

เป็นสายตาสั้นอยู่
แต่พยายามไม่ใส่แว่น
กลัวดีเกินไปมากขึ้น
จริงหรือ!

การใส่แว่นเป็นการช่วยให้การมองเห็นดีขึ้นในขณะนั้น แต่ไม่ได้ทำให้สายตาสั้นมากขึ้นและก็ได้เป็นการป้องกันไม่ให้สายตาสั้นมากขึ้น สายตาสั้นจะเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ โดยปกติมักจะต้องเปลี่ยนเลนส์แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์อย่างน้อย 1-2 ปีต่อครั้งจนเมื่ออายุประมาณ 18 ปีขึ้นไปสายตาคงจะค่อนข้างคงที่ ไม่ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อยๆ อีก



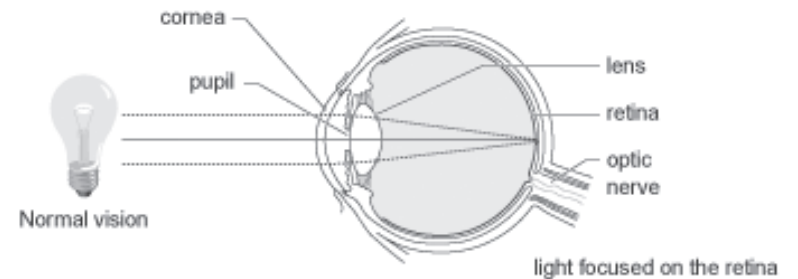


การใส่แว่นไม่ได้ทำให้สายตาสั้นขึ้น สายตาสั้นจะเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของคนสายตาสั้น แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าใส่แว่นสายตาสั้นที่เกินกว่าค่าสายตาที่แท้จริงเป็นเวลานาน ก็จะทำให้มีสายตาสั้นมากขึ้นชั่วคราวจากแว่นตาที่ไม่ตรงนี้ได้ มักพบในเด็กที่ไม่ได้หยุดยาลดการเพ่งของตาก่อนการวัดแว่นตา ดังนั้นในเด็กควรวัดสายตาโดยจักษุแพทย์ซึ่งจะมีการหยุดยาลดการเพ่งของสายตาก่อนวัดแว่นตา ภาวะสายตาสั้น เอียง หรือยาวก็เช่นเดียวกันเป็นธรรมชาติของบุคคลนั้นซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ไม่เกี่ยวกับแว่นตา โดยปกติมักจะต้องเปลี่ยนเลนส์แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์อย่างน้อย 1-2 ปีต่อครั้ง จนเมื่ออายุประมาณ 18 ปีขึ้นไปสายตาคงค่อนข้างคงที่ไม่ต้องเปลี่ยนเลนส์บ่อยๆ อีก จนกว่าอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปก็จะเริ่มมีปัญหาเวลามองใกล้ ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนเลนส์แว่นตาอีก

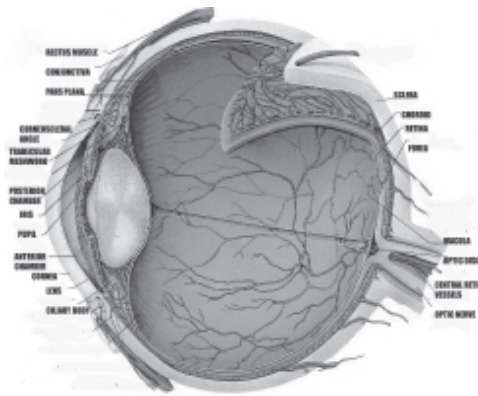
(lens) และความยาวของลูกตา ในคนที่สายตาสั้นจะมองเห็นภาพได้ชัดเนื่องจากแสงจากภาพหรือวัตถุที่เข้าตาผ่านกระจกตา (cornea) ซึ่งจะหักเหแสงเข้าหากันระดับหนึ่ง จากนั้นจะผ่านเลนส์ตา (lens) ซึ่งก็จะหักเหแสงเข้าหากันมากขึ้นอีก จากนั้นลำแสงจะไปรวมเป็นจุดเดียวที่กลางจอประสาทตา (retina) พอดี จึงทำให้เห็นภาพชัด แต่ในคนสายตาสั้นลำแสงจะไปรวมเป็นจุดเดียวก่อนถึงจอประสาทตา ทำให้ลำแสงที่ไปถึงจอประสาทตาเป็นลำแสงที่บานออกไม่เป็นจุดเดียว จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัดจำเป็นต้องใช้แว่นเลนส์เว้าเพื่อช่วยกระจายแสงออก เพื่อเลื่อนให้แสงไปรวมกันไกลขึ้น ให้ไปตกที่กลางจอประสาทตาพอดีทำให้เห็นภาพชัด สาเหตุของสายตาสั้นอาจมาจากกระจกตาของคนนั้นมีความโค้งมากกว่าปกติทำให้มีกำลังหักเหแสงมากเกินไป ลำแสงจึงรวมกันก่อนถึงจอประสาทตา แต่ในบางคนอาจจะจากมีลูกตาวาวผิดปกติ จึงทำให้ลำแสงรวมกันก่อนถึงจอประสาทตา

