



“ต้อหิน” มหันตภัยเงียบ

บทความโดย

ร้อยเอก นายแพทย์จตุพร วามจิตติอำไพ
ราชวิทยาลัยจกษุแพทยแห่งประเทศไทย



ต้อหิน คืออะไร เชื่อนี้คือมีหินอยู่ในตาใช่หรือไม่

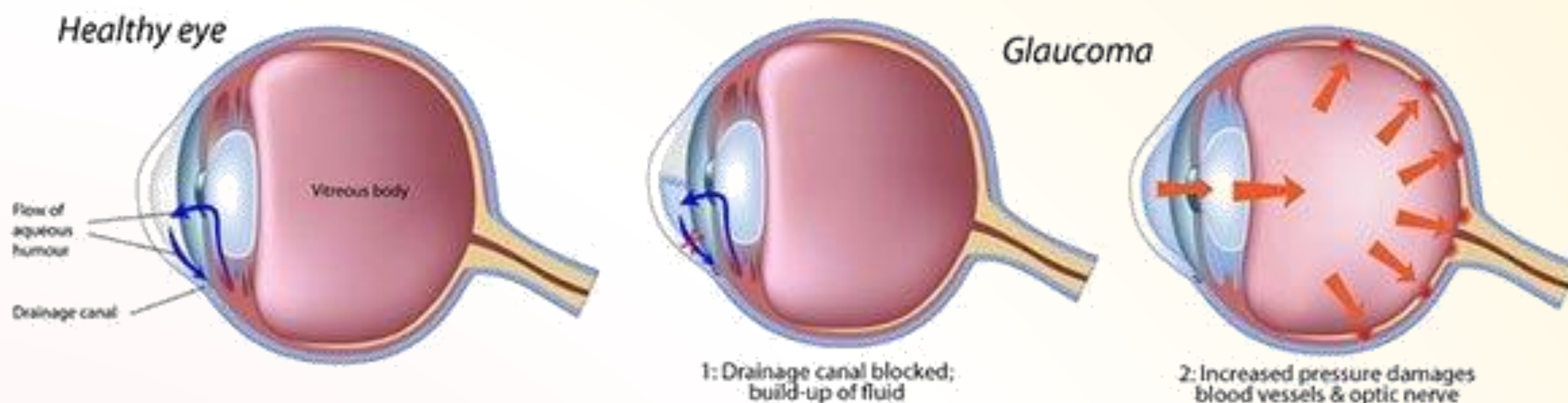
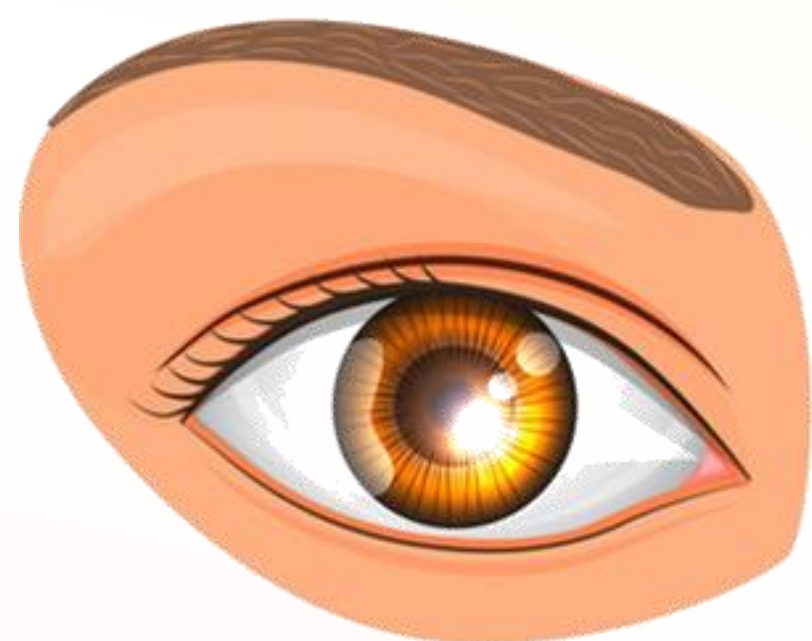


