

# อาหารเสริม จำเป็นกับดวงตา จริงหรือ!

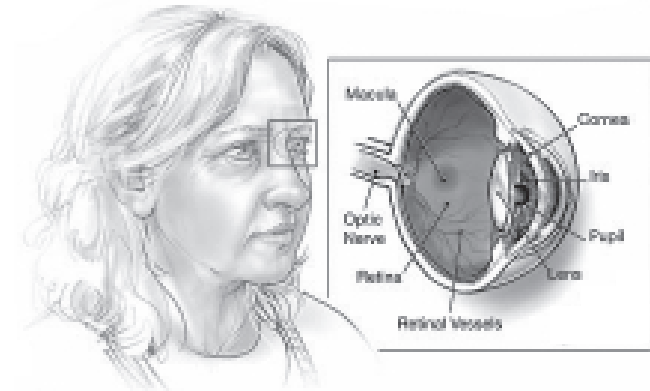
*การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย  
ก็สามารถเพียงพอสำหรับสุขภาพที่ดีของตาได้ ในอดีตมีการ  
พูดถึงการกินผักบุ้งซึ่งมีวิตามิน A ช่วยบำรุงประสาทตา และ  
ปัจจุบันมีการนำเสนอสารอาหาร เช่น lutein และ zeaxanthine  
ซึ่งเป็นสารที่พบได้ที่จอประสาทตาในรูปยาบำรุงหลายชนิด  
อาจให้ผลป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมได้ แต่ยังไม่ชัดเจน  
งานวิจัยขนาดใหญ่รับรองชัดเจน ยกเว้นในคนอายุเกิน 55 ปีที่  
มีจอประสาทตาเสื่อมปานกลางบ้างแล้วมีการศึกษาพบว่าการรับ  
ประทานยาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) และสังกะสี (Zn)  
จะลดความรุนแรงของโรคได้บางส่วนแต่สำหรับคนที่ยังไม่เป็น  
โรคนี้หรือเป็นน้อยๆ ไม่มีประโยชน์จากการรับประทานยานี้*



การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายก็สามารถเพียงพอสำหรับสุขภาพที่ดีของตาได้ การขาดวิตามินเอจะทำให้มีปัญหาตามัวตอนกลางคืน และตาแห้งได้ แต่มักจะพบในคนที่ขาดอาหารอย่างมาก ซึ่งก็จะขาดสารอาหารประเภทอื่นด้วย เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่อื่นๆ ไม่ใช่พบในคนที่รับประทานอาหารในชีวิตตามปกติ

ในปัจจุบันโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุมีการพูดถึงกันมากขึ้นในแง่สารอาหาร เช่น lutein และ zeaxanthine ซึ่งพบได้ที่จอประสาทตาได้ มีบรรจุอยู่ในยาบำรุงหลายชนิด อาจให้ผลป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมนี้ได้ แต่ยังไม่มียผลจากงานวิจัยขนาดใหญ่รับรองชัดเจน แต่ในคนอายุเกิน 55 ปี ที่มีจอประสาทตาเสื่อมปานกลางบ้างแล้ว มีการศึกษาขนาดใหญ่ของ AREDS พบว่าการรับประทานยาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) และสังกะสี (Zn) จะลดความรุนแรงของโรคได้บางส่วน แต่คนที่ยังไม่เป็นโรคนี้หรือเป็นน้อยๆ ไม่มีประโยชน์จากการรับประทานยานี้

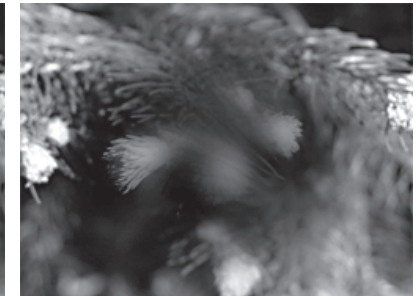
ดังนั้นจะอธิบายสักเล็กน้อยเกี่ยวกับโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ (AMD ; Age-related Macular Degeneration) โรคนี้จะมีความเสี่ยงในจอประสาทตาส่วกลาง ซึ่งจะพบในผู้สูงอายุ ทำให้ตามัวลงโดยไม่มีอาการเจ็บปวด นอกจากโรคต้อกระจกซึ่งเป็นสาเหตุตามัวในผู้สูงอายุซึ่งรักษาได้แล้ว โรคจอประสาทตาเสื่อมนี้เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะตาบอดในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ ยิ่งอายุมากยิ่งมีโอกาสจะเป็นโรคนี้มาก ลักษณะตามัวจะมัวตรงกลางของลานสายตาซึ่งทำให้มีปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านหนังสือและการขับรถ



