



## เบาหวานจอประสาทตา รู้เร็ว ป้องกัน รักษาได้

โรคเบาหวานถือเป็นหนึ่งในโรคเรื้อรังที่คุกคามคนไทยจำนวนมาก ปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากถึง 5 ล้านรายในประเทศไทย เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป คือการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมันมากขึ้น บวกกับการขาดการออกกำลังกายและการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในเมือง โดยข้อมูลล่าสุดจากองค์การอนามัยโลก (WHO) เผยว่าประชากรทั่วโลกที่มีอายุมากกว่า 18 ปีป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 8.5 และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

**เบาหวาน**  
จอประสาทตา  
รู้เร็ว/ป้องกัน/รักษาได้



โรคเบาหวานก่อให้เกิดความผิดปกติของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ซึ่งมักนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนในอวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความผิดปกติที่สมอง หัวใจ ไต อาการเส้นประสาทตามปลายมือและเท้า ตลอดจนการสูญเสียทางการมองเห็นอย่างเฉียบพลันอันเป็นผลมาจากภาวะเบาหวานขึ้นจอประสาทตา หรือที่มักเรียกกัน ว่า “เบาหวานขึ้นตา”

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ภฤศ หาญอุตสาหะ ประธานชมรมจอประสาทตาแห่งประเทศไทย ให้ข้อมูลว่า “โรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตาเริ่มจากหลอดเลือดในจอตาเกิดความผิดปกติ โดยระยะแรกหลอดเลือดฝอยที่จอประสาทตามีอาการโป่งพองและแตกเป็นจุดเลือดออกเล็กๆ หากปล่อยทิ้งไว้จนเกิดการรั่วซึมมากขึ้น จะทำให้ตามัวลงเนื่องจากจุดภาพ

ชัดบวม ต่อมาเมื่อโรคลูกกลามมากขึ้นจนเกิดการอุดตันของหลอดเลือด จะทำให้เกิดภาวะจอตาลขาดเลือดและกระตุ้นให้เกิดการสร้างหลอดเลือดใหม่ตามกลไกทางธรรมชาติ ซึ่งมักก่อให้เกิดเนื้อเยื่อเป็นพังผืดยึดติดจอตาลจนฉีกขาด ส่งผลให้ผู้ป่วยสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรในที่สุด ทั้งนี้ภาวะเบาหวานขึ้นจอประสาทตาอาจเกิดขึ้นกับดวงตาเพียงข้างเดียว หรือดวงตาทั้งสองข้างในเวลาเดียวกัน"

“ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานนาน 15 ปีขึ้นไป มีโอกาสเกิดโรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตามากถึงร้อยละ 80 โดยสัดส่วนดังกล่าวจะเพิ่มมากขึ้นตามระยะเวลาการป่วยเป็นโรคเบาหวาน ยิ่งไปกว่านั้น คนไทยเกือบร้อยละ 50 ยังไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคเบาหวาน และยังมีอีกจำนวนมากที่รู้ตัวแต่กลับไม่เข้ารับการรักษาก่อน หรือละเลยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี หากผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ได้รับการตรวจตาและเข้ารับการรักษาทันท่วงที ผู้ป่วยจะมีความเสี่ยงอาการแทรกซ้อนทางจอตาล โดย 1 ใน 5 มักสูญเสียการมองเห็นอย่างรวดเร็วภายใน 3 ปี” รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ภฤศ กล่าวเสริม

การรักษาโรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตาทำได้ด้วยการยิงเลเซอร์และการฉีดยาเข้าวุ้นตาเป็นวิธีมาตรฐานสำหรับผู้ป่วยในระยะที่มีการสร้างหลอดเลือดใหม่หรือมีจุดภาพชัดบวม โดยวิธีการดังกล่าวจะช่วยลดการรั่วไหลของเลือดและทำให้หลอดเลือดเกิดใหม่ฝ่อลง แต่สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง เช่น ภาวะเลือดออกในวุ้นตา หรือจอประสาทตาหลุดลอกจากการถูกพังผืดดึงรั้งนั้น จำเป็นต้องเข้ารับการผ่าตัดวุ้นตาประกอบวิธีการรักษาอื่นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้โรคลูกกลามและช่วยซ่อมแซมจอตาให้กลับเข้าที่เดิม อย่างไรก็ตาม การมองเห็นของผู้ป่วยอาจไม่สามารถกลับมาดีดังเดิม เนื่องจากวิธีการต่างๆ มักเป็นการรักษาเมื่อปลายเหตุเพื่อไม่ให้อาการแย่ลง หรือช่วยให้ผู้ป่วยบางรายกลับมามองเห็นในระดับที่ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

"ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตาระยะแรกอาจไม่รู้สึกรู้สาว่ามีอาการผิดปกติใดๆ ดังนั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนควรเข้ารับการตรวจตาอย่างสม่ำเสมอแม้ไม่มีอาการตามัว โดยจักษุแพทย์จะหยอดยาขยายรูม่านตาและถ่ายภาพจอประสาทตาเพื่อวินิจฉัยจอตาอย่างละเอียด” รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ภฤศ กล่าว “นอกจากนี้ ภาวะจุดภาพชัดบวมอาจเกิดกับดวงตาเพียงข้างเดียว จึงทำให้ผู้ป่วยบางรายไม่รู้ตัวว่าการมองเห็นในตาข้างใดข้างหนึ่งของตนบกพร่อง ฉะนั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรหมั่นทดสอบการมองเห็นของตาทีละข้างเป็นประจำด้วยตนเอง โดยปิดตาข้างใดข้างหนึ่งแล้วใช้ตาข้างเดียวมอง หากพบว่าตามัวลงควรรีบพบแพทย์ทันที"

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอาการสายตาวูบวูบหรือมีปัญหาทางด้านการมองเห็น ควรรีบเข้ารับการวินิจฉัยอาการและขอคำปรึกษาจากจักษุแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และหากพบว่ามีอาการของโรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตา ควรควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิต โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในหลายๆ ด้านเพื่อชะลอการทรุดตัวของโรค และเพิ่มโอกาสตอบสนองต่อการรักษา นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาลในปริมาณมาก ที่สำคัญผู้ป่วยควรทำจิตใจให้เบิกบานควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบุรีรัมย์สุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิ๊กมา...

[Group.wunjun.com/Thatumhealthy](http://Group.wunjun.com/Thatumhealthy)

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116