

medthai.com

ต้อกระจก (Cataract) อาการ สาเหตุ และการ รักษา โรคต้อกระจก 12 วิธี !!

เมดไทย

14–17 minutes

โรคต้อกระจก

ต้อกระจก (Cataract) เป็นภาวะที่
แก้วตาภายในลูกตาเสื่อมลงจนมี

ลักษณะขุ่นขาวจากปกติที่มีลักษณะ
โปร่งใสเหมือนกระจก เมื่อแก้วตา
ขุ่นขาวก็จะมีลักษณะทึบแสง ทำให้
บดบังแสงที่จะผ่านเข้าไปในตา แสง
จึงส่งผ่านเข้าสู่ลูกตาไปรวมตัวที่จอ
ประสาทตาหรือเรตินาได้ไม่เต็มที่ ทำ
ให้เกิดอาการสายตาสีฟ้าฟางหรือ
สายตามัวคล้ำยหมอกบัง

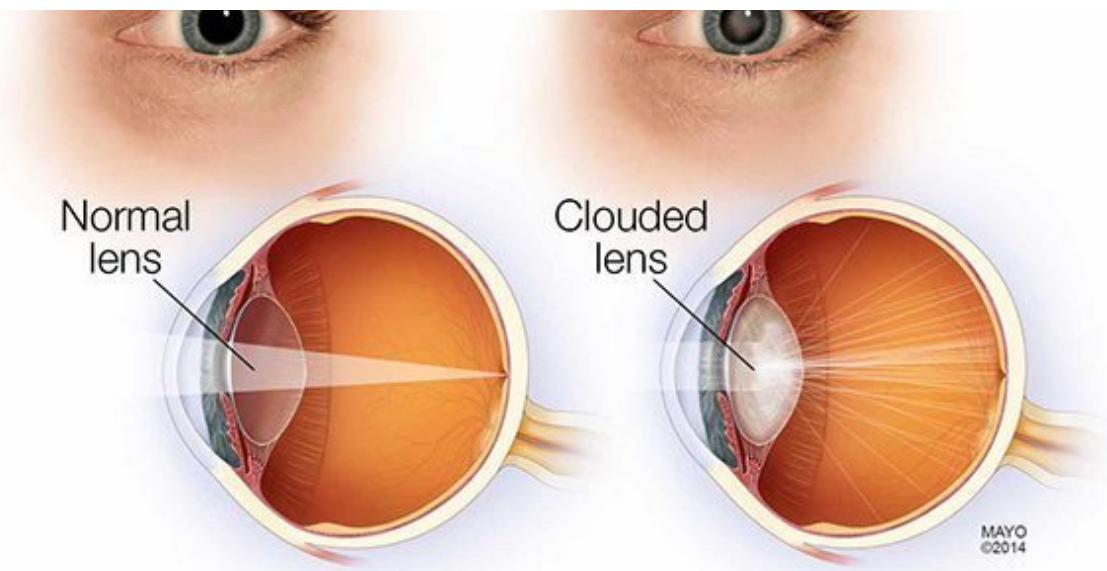
หมายเหตุ : แก้วตา หรือ เลนส์ตา

(Lens) เป็นเลนส์นูนใสที่อยู่หลังม่าน
ตา มีลักษณะเหมือนเลนส์นูนทั่วไปทั้ง
ด้านหน้าและด้านหลัง ซึ่งด้านหน้าจะ
แบนกว่าด้านหลัง มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง
ประมาณ 9 มิลลิเมตร และมี

ความหนาประมาณ 5 มิลลิเมตร

แก้วตามีหน้าที่ร่วมกับกระจกตาในการหักเหแสงจากวัตถุให้ตก โฟกัสที่จอประสาทตา (Retina) จึงทำให้เกิดการมองเห็น อีกทั้งแก้วต่ายังสามารถเปลี่ยนกำลังการหักเหได้ด้วยตัวเอง เพื่อให้สามารถโฟกัสภาพในระยะต่าง ๆ ได้ชัดขึ้น ทำให้มองเห็นได้ชัดทั้งในระยะไกลและระยะใกล้ ด้วยความสำคัญนี้เอง ธรรมชาติจึงสร้างแก้วตาให้มาอยู่ในที่ที่ปลอดภัย โดยอยู่ตรงใจกลางของดวงตาเพื่อไม่ให้ได้รับอันตรายได้โดยง่าย





สาเหตุของต้อกระจก

ส่วนใหญ่แล้วประมาณ 80% ต้อกระจกจะเกิดจากภาวะเสื่อมตามวัย หรือจากวัยชรา โดยผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปจะเป็นต้อกระจกกันแทบทุกราย แต่อาจจะเป็นมากหรือน้อยแตกต่างกันไป เรียกว่า “ต้อกระจกในผู้สูงอายุ” (Senile cataract) และในส่วนน้อยอีก