รูปจอประสาทตาส่วกลาง (Macula) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เสื่อมในผู้สูงอายุ  
(ภาพจาก [www.medem.com](http://www.medem.com))



รูปลานสายตาของคนปกติ  
(ภาพจาก [www.retinaeddy.com](http://www.retinaeddy.com))



รูปลานสายตาของคนจอประสาทตาเสื่อม



ปัจจัยที่จะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้คือ

1. อายุมาก เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด จากการศึกษาในต่างประเทศ วัยกลางคนจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ประมาณ 2 % แต่ความเสี่ยงจะเพิ่มเป็นกว่า 20 % ในคนอายุมากกว่า 75 ปี
2. การสูบบุหรี่
3. ความอ้วน
4. เชื้อชาติ คนผิวขาวมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุมากกว่าคนเอเชียและคนผิวดำ
5. ประวัติในครอบครัว ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้จะมี ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้มากขึ้น
6. เพศ พบว่าเพศหญิงมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ชายเล็กน้อย

อาการเริ่มแรกของโรคนี้คือจะเห็นภาพไม่ค่อยชัดหรือเห็นเส้นตรง กลายเป็นเส้นบิดเบี้ยวไป ดังนั้นเมื่อมีอาการดังกล่าวควรไปพบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจจอประสาทตา เพื่อรับการรักษาตั้งแต่ระยะแรก

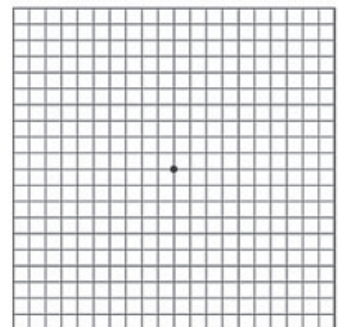
สำหรับการรักษามีการยิงเลเซอร์ การฉีดยาเข้าไปในลูกตา และการผ่าตัด ซึ่งต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไปว่าจะต้องรักษาหรือไม่และโดยวิธีใด ผลการรักษาทำให้ลดโอกาสที่จะมีตาบอดลงอย่างมากได้ แต่ผลก็ยังไม่ได้อยู่ในขั้นที่ดีมากและไม่หายขาด

มีการศึกษาพบว่าในคนอายุเกิน 55 ปี ที่มีจอประสาทตาเสื่อมปานกลางบ้างแล้ว การรับประทานยาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) และสังกะสี (Zn) จะลดความเสี่ยงที่จะมีจอประสาทตาเสื่อมรุนแรงและลดความเสี่ยงที่สายตาสายตาจะมัวลงอย่างมากได้บ้าง แต่คนที่ยังไม่เป็นโรคนี้หรือเป็นน้อยๆ ไม่มีประโยชน์จากการรับประทานยานี้ โดยในการศึกษานี้สารต้านอนุมูลอิสระที่ใช้คือ วิตามินซี 500 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินอี 400 หน่วยต่อวัน และเบต้าแคโรทีน 15 มิลลิกรัมต่อวัน ร่วมกับรับประทานสังกะสี 80 มิลลิกรัมและทองแดง 2 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปริมาณสารอาหารที่กล่าวมานี้จะ

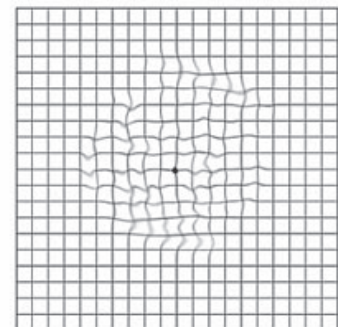
เป็นปริมาณมากกว่าที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องได้รับจากยาที่ผลิตขึ้นมาโดยเฉพาะแต่ต้องได้รับการดูแลและสั่งยาจากจักษุแพทย์ในรายที่จำเป็นเท่านั้น

ผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจตาเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้าจักษุแพทย์พบลักษณะของจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุแต่ยังอยู่ในระยะเริ่มแรกที่ยังไม่ต้องรักษา ทดสอบโดยใช้แผ่นตารางขาวดำมาทดสอบสายตาที่บ้านเป็นประจำ โดยปิดตาทีละข้างดูแผ่นตารางนี้ที่ระยะประมาณ 14 นิ้วพุด ถ้าพบเส้นในตารางบิดเบี้ยวไปให้รีบไปพบจักษุแพทย์ เพราะอาจเป็นโรคถึงขั้นที่ควรจะต้องรักษาแล้ว

Appearance of Amsler Grid With Normal Vision



Appearance of Amsler Grid With Macular Degeneration



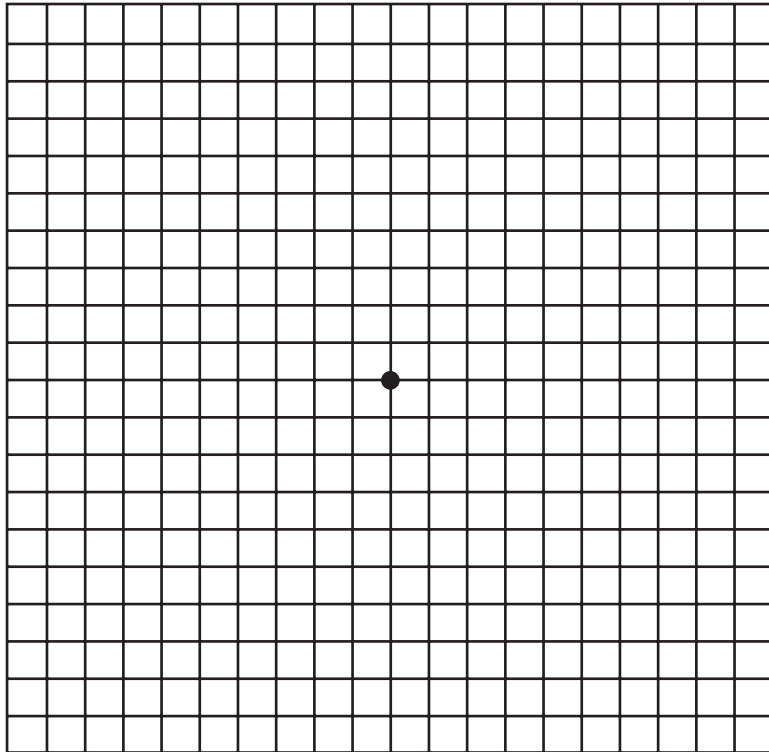
รูปแผ่นตารางขาวดำแสดงเส้นบิดเบี้ยวไปในคนมีจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ (ภาพจาก www.medem.com)

ดังนั้นเราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย โดยเฉพาะพวกพืชผักผลไม้และปลาเสียตั้งแต่วันนี้ งดสูบบุหรี่ รักษาตัวไม่ให้อ้วน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอก็จะมีส่วนช่วยลดโอกาสเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุและช่วยบำรุงสุขภาพตาของเรา โดยไม่จำเป็นต้องหาอาหารเสริมอื่นๆ มาบำรุงตา เพราะไม่มีความจำเป็น อาจมีผลข้างเคียง และทำให้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์อีกด้วย





### แผ่นทดสอบจอประสาทตาเสื่อมด้วยตนเอง



#### วิธีใช้แผ่นทดสอบจอประสาทตาเสื่อมด้วยตนเอง

1. ไม่ต้องถอดแว่นตา หรือคอนแทคเลนส์ที่ใส่อยู่
2. วางภาพนี้ในระดับสายตา และมีแสงสว่างเพียงพอ
3. ยืนห่างจากภาพ 14 นิ้วพอดี ใช้มือปิดตาข้างหนึ่งไว้ มองที่จุดสีดำตรงกลางภาพด้วยตาข้างที่เปิดอยู่ ทำซ้ำเช่นเดียวกันกับตาอีกข้าง
4. ถ้าตาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองตามองเห็นลายเส้นบนภาพเป็นคลื่นบิดเบี้ยว ขาดจากกัน พร่ามัว หรือบางพื้นที่หายไปจากพื้นที่ที่มองเห็น แสดงว่ามีจอประสาทตาเสื่อม ควรไปพบจักษุแพทย์ทันที