



สมาคมโรคเบาหวาน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

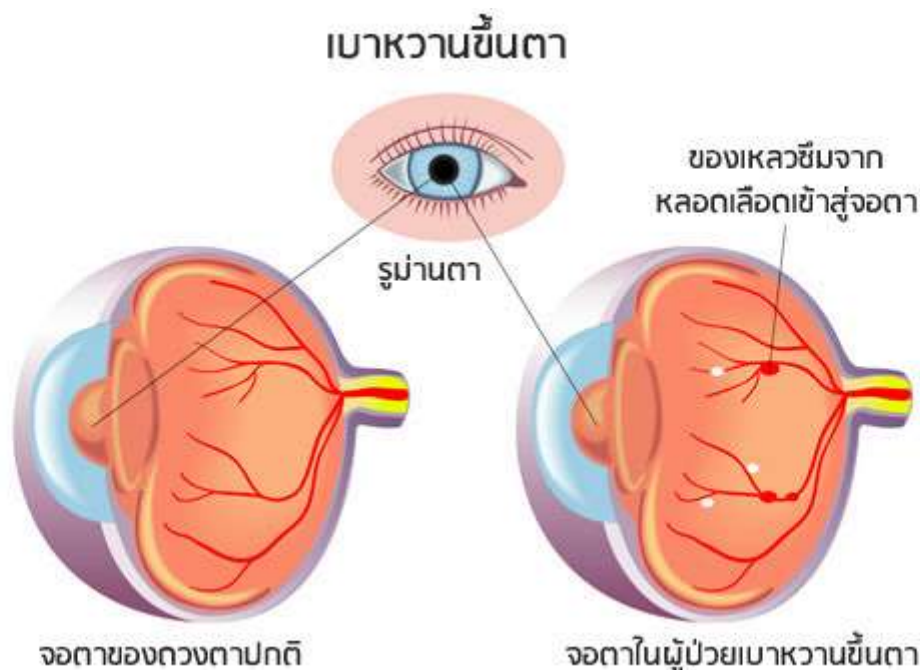
Tel.0-4459-1126

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าหลวง

เบาหวานขั้นต่า เบาหวานกินต่า (*Diabetic retinopathy*)

เบาหวาน เป็นโรคพบบ่อยมากโรคหนึ่ง พบได้ในทุกอายุ แต่โดยทั่วไปมักพบในผู้ใหญ่ เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความผิดปกติได้กับเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆเนื้อเยื่อและทุกๆอวัยวะของร่างกาย รวมทั้งเนื้อเยื่อของดวงตา โดยเฉพาะจอตา ซึ่งพบเกิดได้บ่อย โดยเมื่อเกิดกับจอตา มักเรียกโดยทั่วไปว่า เบาหวานขั้นต่า หรือเบาหวานกินต่า ซึ่งทางแพทย์เรียกว่า โรคหรือภาวะจอตาเสื่อมจากเบาหวาน (Diabetic retinopathy) ทั้งนี้ เมื่อปล่อยปละละเลยดูแลไม่ถูกต้อง โรคนี้อาจเป็นสาเหตุให้ตาบอดถาวรได้ ดังนั้น โรคนี้จึงเป็นเรื่องน่ารู้สำหรับผู้ป่วยเบาหวานทุกคน เพื่อการดูแลตนเองป้องกันการเกิดตาบอดถาวร

ทำไมผู้ป่วยเบาหวานจึงต้องรับการตรวจตา?



