



ดวงตาสตใส ยิ่งสูงวัย ต้องใส่ใจดูแล

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายย่อมมีการเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของดวงตา ดังนั้น โรคตาจึงเป็นโรคที่พบมากในผู้สูงอายุ โดยร้อยละ 50 พบในผู้สูงอายุกลุ่ม 65-75 ปี และพบมากถึงร้อยละ 70 ในกลุ่มอายุเกิน 75 ปี ซึ่งถือเป็นปัญหาอย่างมากในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะอาจทำให้เกิดความยากลำบากในการเพ่งมองภาพระยะใกล้ ลานสายตาแคบลง มองเห็นในที่มืดไม่ได้ หรืออาจถึงขั้นร้ายแรงจนจำเป็นต้องนอนพักหรือถูกจำกัดการเคลื่อนไหว ก็อาจจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า สับสน วิดกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเองหรือเกิดความบกพร่องในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ ดังนั้นการดูแลดวงตาเพื่อให้ผู้สูงอายุมีดวงตาที่สดใส สุขภาพดี ลดอาการเกิดโรคและชะลอการเสื่อมของเนื้อเยื่อต่างๆ ของดวงตา จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- **หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีแสงสว่างจ้าเกินไป** เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตสามารถส่งผลเสียต่ออวัยวะภายในตา ทำลายเซลล์แก้วตา ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต้อกระจกและอาจทำลายเซลล์จอตา ทำให้ตามัวหรือตาบอดได้ หากจำเป็นต้องอยู่ในที่มีแสงแดดจ้า ควรสวมแว่นกันแดดทุกครั้ง โดยเลือกสวมใส่แว่นตากันแดดที่มีคุณสมบัติป้องกันรังสี UVA ได้อย่างน้อย 95% และรังสี UVB ได้อย่างน้อย 99% เพื่อป้องกันภัยร้ายจากแสงแดดต่อสุขภาพดวงตา
- **ลดความเครียด วิดกกังวล งดการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า** เพราะปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลให้หลอดเลือดหดตัว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะเรื้อรังต่างๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดภายในลูกตา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ทำให้เกิดความเสื่อมของจอประสาทตาได้รวดเร็วกว่าปกติ
- **กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ หลากหลายและสารอาหารครบ 5 หมู่** เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังได้ช่วยให้ดวงตาได้รับเกลือแร่และวิตามิน เช่น ซิงค์ วิตามินเอ วิตามินซี ต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพดวงตาและสายตาได้
- **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ** เพราะหากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจจะรวมตัวกับโปรตีนภายในเลนส์ตา ทำให้ตกตะกอนและเกิดเป็นต้อกระจกได้เร็วกว่าคนทั่วไป ซึ่งอาจจะควบคุมได้โดยการออกกำลังกายตามข้อจำกัดของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วันๆ ละประมาณ 15-30 นาที กรณีที่ผู้สูงอายุไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มจากน้อยๆ ก่อนในระยะแรก เช่น การเดินเร็ว รำมวยจีน เป็นต้น
- **รับการตรวจตาจากจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง** หากมีโรคประจำตัวอื่นๆ อาจจำเป็นต้องรับการตรวจตามากกว่าปีละครั้ง เพื่อประเมินความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นและสามารถรักษาได้อย่างทันที่

“ดวงตา” เป็นอวัยวะสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น การปฏิบัติตามการดูแลดวงตาข้างต้น จึงเป็นสิ่งที่ควรใส่ใจ เพื่อปกป้องดูแลดวงตาให้สดใส เสริมสร้างสุขภาพสายตาที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ และคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยาวนานมากขึ้น

แหล่งข้อมูล : โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้เขียนบทความ : นางสาววรรษมน วิสีปัด

ผู้ตรวจบทความ : นางสาววิภาวิน โมสูงเนิน