



# สายตาวาวสำหรับผู้สูงอายุ



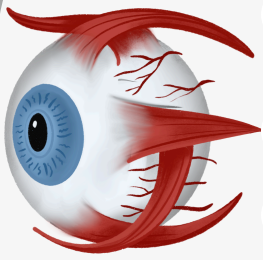
บทความโดย  
ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย

# สายตาวาวสำหรับผู้สูงอายุ



## ทำไมตอนผู้สูงอายุอ่านหนังสือต้องวางหนังสือไกลตัว?

เมื่อมีอายุมากขึ้น ยิ่งมองใกล้ไม่ชัด เรียกว่าสายตาวผู้สูงอายุ คล้ายสายตาวาว



- เลนส์ตาและกล้ามเนื้อตามีความยืดหยุ่นเพื่อช่วยปรับระยะการมองเห็น เมื่อเรามองใกล้ เลนส์ตาจะโป่งตัวขึ้น ทำให้เรามองใกล้ได้ชัด
- เมื่ออายุมากขึ้น เสียความยืดหยุ่นไป จึงมองใกล้ไม่ชัด
- ยิ่งเป็นมากขึ้น ค่าสายตาก็มีค่าบวกมากการรักษา ใช้แว่นสายตาค่าบวก เสมือนคนสายตาวาว



## จะตัดแว่นสายตาควรเลือกระยะชัดที่เท่าไร



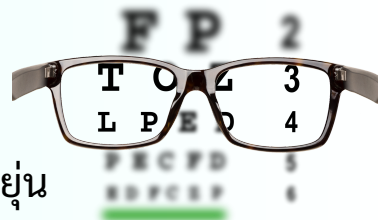
ระยะที่ดีที่สุด คือระยะที่เราใช้งานให้เลือกตัดแว่นให้เหมาะกับระยะนั้น

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อค่าสายตาว

- 1 การใช้งานในชีวิตประจำวันยิ่งเรามองใกล้มาก เช่น อ่านหนังสือ จิตกรร ยังมีค่าสายตาวบวกเพิ่ม
- 2 อายุที่เพิ่มขึ้นยังมีค่าสายตาวบวกเพิ่ม

## หลักการเลือกแว่นสายตา

- เลือกให้แว่นสายตามีกำลังครึ่งหนึ่งของกำลังค่าสายตาที่เหลืออยู่ เพื่อที่อีกครึ่งหนึ่งให้กล้ามเนื้อตาของเราได้ทำงานและฝึกความยืดหยุ่น
- ถ้าเลือกให้แว่นสายตาที่มีค่าสูง แม้รู้สึกสบายตา แต่เป็นเพราะตาไม่ต้องการปรับตัว กล้ามเนื้อตาไม่ได้ทำงาน กำลังตาจะถูก fix เท่ากับระยะของแว่นสายตาค่าใดค่าหนึ่ง เมื่อมองวัตถุที่ขยับไกลหรือใกล้ขึ้น จะไม่ชัด



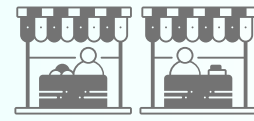
## แนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่ร้านตัดแว่นสายตาหรือจักษุแพทย์

ข้อมูล ณ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567

## แว่นสายตาสำหรับมองใกล้ซื้อตามตลาดนัดได้ไหม?

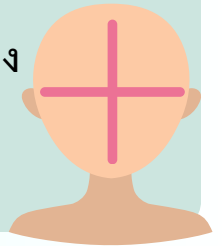


หากไม่ได้วัดสายตาโดยผู้เชี่ยวชาญไม่ควรเลือกซื้อเอง  
สามารถใช้ชั่วคราวได้ ไม่ควรใช้นาน



## เพราะอะไร จึงต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญวัดค่าสายตา?

- เลนส์สายตาค่าบวก (แว่นสายตาวาย/มองใกล้) มีความละเอียดอ่อนมากกว่า เลนส์สายตาค่าลบ (แว่นสายตาสั้น) เนื่องจากมีการวัด "ค่าความเพ่ง" ซึ่งคนเรากำลังเพ่งตอนเช้าดีกว่าตอนเย็น ซึ่งดวงตาล้าจากการใช้งานมาทั้งวัน
- คนที่มีใบหน้าใหญ่หรือเล็ก หากเลือกแว่นสายตาเอง แม้เลือกเลขค่ากำลังของแว่นสายตาได้ตรง แต่ด้วยขนาดใบหน้าและตำแหน่งดวงตา อาจทำให้ไม่ได้มองผ่านตรงกลางเลนส์ ทำให้ใส่แว่นแล้วไม่สบายตาใส่ได้ไม่นาน



### เลนส์ชั้นเดียว (Single Vision)



- มุมมองลานสายตากว้าง
- ราคาไม่แพง
- มองได้ระยะเดียว
- เหมาะกับกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่

### เลนส์แว่นสายตาวายของผู้สูงอายุ

#### เลนส์สองชั้น (Bifocal)

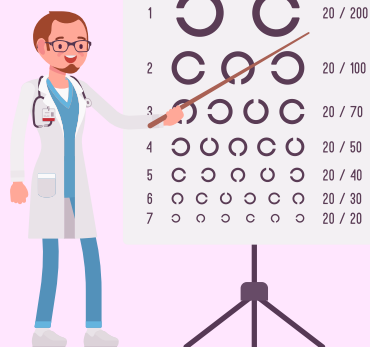


- มุมมองลานสายตากว้าง
- ราคาไม่แพง
- มองได้สองระยะ
- เหมาะกับกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่
- อาจเห็นภาพกระโดดเวลาเปลี่ยนจากมองใกล้เป็นไกล
- อาจดูไม่สวยงาม

### เลนส์โปรเกรสซีฟ (Progressive)



- มุมมองลานสายตาพอสมควร
- ต้องฝึกใช้
- ราคาสูง
- มองได้หลายระยะ
- เหมาะกับทุกกิจกรรม
- สวยงาม ไม่เสียบุคลิกภาพ
- ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญในการประกอบแว่น



หมายเหตุ:  
เป็นความรู้ทั่วไป  
ไม่สามารถใช้อ้างอิงในการ  
รักษาเฉพาะบุคคลได้ทั้งหมด  
แนะนำให้ปรึกษาจักษุแพทย์ที่ดูแล