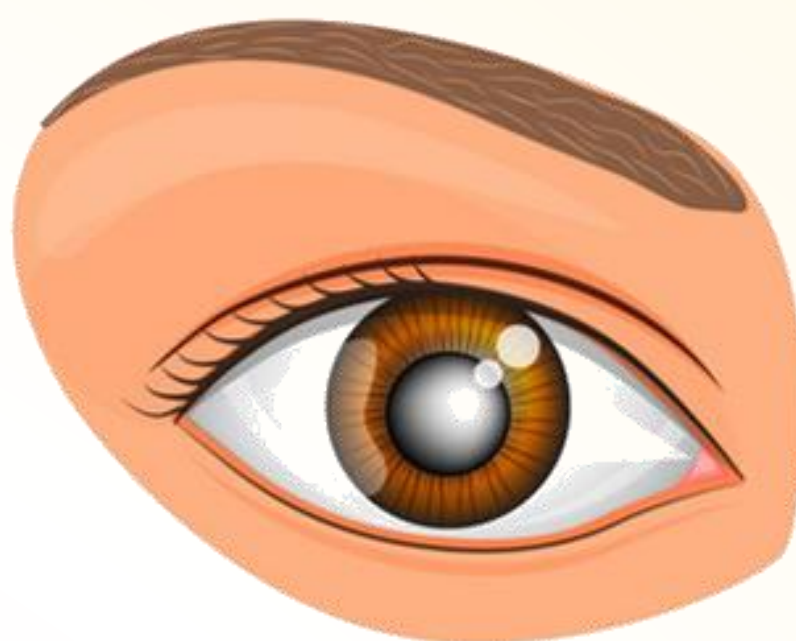
IMAGE SOURCE : www.hillvisionservices.com

ต้อหิน คือความผิดปกติของขั้วประสาทตาชนิดหนึ่ง
ทำให้ตาบอดหรือพิการทางสายตาได้ มักเกิดจากภาวะ
ความดันในตาสูงเกินไปจนกดทับเส้นประสาทตาเสียหาย
บางครั้งความดันตาสูงมากจนตาตั้ง และปวดคล้ายกับมีก้อน
หินในตา (แต่จริง ๆ ไม่มีก้อนหิน) จึงเรียก “ต้อหิน”

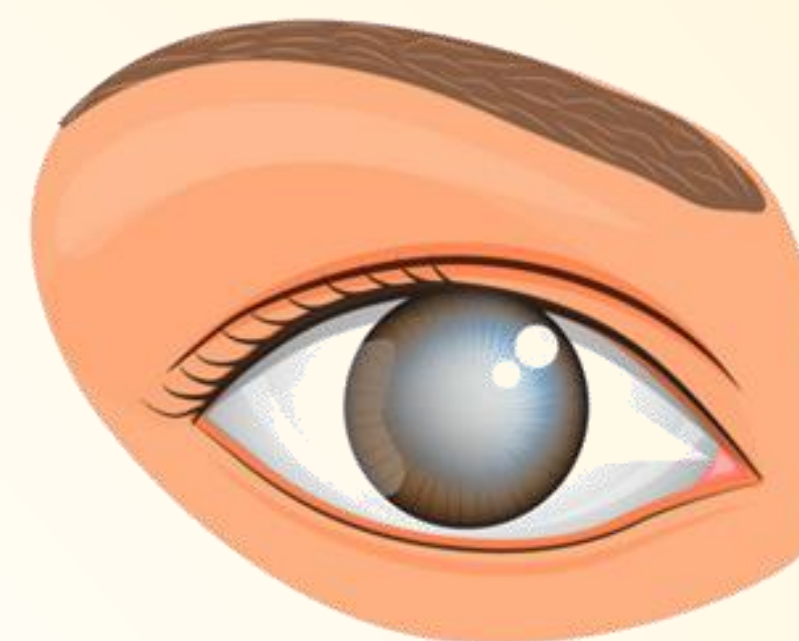
ต้อหินแตกต่างจากต้อกระจกอย่างไร



ตาปกติ



ต้อหิน



ต้อกระจก

IMAGE SOURCE : <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/>

ต้อกระจกหากเป็นมากจะทำให้ตามัว เมื่อผ่าตัดต้อกระจกแล้ว
ภาวะตามัวจะหายไป จะกลับมาใช้สายตาได้ปกติ แต่ต้อหินทำให้
ตามัวแบบพิเศษ คือ ภาพที่เห็นจะแคบกว่าปกติคล้ายกับการมอง
ผ่านกล้องส่องทางไกล คือเห็นภาพและบอกได้ว่าเห็นอะไร
แต่เห็นไม่กว้าง แม้จะได้รับการรักษาต้อหินหรือผ่าตัด
ก็ไม่สามารถคืนการมองเห็นให้กลับมาเป็นปกติได้