มีการสำรวจในประเทศไทยล่าสุดพบว่า ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นเบาหวานถึง 7% นั่นคือ ขณะนี้มีประชากรไทยมากกว่า 3 ล้านคนเป็นเบาหวาน เป็นที่ทราบกันว่าโรคเบาหวานเป็นโรคถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ อีกทั้งการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันอยู่ในภาวะรีบเร่ง รับประทานอาหารที่เพิ่มแป้งน้ำตาลและไขมันมากกว่าอาหารประเภทมีใยอาหาร ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้พบโรคเบาหวานได้มากขึ้น

ในสมัยก่อนการแพทย์ยังไม่เจริญ ยาควบคุมเบาหวานยังไม่ดีพอ ผู้ป่วยเบาหวานจึงมีอายุสั้น แต่ปัจจุบันการควบคุมเบาหวานดีขึ้นมาก ผู้ป่วยมีอายุยืนยาวมากขึ้น จึงมีโอกาสพบโรคหรือภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานมากขึ้น

โรคเบาหวานก่อให้เกิดความผิดปกติของหลอดเลือดซึ่งมีอยู่ทั่วร่างกาย จึงมีผลต่ออวัยวะสำคัญต่างๆ ได้แก่ หัวใจ สมอง ไต อันเป็นต้นเหตุให้ผู้ป่วยเสียชีวิต ตาก็เป็นอวัยวะหนึ่งที่เกี่ยวข้องจากเบาหวาน ซึ่งแม้ว่าจะไม่ทำให้ถึงแก่ชีวิต แต่ทำให้ตาบอดเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต และเป็นภาระต่อตนเองครอบครัวและสังคม

การตรวจตาแต่ต้น นอกจากช่วยให้ป้องกันตาบอดได้ ยังมีประโยชน์ที่ทำให้ทราบในเบื้องต้นว่า หลอดเลือดในอวัยวะอื่นก็น่ามีความผิดปกติซึ่งพบในจอตาด้วยเช่นกัน เพื่อได้รับการตรวจรักษาโรคของอวัยวะอื่นๆแต่เนิ่นๆไปพร้อมๆกันกับโรคเบาหวาน และโรคทางตา การตรวจตาจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคน ทั้งนี้มีรายงานพบว่า 2% ของผู้ป่วยเบาหวานมักสูญเสียสายตาคาเหตุจากโรคเบาหวาน นอกจากนั้นยังพบว่าโอกาสที่คนเป็นเบาหวานจะตาบอดมีมากกว่าคนปกติถึง 20 เท่า

ผู้ป่วยเบาหวานควรรับการตรวจตาเมื่อไหร่?

ผู้ป่วยเบาหวานควรรับการตรวจตาจากจักษุแพทย์ทุกคน แม้ว่าตาจะมองเห็นปกติก็ตาม โดยระยะเวลาที่ควรได้รับการตรวจครั้งแรกและติดตามผล ซึ่งแนะนำโดยราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย คือ

1. ผู้ป่วยที่เริ่มเป็นเบาหวานเมื่อมีอายุ 0 - 30 ปี ควรตรวจตาหลังเป็นเบาหวาน 5 ปี หลังจากนั้นควรตรวจอย่างน้อยปีละครั้ง
2. ถ้าเป็นเบาหวานตอนอายุ 31 ปีขึ้นไป ควรรับการตรวจตาทันทีที่พบเบาหวาน และตรวจตาต่อเนื่องอย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่ตั้งครรภ์ ควรตรวจตาทันทีที่ตั้งครรภ์หรือใน 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์

ทั้งนี้หากการตรวจแต่ละครั้ง พบเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย จักษุแพทย์จะแนะนำตรวจบ่อยยิ่งขึ้น และผู้ป่วยควรพบจักษุแพทย์ตรงตามนัดเสมอ

โรคตาอะไรบ้างที่พบในผู้ป่วยเบาหวาน?

