

# รพ.เมตตาฯ ชวนมารู้จัก โรคตาบอดกลางคืน (Night blindness)

กรมการแพทย์โดย รพ.เมตตา ฯชวนมารู้จักโรคตาบอดกลางคืน(Night Blindness) คือภาวะตาบอดกลางคืนจะพบปัญหาการมองเห็นในที่มืดซึ่งเป็นอาการที่อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่นอาจทำให้การขับรถในเวลากลางคืนมีความลำบากในการมองเส้นทางและอาจเกิดอันตรายได้อาจทำให้มีความเสี่ยงในเรื่องการขับรถในเวลากลางคืนควรหลีกเลี่ยง เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

## นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตน์วนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การดูแลตนเองที่ดีที่สุด คือ เมื่อมีปัญหาทางการมองเห็น ควรพบจักษุแพทย์ เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุ เพื่อการรักษาแต่เนิ่นๆ เพราะปัญหาในการมองเห็นเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ และอาจมีโรคร่วมแทรกซ้อนได้ ซึ่งส่วนใหญ่ มักเป็นโรคที่รักษาได้ถ้าพบแพทย์ตั้งแต่แรกเริ่มมีอาการ เช่น สายตาสั้น ต้อกระจก ต้อหิน เบาหวานขึ้นตา รวมทั้งอาการตาบอดกลางคืน หรือการมองเห็นในที่มืด ซึ่งการดูแลตนเองที่ดีที่สุด คือ การปฏิบัติตามแพทย์ พยาบาลแนะนำให้ถูกต้อง ครบถ้วนเสมอ พบแพทย์ตามนัด และรีบพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อมีอาการผิดปกติไป

## นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง) กล่าวว่า ภาวะตาบอดกลางคืน หรือปัญหาการมองเห็นในที่มืด แสงสลัว จะพบว่าผู้ป่วยจะมีความลำบากในการทำกิจวัตรในที่แสงมืดหรือสลัว หรือต้องใช้เวลาปรับตัวในการเข้าในที่มืดนานกว่าปกติ **ลักษณะอาการ**ผู้ที่มีอาการตาบอดกลางคืน จะพบปัญหาการมองในสถานที่ที่มีแสงสลัว หรือที่มีแสงสว่างน้อย โดยมักจะเกิดอาการขณะที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนการมองจากที่ที่มีแสงสว่างมาก ไปยังที่แสงสลัว เช่น การเดินจากภายนอกอาคารเข้ามาในตัวอาคารการเข้าชมภาพยนต์ หรือ การขับรถตอนกลางคืนที่มีแสงสว่างไม่สม่ำเสมอ อาการตาบอดกลางคืนถือเป็นอาการสำคัญของโรคที่อาจทำให้มีความเสี่ยงเรื่องการขับรถในเวลากลางคืน ควรหลีกเลี่ยง เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