หาจนเป็นต้อหินแล้ว ต้องตาบอดทุกคนหรือไม่



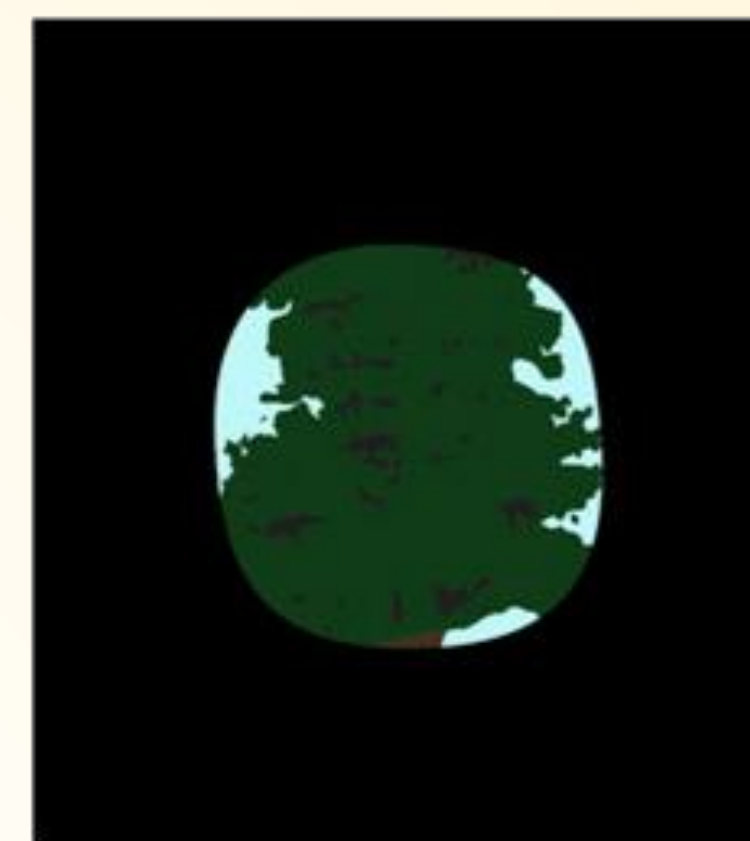
ภาพที่เห็นปกติ



ระยะต้น



ระยะกลาง

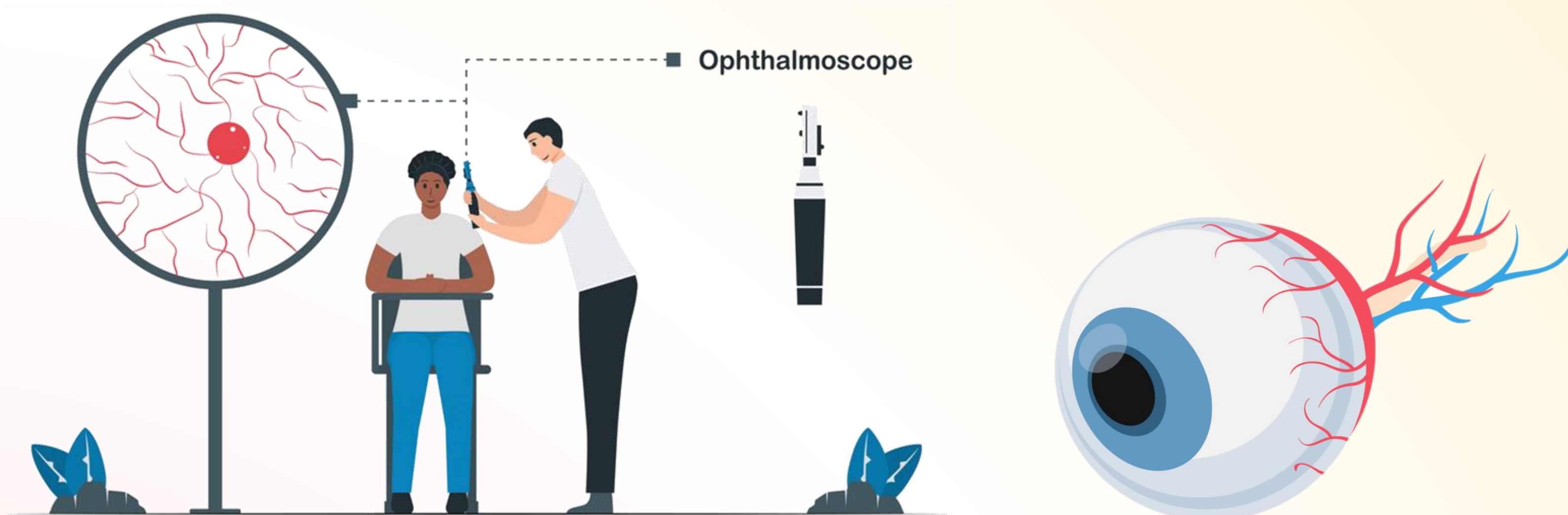


ระยะท้าย

IMAGE SOURCE : <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/>

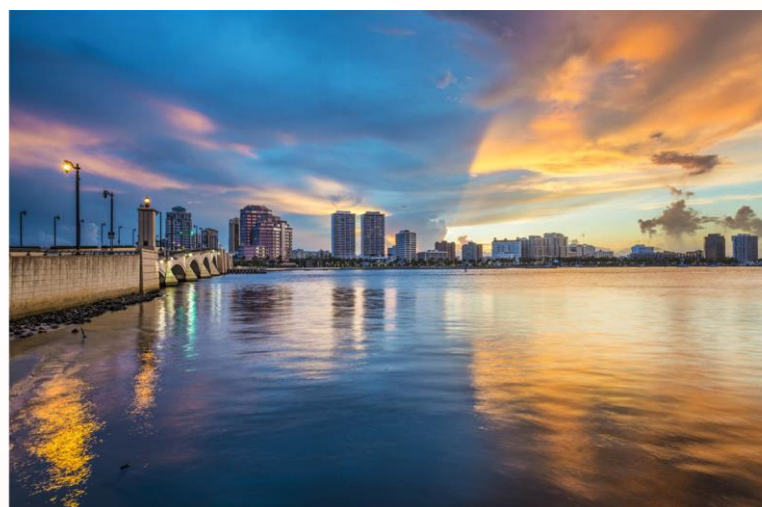
ผู้ที่เป็นโรคต้อหินบางรายตาไม่บอด เกิดจากการตรวจค้นพบโรคต้อหินในระยะต้น รักษาได้ทันเวลาและต่อเนื่อง แต่บางรายอาจโชคร้ายมีโอกาสดาบอด หรือสายตาพิการจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที หากตรวจพบในระยะท้าย และไม่รักษาตาอาจบอดในเวลารวดเร็ว บางรายตาบอดใน 1-3 ปี หากดูแลรักษาต่อเนื่อง อย่างเข้มงวดและจริงจัง จะทำให้คงสภาพสายตา และมองเห็นได้แบบเดิมอย่างยาวนาน บางรายอาจมีสายตาคงที่ 10 ถึง 20 ปี

คำถามที่ว่า “ต้อหิน” คือมหันตภัยเงียบ เป็นอย่างไร



ต้อหินคือโรคที่ทำให้ตาบอดถาวรเป็นอันดับ 1 ของโรคทางตา และพบมากขึ้นเมื่อสูงวัยขึ้น แต่อาการของโรคต้อหินมีตั้งแต่ปวดตา ตามัว ร่วมกับตาแดงอย่างมาก จนถึงไม่มีอาการอะไรเลย จากการสำรวจพบว่า มากกว่า ร้อยละ 50 ของคนเป็นต้อหินไม่รู้ตัวว่าตัวเองเป็นโรคนี้ เพราะไม่แสดงอาการ กว่าจะรู้ตัว ก็อยู่ในระยะท้ายของโรคนี้เสียแล้ว คือมีการสูญเสียความกว้างของการมองเห็นไปมาก จนพิการทางการมองเห็น จึงเป็นมหันตภัยเงียบ กลุ่มนี้มักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นต้อหิน สาเหตุ เช่น มาโรงพยาบาลตรวจตา เพื่อตัดแว่นหรือมาขอใบรับรองแพทย์เพื่อสมัครงาน / ขอใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ และมีอาการตาแห้ง