ประมาณ 20% อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่ใช่จากวัยชรา เช่น

- เป็นต้อกระจกมาแต่กำเนิด ได้แก่ ต้อกระจกในเด็กทารกที่เกิดจากแม่ซึ่งเป็นหัดเยอรมันในช่วงระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์, ต้อกระจกในเด็กที่มีภาวะทูปโภชนาการหรือขาดอาหาร และต้อกระจกแต่กำเนิดชนิดกรรมพันธุ์ที่ไม่ทราบสาเหตุ
- เกิดจากการได้รับบาดเจ็บหรือกระทบกระเทือนที่ตาอย่างแรง (โดยเฉพาะในวัยรุ่นหรือวัยรุ่นสาว) เช่น การเล่นกีฬาบางประเภท อาทิ โดนลูกเทนนิสพุ่งเข้าตา โดนลูกขนไก่,

การประกอบอาชีพเกี่ยวกับการเชื่อมโลหะ โดยไม่ได้ใส่อุปกรณ์ป้องกันดวงตา, การเกิดอุบัติเหตุถูกของมีคมทิ่มแทง เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์แล้วถูกกระจกทิ่มแทงในตา หรือมีเศษเหล็กกระเด็นเข้าตาในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้ แม้ว่าจะให้การรักษาอุบัติเหตุระยะต้นถูกต้องแล้วก็ตาม แต่อาจเป็นต้อกระจกได้ในอีก 2-3 ปีต่อมา

- โรคประจำตัวในวัยกลางคน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ โรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ โรคขาดสารอาหาร ก็มักจะ

เกิดต้อกระจกก่อนวัยได้

- เกิดจากความผิดปกติของตาหรือเป็นโรคเกี่ยวกับตา เช่น ต้อหิน ม่านตาอักเสบ ตาติดเชื้อ
- เกิดจากการใช้ยาบางชนิด เช่น การใช้ยาลดความอ้วนบางชนิด การใช้ยาหยอดตาที่เข้าสเต็มรอยดัดหรือกินยาสเตียรอยด์นาน ๆ (เช่น ยาเพรดนิโซโลน (Prednisolone) ซึ่งเป็นยาที่นิยมใช้รักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ อย่างโรคภูมิแพ้ โรคหืด โรคไต โรคข้อ ถ้าผู้ป่วยได้รับยาในกลุ่มนี้อยู่เป็นประจำ ควรพึงระลึกไว้เสมอว่าตนก็อาจเป็นต้อกระจกก่อนวัยอันควรได้

เพราะมีผู้ป่วยอยู่จำนวนไม่น้อยที่เป็นโรคภูมิแพ้และชื้อยามารับประทานเอง พอนาน ๆ เข้าตาก็เริ่มมัวลงเรื่อย ๆ จากการเป็นโรคต้อกระจก แต่หากหยุดใช้ยาดังกล่าว แม้ว่าต้อที่เป็นแล้วจะไม่หายไป แต่ก็ช่วยระงับไม่ให้โรคลุกลามเร็วขึ้นได้)

- เกิดจากการถูกรังสีที่บริเวณตาเป็นเวลานาน (เช่น ในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งที่เบ้าตาและรักษาด้วยรังสีบ่อย ๆ) หรือถูกแสงแดดหรือแสงอัลตราไวโอเล็ตเป็นเวลานาน ๆ ก็อาจทำให้เกิดต้อกระจกได้เช่นกัน
- เกิดจากการสูบบุหรี่ และการดื่ม

แอลกอฮอล์จัด อาจทำให้เกิดต้อ กระจกได้เร็วกว่าปกติ



อาการของต้อกระจก

การวินิจฉัยต้อกระจก

เมื่อตรวจดูตาจะพบว่าแก้วตามี
ลักษณะขุ่นขาว เมื่อใช้ไฟส่องผู้ป่วย
จะรู้สึกว่ตาพร่า เมื่อใช้เครื่องส่องตา
(Ophthalmoscope) ตรวจดูจะไม่พบ
ปฏิกิริยาสะท้อนสีแดง (Red reflex)

- อาการตามัวยังอาจมีสาเหตุอื่น ๆ
นอกจากต้อกระจก ซึ่งแพทย์จะซัก
ถามอาการและตรวจดูให้แน่ชัดว่าไม่
ใช่เกิดจากภาวะร้ายแรงอย่างเช่น ต้อ
หิน
- ต้อกระจกที่พบได้ในผู้ที่มีอายุน้อย
หรือในช่วงวัยกลางคน อาจมีสาเหตุ