**นายแพทย์เอกชัย อารยางกูร** **จักษุแพทย์ หัวหน้าศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านจักษุ** กล่าวเพิ่มว่า ตาบอดกลางคืน (Night blindness) ไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการที่มองเห็นไม่ชัดในที่แสงสลัว หรือในเวลากลางคืน พบได้ในโรคของจอตาหลายโรค กล่าวคือ ในคนปกติภายในจอตาจะมีเซลล์รับรู้การเห็น (Photoreceptor cells) 2 ชนิด คือ 1.Rod (เซลล์รูปแท่ง) Rod จะกระจายอยู่ทั่วๆแต่จะมีปริมาณมากบริเวณริมๆของ จอตา (Peripheral retina) เป็นส่วนใหญ่ ทำหน้าที่ในการมองเห็นในที่แสงสลัว และ 2.Cone (เซลล์รูปโคน) มีการกระจุกตัวอยู่บริเวณจอตาส่วนอยู่ตรงกลาง (Central retina) โดยเฉพาะที่เรียกว่า จุดภาพชัด (Macula) ทำหน้าที่ในการมองเห็นตรงกลางและในที่มีแสงสว่าง หากมีความผิดปกติของจอตาส่วนอยู่ตรงกลาง โดยเฉพาะในบริเวณจุดภาพชัด ความชัดเจนลดลง ร่วมกับการเห็นสีที่เปลี่ยนไป แต่ถ้ามีความผิดปกติของจอตาบริเวณริมๆ โดยมีการทำลายหรือสูญเสียหน้าที่ หรือมีการตายของ Rod จะทำให้ตามัวลงเวลากลางคืนหรือที่มีแสงสลัว ซึ่งเรียกว่า “ตาบอดกลางคืน (Night blindness)”ภาวะมีการสูญเสียหน้าที่หรือการตายของ Rod พบได้ในหลายโรค อาทิเช่น การขาดวิตามิน-เอ ซึ่งเป็นวิตามินที่มีส่วนช่วยในการมองเห็น ขาดสังกะสี โดยวิตามิน A จำเป็นต้องทำงานร่วมกับสังกะสี ดังนั้นจึงต้องกินสังกะสีให้เพียงพอ ซึ่งสามารถหาได้จากการกินถั่วเปลือกแข็ง เนื้อวัว หรือสัตว์ปีก ปัญหาสายตาเช่น สายตาสั้น ต้อกระจก ต้อหิน เบาหวานขึ้นตา หรืออาจจะเกิดการผิดปกติที่จอประสาทตา ความบกพร่องทางพันธุกรรม เช่นโรคจอประสาทตาเสื่อม (Retinitis Pigmentosa)ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ หรือการใช้ยาบางชนิด เช่น ยารักษาต้อหินบางชนิดที่ทำให้รูม่านตาหดตัวลง ยาในกลุ่มโคลิเนอร์จิก เอเจนท์ หรือภาวะสายตาสั้นมาก อาจแก้ไขโดยการใช้เลนส์ปรับค่าสายตา อาการตาบอดกลางคืนในระยะแรกจะมีการสูญเสียลานสายตาส่วนริม และเมื่อโรคมีความรุนแรงมากขึ้น จะเริ่มมีการสูญเสียลานสายตาส่วนกลางจนกระทั่งเหลือลานสายตาที่แคบมาก และจะมีการสูญเสียความสามารถในการปรับตัวในการมองเห็นในที่มืด วิธีการรักษานั้นจะใช้เครื่องมือพิเศษเพื่อทำการยืนยันการวินิจฉัยโรคที่เป็นมาตรฐาน คือทำการelectroretinography(ERG)ซึ่งจากการตรวจด้วยวิธีดังกล่าวจะพบว่ามีการลดลงหรือสูญเสียamplitude ของwaveform ทั้งที่มาจาก rodและ cone cell แม้ว่ายังพอสามารถมองเห็นได้ก็ตาม ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโรคให้หายขาดได้ จักษุแพทย์จะให้คำแนะนำเรื่องการถ่ายทอดทางพันธุกรรมของโรคและการรักษาแบบประคับประคองหรือการส่งปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสายตาเลือนรางเพื่อให้ใช้สายตาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดได้ และการผ่าตัดฝังจอประสาทตาเทียม ก็จะสามารถทำให้มีระดับการมองเห็นเพียงพอที่จะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดังนั้นควรตรวจติดตามกับจักษุแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อประเมินภาวะสายตาอย่างสม่ำเสมอ การป้องกันตาบอดกลางคืนนั้น บางสาเหตุป้องกันได้ เช่น การขาดวิตามิน-เอ โดยการกินอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ให้ครบถ้วนทุกมื้ออาหาร เช่น น้ำมันตับปลา เครื่องในสัตว์ ไข่แดง แครอท บร็อคโคลี่ ฟักทอง หรือกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง เช่น ปลาทะเลน้ำลึก เมล็ดแฟลกซ์ วอลนัท น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว แต่บางสาเหตุ เช่น จากกรรมพันธุ์ เป็นโรคป้องกันไม่ได้ แต่การพบจักษุแพทย์แต่เนิ่นๆ แพทย์จะมีวิธีรักษาที่อาจช่วยชะลอการเสื่อมของจอตาให้ช้าลงได้ การพบจักษุแพทย์ยังช่วยวินิจฉัยโรคร่วมที่ทำให้การมองเห็นลดลง และรักษาควบคู่กันไป เช่น ต้อกระจก ซึ่งยังพบได้ในผู้ป่วย RP (Retinitis Pigmentosa) เป็นต้น.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

# กรมการแพทย์ #รพ.เมตตาฯ โรคตาบอดกลางคืน #อาการตามองไม่เห็นในที่มืด

-ขอขอบคุณ-

20 มกราคม 2566

นายแพทย์เอกชัย อารยางกูร

นายแพทย์ชำนาญการ