ผู้ป่วยเบาหวานอาจพบโรคตาต่างๆได้เหมือนคนทั่วไป แต่อาจพบในอายุน้อยกว่า เป็นบ่อยกว่า โรครุนแรงกว่า รักษาได้ยากกว่า เช่น ต้อกระจก ต้อหิน การอักเสบของขั้วประสาทตา อัมพาตของกล้ามเนื้อลูกตา (กล้ามเนื้อใช้ในการเคลื่อนไหวดวงตา) การติดเชื้อของดวงตา ซึ่งทั้งหมดนี้การรักษาเป็นแบบเดียวกับในคนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน

แต่มีอยู่โรคหรือภาวะหนึ่งที่สำคัญ พบเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานเท่านั้นคือ “โรคจอตาเสื่อมจากเบาหวาน” หรือทั่วไปมักเรียกว่า “เบาหวานขึ้นตา” หรือ “เบาหวานกินตา” ซึ่งมักเกิดในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานนานๆ โดยเฉพาะเบาหวานที่ต้องพึ่งการฉีดยาอินซูลิน แต่ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีตั้งแต่เมื่อเริ่มเป็นเบาหวาน จะทำให้พบโรคจอตาเสื่อมนี้น้อยลง

มีการศึกษาพบว่า ถ้าเป็นเบาหวานน้อยกว่า 10 ปี โอกาสเกิดโรคจอตาเสื่อมนี้ 7 % แต่ถ้าเป็นเบาหวานมากกว่า 15 ปี โอกาสเกิดโรคจอตาเสื่อมเพิ่มเป็น 63% และอย่าเข้าใจผิดว่าถ้าคุมน้ำตาลดีแล้วจะปลอดภัยจากโรคนี้ เพราะถึงแม้คุมเบาหวานได้ดี ก็อาจพบโรคจอตาเสื่อมนี้ได้ เพียงแต่เกิดในระยะเวลาที่นานกว่า หรือในอายุที่มากขึ้นนั่นเอง

เบาหวานขึ้นตามีอาการอย่างไร?

อาการที่อาจพบได้จาก จอตาเสื่อมจากเบาหวาน เช่น

1. อาจไม่มีอาการอะไรเลยในระยะแรก การมองเห็นปกติ จึงทำให้ผู้ป่วยชะล่าใจไม่ทำตามคำแนะนำของทั้งจักษุแพทย์ และแพทย์ผู้รักษาเบาหวาน
2. ตามัวลงเล็กน้อย หากโรคที่จอตาลูกกลมมายังจู่รับภาพที่เรียกว่า มาคูลา (macula) ตาจะมัวลงอย่างช้าๆ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจว่ามัวตามอายุที่มากขึ้น จึงละเลยไม่มารับการตรวจรักษา
3. อาจมองเห็นภาพบิดเบี้ยว ถ้าโรคก่อให้เกิดจอตาที่มีการบวม น้ำหรือมีการตายของเซลล์จอตาเป็นหย่อมๆ
4. มีลานสายตาที่ผิดปกติ อาจเห็นมืดไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยเกิดจากหลอดเลือดจอตาบางส่วนมีการอุดตัน ทำให้เซลล์รับรู้การเห็นบริเวณที่ขาดเลือดไม่ทำงาน ตาจึงมืดเป็นแถบๆ
5. ตามีตลงอย่างฉับพลัน มักเกิดในรายที่มีเลือดออกในน้ำวุ้นตาอย่างฉับพลัน

เบาหวานขึ้นตาเกิดได้อย่างไร?

การเกิดเบาหวานขึ้นตา เริ่มจากหลอดเลือดในจอตาเกิดความผิดปกติ มีการอักเสบสาเหตุจากเบาหวาน ต่อจากนั้นมีการโป่งพองเป็นหย่อมๆจากผนังหลอดเลือดผิดปกติ ตามด้วยมีเลือดและน้ำเหลืองซึมออกมาจากหลอดเลือด กระจายอยู่ทั่วไปในจอตา หากปล่อยทิ้งไว้จะมีเลือดน้ำเหลืองซึมมากขึ้น ตามด้วยจอตาขาดเลือด จึงเกิดการตายของจอตา ในระยะแรกอาจเป็นการตายกระจัดกระจาย นานเข้ามีการตายมากขึ้น เซลล์รับรู้การเห็นในจอตาเหลือน้อยลงๆ การมองเห็นจะลดลงมากขึ้นๆตามลำดับ