มาจากโรคเบาหวานหรือโรคอื่น ๆ
ได้ ถ้าพบอาการดังกล่าว แนะนำว่าผู้
ป่วยควรไปตรวจที่โรงพยาบาล

ภาวะแทรกซ้อนของต้อกระจก

- เมื่อต้อสุกและไม่ได้รับการผ่าตัดจะ
ทำให้ตาบอดสนิท
- ในบางรายแก้วตาอาจบวมหรือ
หลุดลอยไปอุดกั้นทางระบายของ
เหลวในลูกตา ทำให้เกิดความดัน
ภายในลูกตาสูงขึ้น จนกลายเป็นต้อ
หินได้
- ผู้ป่วยจะมีอาการปวดตาอย่างรุนแรง

วิธีรักษาต้อกระจก

- อย่างแรกคือไม่ต้องตกใจ เพราะต้อกระจกไม่ใช่โรคร้ายแรง ส่วนใหญ่จะค่อยเป็นค่อยไป หากสงสัยว่าตนเองเริ่มเป็นต้อกระจก ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจวินิจฉัยให้แน่ชัด เพราะอาการตามัวอาจเกิดจากต้อหิน ซึ่งร้ายแรงกว่าต้อกระจกหลายเท่าก็เป็นได้
- เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นต้อกระจกแล้ว แพทย์จะนัดหมายมาเข้ารับการรักษาด้วยวิธีการผ่า (การรักษาต้อกระจกมีเพียงวิธีเดียว คือ การผ่าตัดเอาแก้วตาที่ขุ่นออก เนื่องจากไม่มียา

ที่ใช้กินหรือหยอดตาใด ๆ ที่จะช่วย
แก้อาการของต้อกระจกได้ แม้ว่ายา
จากหลาย ๆ บริษัทจะอ้างว่าสามารถ
ช่วยชะลอต้อกระจกได้ก็ตาม แต่ก็ยัง
ไม่ได้รับการพิสูจน์ที่แน่ชัดว่าช่วย
ชะลอต้อกระจกได้จริง และในที่สุดผู้
ป่วยก็ยังคงต้องได้รับการผ่าตัดอยู่ดี)

1. **ควรผ่าตัดต้อกระจกเมื่อไหร่ ?** : โดย
ทั่วไปแล้วแพทย์จะทำการผ่าตัดต้อ
กระจกให้เมื่อผู้ป่วยสายตามัวจน
ดำเนินชีวิตประจำวันได้ไม่สะดวกหรือ
เป็นอุปสรรค เช่น การทำงานที่ต้อง
ใช้สายตา การขับรถเดินทาง การ
อ่านหนังสือ เป็นต้น หรือในผู้ป่วยที่
ต้อกระจกขุ่นมากจนทำให้ไม่สามารถ

ตรวจจอประสาทตา เช่น ในผู้ป่วยเบา
หวาน หรือในผู้ป่วยที่มีภาวะ
แทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่น เป็นต้อหิน
ส่วนในทารกที่เป็นต้อกระจกมาตั้งแต่
กำเนิดนั้น แพทย์อาจทำการผ่าตัดให้
เมื่ออายุได้ประมาณ 6 เดือน เพื่อ
ป้องกันมิให้ประสาทตาเสื่อม (แต่ถ้า
ต้อกระจกยังเป็นน้อย ใช้แว่นสายตา
ก็ยังพอดำเนินชีวิตประจำวันได้ก็ยัง
ไม่จำเป็นต้องผ่าตัด เพราะขึ้นชื่อว่า
ผ่าตัดแม้จะใช้เครื่องมือที่ดีที่สุดก็
ตาม แต่ก็คงหลีกเลี่ยงภาวะ
แทรกซ้อนไม่ได้ทั้งหมด (แม้ว่าจะลด
ลงก็ตาม) และเราก็มีดวงตาแค่ 2
ข้าง จึงไม่ควรเสี่ยงหากไม่จำเป็น)

2. ผู้ป่วยที่ไม่สามารถผ่าตัดต้อกระจกได้

(แม้การผ่าตัดในปัจจุบันจะมีข้อดีอยู่มาก แต่ก็มีข้อห้ามหรือเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับผู้ป่วยบางคนได้) :

- ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตาดำ เช่น ม่านตาขยายไม่ได้เต็มที่ จึงบดบังการมองเห็นของแพทย์ผู้ทำการผ่าตัด
- ผู้ป่วยต้อกระจกที่มีเนื้อเยื่อยึดแก้วตาอ่อนแอผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากอุบัติเหตุหรือเกิดโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งการผ่าตัดอาจทำให้แก้วตาตกลงไปในส่วนล่างของตา ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมา เช่น วัณตาอักเสบรุนแรง หรือ

จอประสาทตาเสียหาย จนถึงขั้นทำให้สูญเสียสายตาได้

- ต้อสุกมากหรือสุกจัด เพราะจะสลายต้อกระจกได้ยาก ต้องเพิ่มกำลังคลื่นเสียงจนอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของเนื้อเยื่ออื่น ๆ ในดวงตาที่อยู่ใกล้เคียงได้

3. ก่อนการผ่าตัดต้อกระจก : ก่อนผ่าตัด แพทย์จะทำการตรวจตาอย่างละเอียด รวมทั้งวัดความดันตาและตรวจประสาทตาเพื่อให้แน่ใจว่ายังปกติดีอยู่หรือไม่ ถ้าประสาทตายังดีอยู่ หลังการผ่าตัดจะทำให้มองเห็นได้ดี แต่ถ้าประสาทตาเสียแล้ว การผ่าตัดจะไม่

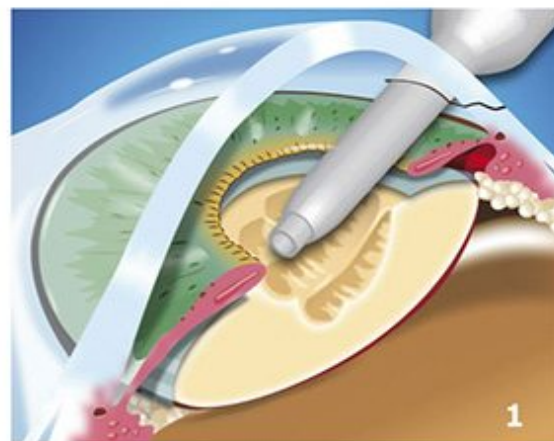
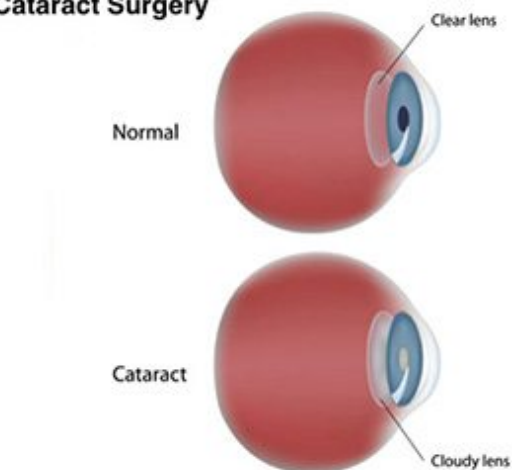
ช่วยให้ตามองเห็นได้ดีขึ้น นอกจาก
นั้นแพทย์จะตรวจร่างกายทั่ว ๆ ไป
เพื่อดูว่ามีโรคอื่น ๆ ที่เป็นอุปสรรคใน
ระหว่างหรือหลังการผ่าตัดหรือไม่
เช่น ตากุ้งยิง กระจกตาอักเสบ เบา
หวาน ความดันโลหิตสูง โรคโลหิต
จาง โรคปอด เพราะถ้าเป็นโรคดัง
กล่าวก็จำเป็นต้องรักษาให้หายดีก่อน
แล้วจึงค่อยทำการผ่าตัดต้อกระจก (ผู้
เป็นเบาหวานสามารถผ่าตัดต้อ
กระจกได้ แต่ต้องควบคุมอาการของ
โรคให้ดีขึ้น เพื่อที่แผลผ่าตัดจะได้
ไม่มีการอักเสบติดเชื้อ อันจะทำให้
การผ่าตัดนั้นไม่ได้ผล)

4. **วิธีการผ่าตัดต้อกระจกแบบมาตรฐาน**
: ในปัจจุบันจักษุแพทย์นิยมทำการผ่าตัดต้อกระจกโดยวิธีสลายต้อด้วยการใช้คลื่นเสียงความถี่สูงหรืออัลตราซาวนด์ (Phacoemulsification) ไปสลายต้อกระจกให้มีขนาดเล็กลงเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้วถูกดูดออก จากนั้นแพทย์จะใส่เลนส์เทียมเข้าไปแทนในถุงหุ้มเลนส์เดิม (เลนส์เทียมสามารถใช้งานได้ตลอดชีวิต) ซึ่งวิธีนี้จะไม่ต้องรอจนต้อสุกแบบวิธีผ่าตัดต้อกระจกแบบเก่าที่อาจทำให้ถุงหุ้มเลนส์เสื่อมจนใช้งานไม่ได้ แพทย์จึงนิยมทำการผ่าตัดต้อกระจกให้ใน