ในคนสายตาสปกติที่ไม่มีอาการใด ๆ ควรมาพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจต้อหินเมื่อไหร่



Normal Vision



Early Glaucoma



Advanced Glaucoma

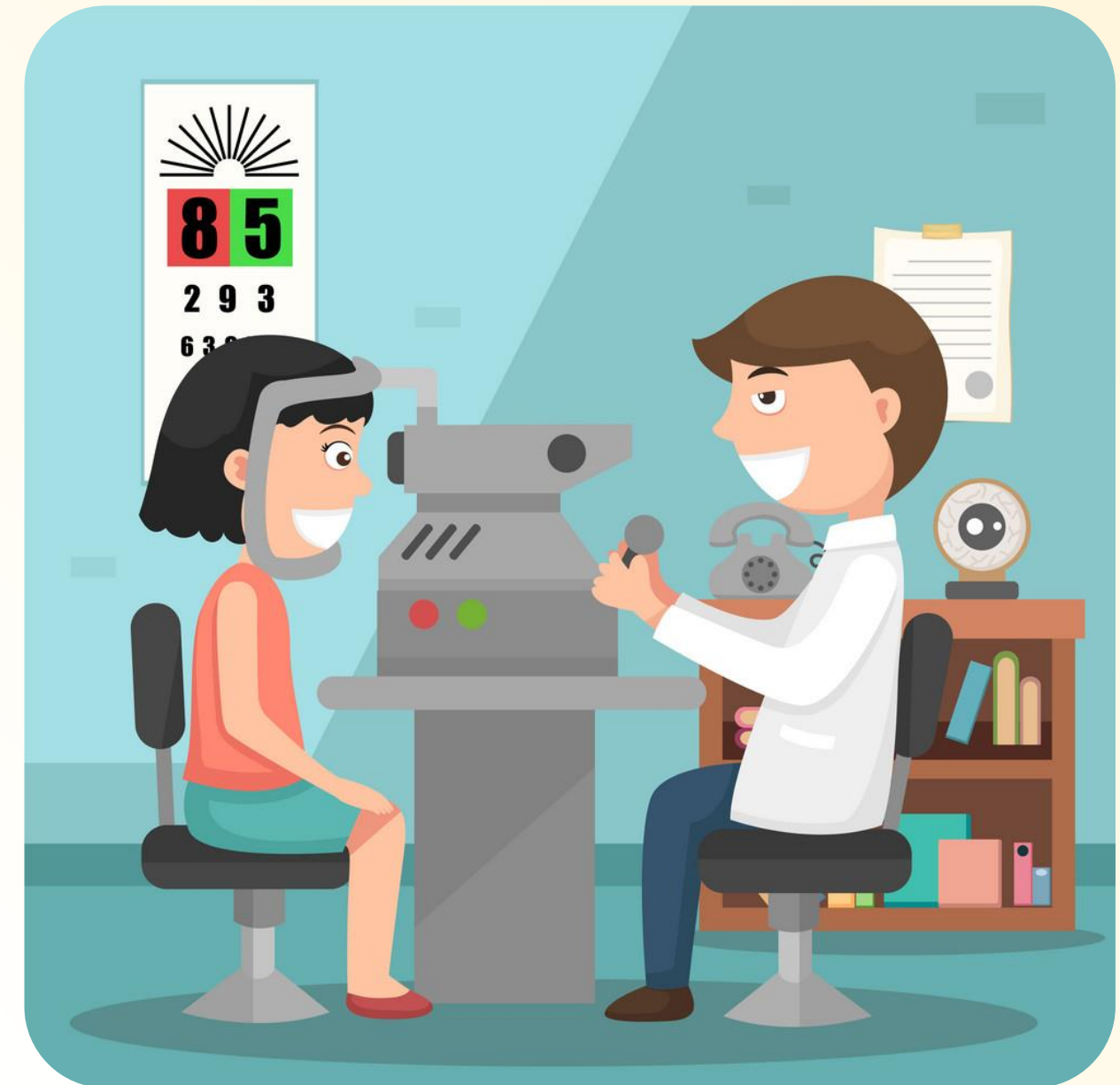
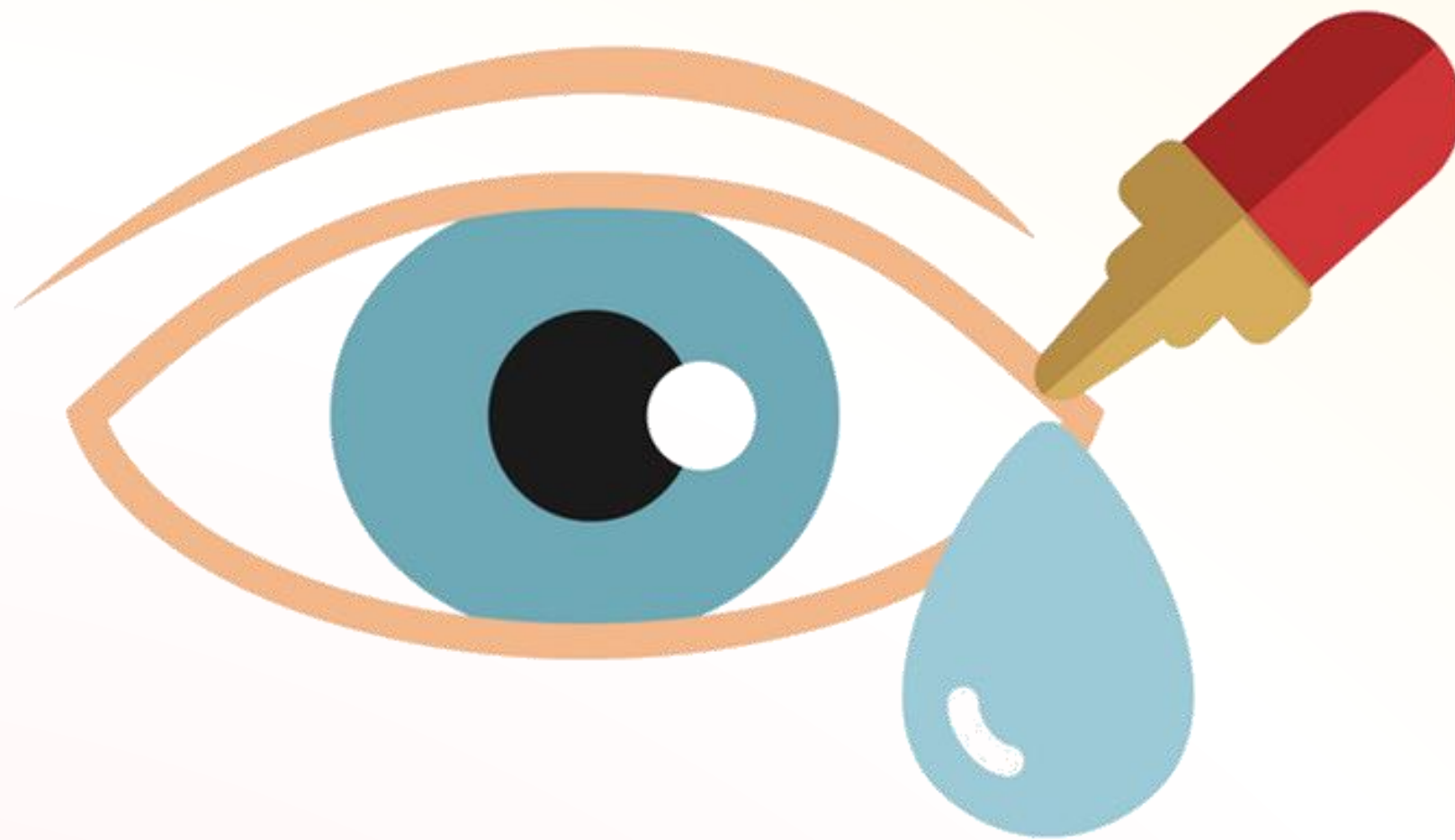