นอกจากนั้น ในธรรมชาติเมื่อหลอดเลือดที่จอตาเสีย จะมีกลไกของร่างกายก่อให้เกิดการสร้างหลอดเลือดใหม่ขึ้นในจอตา หลอดเลือดที่เกิดขึ้นใหม่นั้นมีผนังไม่แข็งแรง ฉีกขาดได้ง่าย จึงเกิดเลือดออกในจอตา ทำให้ตามัวลงอย่างฉับพลัน หรือเมื่อมีหลอดเลือดเกิดใหม่ มักจะมีเนื้อเยื่อเป็นพังผืดเกิดใหม่ด้วย ทั้งพังผืดและหลอดเลือดเกิดใหม่จะยึดดึงจอตาให้หลุดลอกเป็นหย่อม ๆ และดึงรั้งจนหลุดลอกหมดทั้งจอตา ทำให้ตาบอดสนิทในที่สุด

รักษาโรคเบาหวานขึ้นตาได้อย่างไร?

เมื่อเกิดเบาหวานขึ้นตาหรือจอตาเสื่อมจากเบาหวาน มีแนวทางการรักษาคือ

1. เมื่อเพิ่งเริ่มเป็นโรคควรควบคุมเบาหวานอย่างเคร่งครัด โดยยังไม่ต้องมีการรักษาทางดวงตา แต่จักษุแพทย์จะนัดตรวจติดตามโรคเป็นระยะๆ เมื่ออาการทางจอตาคงที่ไม่เลวลง ก็ยังไม่ต้องรับการรักษาทางตาอะไรที่เป็นพิเศษ
2. หากโรคที่จอตาเป็นมากขึ้น การรักษาคือรักษาด้วยแสงเลเซอร์ ซึ่งไม่มีอาการเจ็บ ปวดแต่อย่างใด โดยเป็นการรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้โรคลุกลามมากขึ้น เป็นการทำลายหลอดเลือดเกิดใหม่ด้วยแสงเลเซอร์และทำลายจอตาที่ตายเป็นหย่อมๆ (จอตาที่เสียหายจะเร่งให้เกิดหลอดเลือดใหม่ที่เราไม่ต้องการ) การรักษาด้วยแสงเลเซอร์นี้ อาจต้องทำหลายครั้งจนกว่าความผิดปกติของจอตาสงบลง และในบางภาวะ เมื่อมีจอตาตรงกลางบวม อาจรักษาด้วยการฉีดยารักษาการบวมเข้าในตาโดยตรง

3. ถ้ามีเลือดออกในน้ำวุ้นตาหรือมีพังผืดดึงจอตาหลุดลอก ต้องรักษาโดยวิธีผ่าตัดน้ำวุ้นตา ซึ่งค่อนข้างยุ่งยาก ผลรักษาอาจไม่แน่นอน หากปล่อยปละละเลยมาถึงขั้นต้องผ่าตัดน้ำวุ้นตา สายตามักจะเสียไปค่อนข้างมากแล้ว

ควรดูแลตนเองอย่างไร?

หากท่านเป็นเบาหวานขึ้นตา

- ควรรักษาให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติด้วยการคุมอาหาร ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามสุขภาพ
- รับประทานยาเบาหวานอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตามแพทย์เบาหวาน และพยาบาล แนะนำ
- พบแพทย์รักษาเบาหวานสม่ำเสมอ นอกจากนั้น
- ไม่ควรลืมที่จะไปรับการตรวจตาจากจักษุแพทย์ และปฏิบัติตามจักษุแพทย์ แนะนำสม่ำเสมอเช่นกัน



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง สกาวรัตน์ คุณาวิศรุต
ว. จักษุวิทยา



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพพ่วงๆ แค่นั่งเล่น...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์