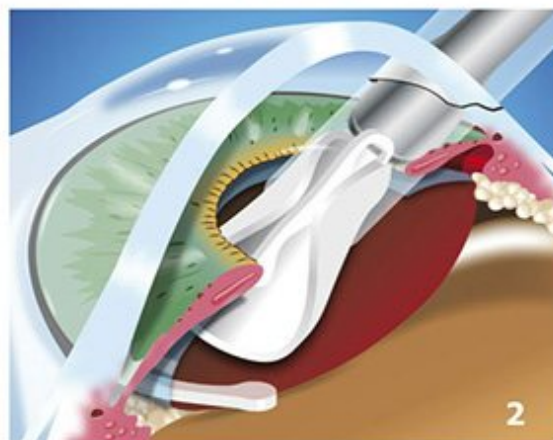
ระยะที่เริ่มเป็นได้ไม่นาน นอกจากนี้
แผ่นผ่าตดก็มีขนาดเล็กมาก จึงไม่
ต้องเย็บแผล ใช้เวลาในการผ่าตด
น้อย ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องนอนพักใน
โรงพยาบาล และไม่ต้องตัดแว่นใส่
เวลามองไกล แต่เวลาอ่านหนังสือมัก
ต้องใช้แว่นอ่านหนังสือเช่นเดียวกับผู้
ที่มีอายุเกิน 40 ปีทั่วไป เพราะ
เลนส์เทียมจะขาดความยืดหยุ่นแบบ
เลนส์ของผู้ที่มีอายุมาก จึงทำให้ไม่
สามารถปรับเลนส์ตา
(Accommodation) ให้มองชัดใน
ระยะใกล้ ๆ ได้ ซึ่งแพทย์จะให้รอ
ประมาณ 1-2 เดือนหลังการผ่าตด จน
กว่าสายตาจะเริ่มเข้าที่แล้วจึงค่อยให้

ไปวัดสายตาเพื่อตัดแว่นอ่านหนังสือ
(การผ่าตัดต้อกระจกแบบเก่าจะต้อง
เปิดแผลกว้าง แล้วนำแก้วตาที่ขุ่น
พร้อมถุงหุ้มออกทั้งนั้น ผู้ป่วยจะต้อง
นอนพักในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน
5-7 วัน หลังจากการรักษาแล้วจำเป็น
จะต้องตัดแว่นใส่เพื่อปรับสายตาให้
มองเห็นได้ทั้งการมองไกลและมอง
ใกล้)

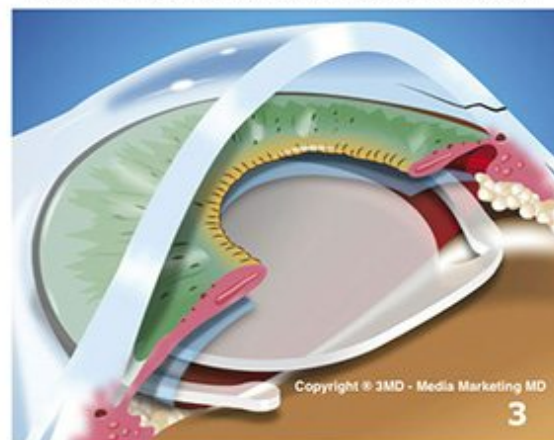
Cataract Surgery



The cloudy lens is removed (phacoemulsification).



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



Intraocular lens (IOL) in place.

5. ขั้นตอนการผ่าตัดต้อกระจก : วิธีผ่า
ตัดสลายต้อกระจกจะทำหลังจากการ
ให้ยาระงับความเจ็บปวด ซึ่งอาจทำ
ได้โดยการดมยาสลบ (ในกรณีที่ผู้
ป่วยที่ไม่ให้ความร่วมมือ) ฉีดยา
เฉพาะที่ หรือเพียงใช้วิธีการหยอดยา

ชา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์
โดยการผ่าตัดนั้นจะเริ่มจากตัวเครื่อง
คลื่นเสียงความถี่สูงจะส่งผ่าน
พลังงานไปยังเครื่องมือซึ่งเป็นท่อเล็ก
ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ
2.5 มิลลิเมตร และเริ่มด้วยการฉีก
ปลอกหุ้มแก้วตาออกเป็นช่องเพื่อใส่
เครื่องมือให้ปลายเครื่องมือสัมผัสกับ
แก้วตา เมื่อปล่อยพลังงานออกมาก็
จะช่วยสลายตั้อออกเป็นชิ้นเล็ก
ชิ้นน้อยสลับกับการดูดเอาเศษแก้วตา
ออกมาจนกว่าจะหมด ส่วนที่เหลือจะ
เป็นปลอกหุ้มแก้วตาที่เปิดฝาไว้ แล้ว
จึงสอดแก้วตาเทียมลงไปแทนที่ ซึ่ง
แก้วตาเทียมที่ใช้นี้อาจเป็นอย่างแข็ง