End Stage Glaucoma

<https://www.wodongaeyecare.com.au/blog-standard/31-glaucoma>

- 1) ในประชาชนทั่วไปอายุมากกว่า 40 ปี แนะนำว่าควรตรวจสายตาทุกคน หากตรวจแล้วเป็นปกติ ควรมาตรวจซ้ำทุก 5 ปี จากการสำรวจพบว่าคนที่มีอายุมากกว่า 40 ปี จะมีโอกาสเป็นต้อหิน 1-2 เปอร์เซ็นต์
- 2) ในบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อต้อหินสูงดังนี้
 - มีประวัติคนในครอบครัวเป็นต้อหิน
 - คนที่มีสายตาผิดปกติมาก ๆ เช่น สายตาสั้นมากกว่า 400 หรือยาวแต่กำเนิดมากกว่า 200
 - คนที่เคยได้รับอุบัติเหตุต่อดวงตาอย่างรุนแรงมาก่อน จนทำให้เลือดออกในตาหรือตมัวอย่างมาก กลุ่มนี้ควรรับการตรวจสภาพตา ตั้งแต่ อายุ 30 ปี เป็นต้นไป

ในคนที่โรคต้อหินแล้ว จะมีวิธีการรักษาอย่างไร



แนวทางการรักษาโรคต้อหินเน้นไปที่การควบคุมความดันตาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับระยะที่เป็นต้อหิน จักษุแพทย์ที่รักษาจะเป็นผู้วินิจฉัย และเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม วิธีการรักษา มีตั้งแต่การใช้ยาหยอดตา ยาแบบรับประทาน เลเซอร์ และผ่าตัด หรือใช้หลายวิธีร่วมกัน รวมทั้งรักษาติดตามอาการอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

หากได้รับการดูแลรักษาต้อหินในระยะต้นได้ ก็สามารถป้องกันภาวะตาบอดได้ แม้จะไม่ใช้ต้อหินระยะต้น การรักษาจะช่วยในการควบคุมความเสียหายหรือการสูญเสียสายตาได้ ทำให้ผู้ที่เป็นต้อหินสามารถใช้สายตาให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ และหากเกิดอาการแทรกซ้อนใด ๆ จากการรักษา เช่น ตาแดง เคืองตาหรือคันตา ก็อย่าหมกกำลังใจ หรือหยุดการรักษา ให้ไปพบจักษุแพทย์ที่รักษาท่าน เพื่อปรับหรือเปลี่ยนยา และวิธีการรักษาได้ตลอดเวลา

มีการรักษาหรือป้องกันโรคต่อหินด้วยวิธีอื่น ๆ บ้างหรือไม่
เช่น การนวด ฝังเข็ม การฝึกโยคะ อาหารและอาหารเสริม หรือวิตามิน



- จากข้อมูลการศึกษาและวิจัยในปัจจุบัน ยังไม่พบว่าวิตามินหรืออาหารเสริมชนิดใดจะป้องกันหรือรักษาต่อหินได้ และอาหารเสริมบางชนิดยังอาจกระตุ้นทำให้เกิดต่อหินได้อีกด้วย
- การฝึกโยคะบางท่า เช่น เอาศีรษะลง ในบางรายอาจกระตุ้นให้เกิดต่อหินได้เนื่องจากความดันในตาสูงมาก จึงมีความเสี่ยงอาจก่อให้เกิดต่อหินได้
- การป้องกันต่อหินที่ดีที่สุดในปัจจุบัน คือการไปตรวจสภาพตากับจักษุแพทย์เป็นระยะ หากพบต่อหินเร็วในระยะแรกจะดีที่สุด และป้องกันการตาบอดได้



หัวใจสำคัญในการดูแลรักษาผู้ที่เป็นต่อหิน อยู่ที่ความเข้าใจ
ในธรรมชาติของโรคนี้ ความตั้งใจ และการมีวินัย ในการดูแลรักษา
ตนเองของผู้เป็นโรคต่อหินอย่างจริงจัง ตลอดจนกำลังใจ และให้การ
สนับสนุนอย่างเต็มที่ของญาติ หรือผู้ดูแล และนำมาพบแพทย์ เพื่อรักษา
ต่อเนืองหากเกิดข้อแทรกซ้อนจากการรักษา ก็อย่าหมดกำลังใจ ให้ไปพบ
จักษุแพทย์ เพื่อปรับเปลี่ยนยารักษา หรือเปลี่ยนวิธีการรักษาได้เสมอ

“ขอเป็นกำลังใจให้ผู้เป็นต่อหินและญาติครับ”



บทความโดย

ร้อยเอก นายแพทย์จตุพร วามจิตติอำไพ
ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย