

## การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นต่อกระจก

ต่อกระจกเป็นโรคที่ไม่อันตราย แต่ไม่มีวิธีที่สามารถป้องกันการเกิดได้ แต่การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ จะช่วยชะลอการเกิดต่อกระจกได้ โดยมีวิธีต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ◆ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
- ◆ ถนอมสายตาด้วยการสวมใส่แว่นกันแดด หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดจ้า
- ◆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีวิตามิน และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีในผักและผลไม้หลากสี เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง กถั่ว ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่
- ◆ ผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ
- ◆ ควรพบจักษุแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติทางตาและไม่ควรซื้อยาหยอดตามาใช้เอง โดยเฉพาะยาที่มีส่วนประกอบของ Steroids
- ◆ แนะนำตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน หรือ เมื่อท่านมีอายุ 40 ปีขึ้นไป



## สรุป

ต่อกระจกเป็นโรคที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในปัจจุบันการผ่าตัดต่อกระจกมีความปลอดภัยสูงและได้ผลดี การดูแลสุขภาพและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ จะช่วยชะลอการเกิดต่อกระจกได้ ดังนั้นท่านควรได้รับการตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปีโดยเฉพาะท่านที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือ มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน



“เรามาช่วยกันดูแลสุขภาพตากันนะคะ”



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

### จัดทำโดย

นางสาวกรรณิการ์ คำเตียม  
หน่วยตรวจโรคจักษุ งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

### ที่ปรึกษา

ผศ.พญ.กนกรัตน์ พรพาณิชย์  
ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
นางสาวเดือนเพ็ญ กลกิจ  
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2564

รหัสหน่วยงาน NS 04220116467

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ผ่านพบ  
สุขภาพ  
ออนไลน์



สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## โรคต่อกระจก



จัดทำโดย

หน่วยตรวจโรคจักษุ

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1090364

## ต้อกระจก

เป็นภาวะเลนส์ตาขุ่น ทำให้แสงผ่านเข้าไปในตาได้น้อยลงหรือทำให้แสงแตกกระจายออก ส่งผลให้การมองเห็นลดลง



เลนส์ตาใส



เลนส์ตาขุ่น

<http://www.med.cmu.ac.th/hospital/nis/web/>  
สืบค้นวันที่ 20/4/2560

## สาเหตุ

ส่วนมากเกิดจากการเสื่อมสภาพของเลนส์ตามวัย มักพบในผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป โดยมีปัจจัยส่งเสริมเช่น การเผชิญกับแสงแดด การสูบบุหรี่ มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน การเกิดอุบัติเหตุ การได้รับยาในกลุ่มสเตอรอยด์ หรือ ในกรณีที่เป็นตั้งแต่กำเนิดอาจเกิดจากความผิดปกติตั้งแต่ตั้งครรภ์ เช่น การติดเชื้อหัดเยอรมันขณะตั้งครรภ์



## อาการ

1. ตามัวลง มักเป็นไปอย่างช้าๆ
2. ตามัวเหมือนมีหมอกหรือมีกระจกฝ้ามาบัง
3. เปลี่ยนแว่นบ่อยๆ
4. มองเห็นภาพซ้อน หรือ เห็นแสงไฟกระจาย
5. มองเห็นภาพเป็นสีเหลือง



## ภาพที่เห็น

ตาปกติ

ตาต้อกระจก

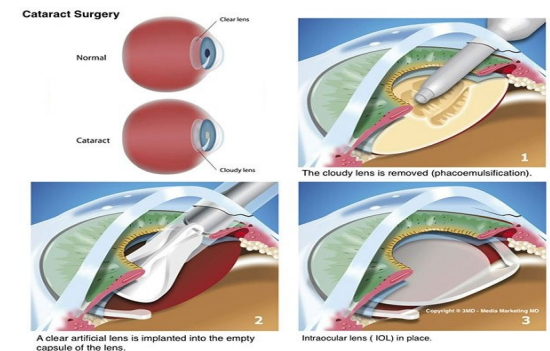
<http://www.specialisteyecentre.com.au/patient-information/eye-conditions-surgery/cataract/>  
<http://www.neovisioneyecenter.com/services/cataract-surgery/cataract-overview/>  
สืบค้นวันที่ 20/4/2560

## การรักษา

การรักษาต้อกระจกมีเพียงวิธีเดียว คือ การผ่าตัดเอาเลนส์ตาที่ขุ่นออกและใส่เลนส์ตาเทียมเข้าไปแทนที่ ในปัจจุบันการผ่าตัดต้อกระจกมีความปลอดภัยสูง ใช้เวลาในการผ่าตัดไม่นาน และไม่จำเป็นต้องนอนโรงพยาบาลหลังผ่าตัด

### วิธีการผ่าตัดที่นิยมในปัจจุบันมี 3 วิธี

1. การสลายต้อกระจกด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Phacoemulsification)
2. การสลายต้อกระจกด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง ร่วมกับการ ใช้เฟมโตเซคเคินเลเซอร์ (Femtosecond Laser assisted Cataract Surgery)
3. การผ่าตัดนำเลนส์ตาออกทั้งก้อน (Extracapsular cataract extraction) ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกรณีที่เลนส์ตาแข็งมากๆ



A clear artificial lens is implanted into the empty capsule of the lens.

Intraocular lens (IOL) in place.