ที่ทำจากพลาสติก หรือเป็นอย่างนิ่ม
(แก้วตาชนิดพับได้) ที่ทำจากซิลิโคน
หรืออะคริลิกก็ได้ และในกรณีที่ผู้ป่วย
มีสายตาคิดปกติอยู่ด้วยแล้ว อาจ
เลือกกำลัง โฟกัสของแก้วตาเทียมให้
เหมาะสมกับผู้ป่วยได้ ทำให้ผู้ป่วยไม่
ต้องพึ่งเลนส์แว่นตาหรือใช้คอน
แทคเลนส์ ส่วนภาพที่ได้จากการฝัง
เลนส์แก้วตาเทียมก็ใกล้เคียงกับของ
จริงที่สุด ผู้ป่วยจึงปรับตัวได้ง่าย และ
สามารถมองเห็นได้ทันทีหลังการ
ผ่าตัด ซึ่งในระยะยาวแก้วตาเทียม
อาจถูกกว่าการตัดแว่นหรือใช้
คอนแทคเลนส์ที่ต้องเปลี่ยนอยู่บ่อย
ๆ (โดยทั่วไปแล้วผู้ป่วยที่ไม่เหมาะกับการ

การฝังแก้วตาเทียม คือ ผู้ป่วย
เบาหวานที่เบาหวานทำลายจอตาไป
มากแล้ว เพราะตาเสียการมองเห็น
ถาวรไปแล้ว, ผู้ป่วยที่มีต้อหินร่วม
ด้วยและควบคุมต้อหินยังไม่ได้ เพราะ
จะทำให้ต้อหินเลวร้ายลง และในเด็ก
ที่อายุต่ำกว่า 10 ปี เพราะตาของเด็ก
ยังต้องเจริญเติบโตไปเรื่อย ๆ และ
สายตาก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ด้วยเช่น
กัน)

6. วิธีการผ่าตัดต้อกระจกแบบใหม่

ล่าสุด : เทคโนโลยีแบบใหม่ที่ว่านี้คือ
“การผ่าตัดต้อกระจกและฝัง
เลนส์เทียม โดยใช้เลเซอร์”

(Femtosecond laser) ซึ่งจะเป็น
การใช้เลเซอร์เข้ามาช่วยในการ
ผ่าตัด ทำให้แพทย์สามารถเปิดแผล
ได้อย่างแม่นยำ สามารถเปิดถุง
หุ้มเลนส์ให้มีขนาดตามความ
ต้องการ และตัดแบ่งเลนส์ต้อกระจก
ให้เป็นชิ้นเล็กลงได้ก่อนที่จะใช้
เครื่องมือมาตรฐานในการสลายต่อ
นั่นก็คือการใช้คลื่นเสียงความถี่สูง
หรืออัลตราซาวนด์

(Phacoemulsification) ดูดเอาเลนส์
ต้อกระจกที่ทำให้สลายไปบางส่วน
แล้วออกมา เครื่องเลเซอร์ชนิดนี้จะใช้
คอมพิวเตอรืในการควบคุมการทำงาน
งานและอาศัยเทคโนโลยี 3 มิติใน

การสแกน จึงทำให้สามารถ
คำนวณการตัดเนื้อเยื่อได้อย่างถูกต้อง
ต้อง ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วและช่วย
ลด โอกาสการติดเชื้อหรือการเกิด
สายตาเอียงหลังการผ่าตัดได้ดี โดย
กลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการใช้
เทคโนโลยีแบบใหม่นี้คือ ผู้ที่ต้องการ
ให้การรักษามีความแม่นยำสูงและมี
ความบอบช้ำของดวงตาน้อยที่สุด
เมื่อแผลมีความบอบช้ำน้อยจึงทำให้
โอกาสในการติดเชื้อหลังการผ่าตัด
ลดลงต่ำกว่าการใช้วิธีมาตรฐานแบบ
เดิม นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ป่วย
ที่ใช้เลนส์แก้วตาเทียมชนิดพิเศษต่าง
ๆ เช่น เลนส์แก้วตาเทียมที่สามารถ

มองเห็นได้ชัดทั้งในระยะใกล้และระยะไกล เนื่องจากการวางตำแหน่งเลนส์แก้วตาเทียมให้อยู่ตรงกลางจะช่วยทำให้ประสิทธิภาพของเลนส์แก้วตาเทียมดีมากขึ้น

- ผู้ป่วยที่เป็นต้อกระจกควรหลีกเลี่ยงการไปรักษาตามแบบพื้นบ้าน เพราะกลัวการผ่าตัดหรือกลัวเสียค่าใช้จ่ายมาก ซึ่งหมอเหล่านี้ (ที่ไม่ใช่แพทย์จริง ๆ) มักจะทำการเคาะแก้วตา (Couching) โดยการใช้เข็มดันแก้วตาให้หลุดไปด้านหลังของลูกตา จึงทำให้แสงผ่านเข้าไปในตาและมองเห็นแสงสว่างได้ในทันที เมื่อใส่แว่นก็

จะทำให้มองเห็นได้ชัดขึ้น แต่การ
รักษาแบบนี้ไม่ช้ำก็จะเกิดภาวะ
แทรกซ้อนตามมา เช่น ต้อหิน เลือด
ออกในวุ้นลูกตา หรือประสาทตา
เสื่อมจนทำให้ตาบอดอย่างถาวร

- การดูแลหลังผ่าตัดต้อกระจก ผู้ป่วยควร
ปฏิบัติตัว ดังนี้

1. ในเย็นวันผ่าตัด ผู้ป่วยควรนอนพักให้
มากที่สุด และขึ้นเดินเท่าที่จำเป็นเท่า
นั้น เช่น การลุกไปเข้าห้องน้ำ
2. ในวัดถัดไปหลังจากนั้น ผู้ป่วยควร
หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก การยกของ
หนักหรือกระเทือนมาก การออกกำลังกาย
อย่างหนัก รวมถึงการไอหรือจาม

แรง ๆ เป็นเวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์
หรือจนกว่าแผลจะหายดี ส่วนการทำ
งานเบา ๆ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ ดู
ทีวี อ่านหนังสือ สามารถทำได้ตาม
ปกติ

3. ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์
อย่างเคร่งครัดและใช้ยาต่าง ๆ ให้
ครบถ้วนตามที่แพทย์สั่ง ส่วนยา
ประจำตัวที่ใช้อยู่เดิมก็สามารถกินได้
ตามปกติ

4. ห้ามให้น้ำเข้าตาประมาณ 4 สัปดาห์
(ขึ้นอยู่กับวิธีการผ่าตัด หรือจนกว่า
แพทย์อนุญาต) โดยควรใช้วิธีเช็ด
หน้าโดยใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดบิดให้

แห่งแทนการล้างด้วยน้ำ (แผลในดวงตาเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ดวงตาได้ ผู้ป่วยจึงต้องรักษาความสะอาดบริเวณรอบ ๆ ตาและใบหน้าอยู่เสมอ)

5. ห้ามขยี้ตาข้างที่ทำการผ่าตัดประมาณ 4 สัปดาห์ (ขึ้นอยู่กับวิธีการผ่าตัด หรือจนกว่าแพทย์อนุญาต) ผู้ป่วยควรใช้ที่ครอบตาพลาสติกปิดตาเอาไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลานอน เพื่อป้องกันการฝืนเอามือไปขยี้ตา ส่วนในเวลากลางวันอาจใส่แว่นตาแทนการใส่ที่ครอบตาแทนก็ได้ ถ้ารู้สึกรำคาญ

6. สวมแว่นตากันแดดทุกครั้งเมื่อออกไปในที่แสงจ้า

7. ควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง จนกว่าแผลจะหายดีและปลอดภัยแล้ว แต่ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ปวดตามาก (กินยาแก้ปวดแล้วอาการไม่ดีขึ้น), ตาแดงมากขึ้น, มีขี้ตาสีเหลือง, แผลขยี้ตา, ตามองไม่เห็น หรือ ตาข้างที่ผ่าเคยชักกลับมัวลงอีก, คลื่นไส้อาเจียน, มีอุบัติเหตุกับตาข้างที่ผ่าตัด, มีอาการไอจามรุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

ผลการรักษาต้อกระจกด้วยการผ่าตัด

การผ่าตัดจะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นสายตาให้กลับมามองเห็นได้เหมือนคนปกติทั่วไป และตาข้างที่เคยผ่าตัดแล้วจะไม่กลับมาเป็นต้อกระจกซ้ำอีก โดยภาพที่ได้จากการฝังเลนส์แก้วตาเทียมจะมีความใกล้เคียงกับของจริงมากที่สุด ผู้ป่วยจึงปรับตัวได้ง่าย แต่ถ้าวหลังจากผ่าตัดแล้วตาข้างนั้นเกิดมีอาการตามัวขึ้นอีก ก็มักจะเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น ต้อหิน จอตาเสื่อม ถูงहु่มเลนส์ขุ่น เป็นต้น

วิธีป้องกันต้อกระจก

โรคนี้ไม่สามารถป้องกันได้อย่างเต็ม

100% เพราะเป็น โรคที่เสื่อมตามวัย
แต่เราสามารถป้องกันการเกิดโรคต้อ
กระจกก่อนวัยอันควรและชะลอให้
โรคนี้เกิดช้าลงได้ ด้วยการหลีกเลี่ยง
ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา ได้แก่

1. หลีกเลี่ยงการใช้ยาโดยไม่จำเป็น
โดยเฉพาะยาเข้าสเต็มรอยด์หรือกิน
ยาสเต็มรอยด์เป็นเวลานาน ๆ รวมไปถึง
ถึงการใช้ยาลดความอ้วนบางชนิด
2. หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับ
ดวงตา โดยระวังอย่าให้ดวงตาถูก
กระทบกระแทก ผู้ที่ทำงานที่มีโอกาส
เสี่ยงต่อดวงตาควรสวมอุปกรณ์
ป้องกันอันตรายต่อดวงตา

3. ควรสวมแว่นกััดแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง
ท่ามกลางแสงแดดจ้า เพื่อช่วยกรอง
แสงอัลตราไวโอเล็ต และไม่มองจ้อง
ดวงอาทิตย์โดยตรง
4. พักสายตาเป็นระยะหากต้องใช้สาย
ตาติดต่อกันเป็นเวลานาน
5. งดการสูบบุหรี่และการดื่ม
แอลกอฮอล์จัด
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่าง
น้อยวันละ 6 ชั่วโมง และรับประทาน
อาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่
โดยเฉพาะอาหารที่อุดมไปด้วย
วิตามินเอสูง ๆ เช่น แครร์รอต ฟักทอง
มะเขือเทศ มะละกอสุก กลั้วย เป็นต้น

7. การใช้ยาหยอดตาทุกชนิด

ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน
ใช้

8. ควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำ โดย
เฉพาะในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป
ไปควรตรวจเป็นประจำทุกปี ซึ่งโดย
ทั่วไปแล้วจักษุแพทย์มักแนะนำให้ทุก
คนควรไปตรวจสุขภาพดวงตาเป็น
ประจำทุกปีเช่นเดียวกับการตรวจ
สุขภาพทั่วไป โดยสามารถเริ่มตรวจ
ได้ตั้งแต่เมื่อมีอายุประมาณ 18 ปี แต่
ถ้ามีอาการก็สามารถไปพบแพทย์ได้
ทันทีโดยไม่ต้องรอ และหลังจากนั้น
ความถี่ในการตรวจจะขึ้นอยู่กับจักษุ

แพทย์แนะนำ

เรื่องที่เกี่ยวข้อง

- [ต้อหิน \(Glaucoma\) อาการ สาเหตุ และการรักษา โรคต้อหิน 5 วิธี !!](#)
- [ต้อลม \(Pinguecula\) อาการ สาเหตุ และการรักษา โรคต้อลม 6 วิธี !!](#)
- [ต้อเนื้อ \(Pterygium\) อาการ สาเหตุ และการรักษา โรคต้อเนื้อ 5 วิธี !!](#)

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป 2. “**ต้อกระจก (Cataract)**”. (นพ

.สุรเกียรติ์ อาชานานุกาพ). หน้า
950-952.

2. หาหมอดอตคอม. “**ต้อกระจก
(Cataract)**”. (ศ.เกียรติคุณ พญ
.สกาวัฒน์ คุณาวิศรุต). [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก : haamor.com. [01
เม.ย. 2016].

3. คณะกรรมการฐานข้อมูลความรู้ด้าน
สุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล คณะ
แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล. “**โรคต้อกระจก**
”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
www.si.mahidol.ac.th. [02 เม.ย.
2016].

ภาพประกอบ

: www.striveforgoodhealth.com,
www.firmoo.com,
newsnetwork.mayoclinic.org,
eyecareneworleans.com,
www.floridaeyeclinic.com,
www.neovisioneyecenters.com,
www.parkhillsurgerycenter.com,
www.williamsoneyeinstitute.com,
www.rsb.org.au

เรียบเรียงข้อมูล โดยเว็บไซต์เมดไทย
(Medthai)