ภาวะสายตาสั้นผิดปกติคืออะไร

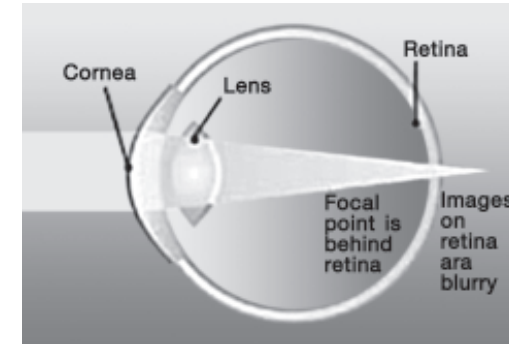
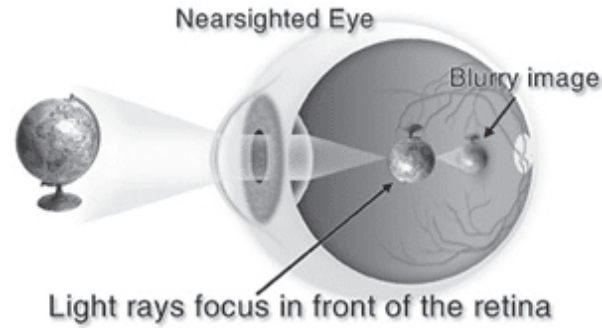
ปัจจัยที่มีผลกำหนดให้มนุษย์เรามีสายตาสั้น สายตาสั้น ยาว หรือเอียง เกิดจากความสมดุลระหว่างความโค้งของกระจกตา (cornea) เลนส์ตา



รูปแสดงการหักเหแสงของตาคนปกติซึ่งแสงรวมเป็นจุดที่จอประสาทตา (retina)



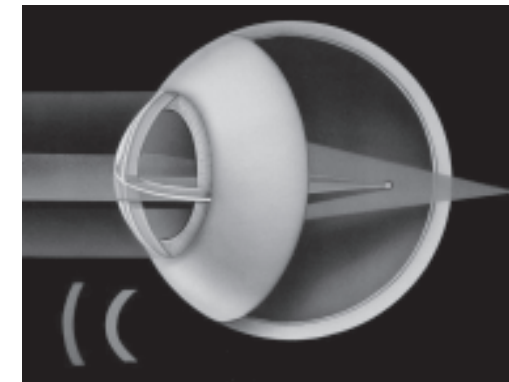
รูปแสดงส่วนต่างๆ ของลูกตา



รูปแสดงการหักเหแสงของตาคอนสายตาสั้น ซึ่งแสงรวมเป็นจุดก่อนถึงจอประสาทตา (retina) ทำให้แสงที่ตกบนจอประสาทตาเป็นลำแสงที่กำลังบานออกทำให้เห็นภาพไม่ชัด

รูปแสดงการหักเหแสงของตาคอนสายตาวาว ซึ่งลำแสงรวมเป็นจุดเดียวหลังจอประสาทตา (retina) ทำให้แสงที่ตกบนจอประสาทตายังไม่เป็นจุดเดียวจึงเห็นภาพไม่ชัด

ในคนสายตาวาว ลำแสงจะเหมือนว่าไปรวมเป็นจุดเดียว ด้านหลังจอประสาทตา ดังนั้นลำแสงที่ตกบนจอประสาทตาจะไม่ใช่เป็นจุดเดียวจึงทำให้เห็นภาพไม่ชัด จำเป็นต้องใช้แว่นเลนส์นูนมาช่วยหักเหแสงให้เข้าหากันมากขึ้น เพื่อเลื่อนให้ลำแสงรวมกันเป็นจุดเดียวใกล้ขึ้น มาตักที่กลางจอประสาทตาพอดี ทำให้เห็นภาพชัด สาเหตุของสายตาวาวก็จะตรงข้ามกับสายตาสั้น คือ ความโค้งของกระจกตาน้อยกว่าปกติหรือลูกตาวาวน้อยกว่าปกติ



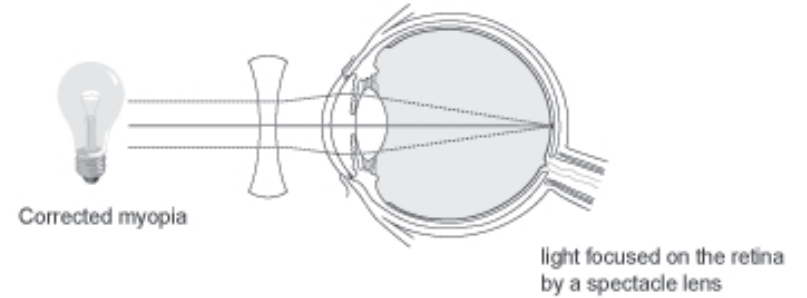
ในคนสายตาเอียง เป็นภาวะที่สายตาในแต่ละแนวของตาข้างนั้นไม่เท่ากัน ลำแสงจะไม่รวมเป็นจุดเดียว แต่จะรวมเป็นสองจุด โดยจุดหนึ่งจะอยู่หน้ากว่าอีกจุดหนึ่ง จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัด จำเป็นต้องใช้เลนส์พิเศษมาช่วยให้แสงหักเหรวมเป็นจุดเดียวและตกที่กลางจอประสาทตาพอดีด้วย จึงจะทำให้เห็นภาพชัด สาเหตุเกิดจากความโค้งของกระจกตาไม่เท่ากันทั้ง 360 องศาคือผิวหน้าแทนที่จะกลมคล้ายลูกฟุตบอลแต่จะเป็นแบบลูกกรักบี้แทน ดังนั้นสายตาเอียงซึ่งเป็นเรื่องของสายตาในตาข้างเดียวไม่เท่ากัน จึงไม่เหมือนกับตาเหล่หรือตาเข ซึ่งเกิดจากตาสองข้างมองไม่ตรงกัน

รูปแสดงการหักเหแสงของคนสายตาเอียง ซึ่งลำแสงหักเหรวมเป็นสองจุดไม่รวมเป็นจุดเดียว ความโค้งของกระจกตาแนวราบมากกว่าแนวตั้ง ทำให้ลำแสงในแนวราบรวมเป็นจุดก่อนลำแสงแนวตั้งทำให้เห็นภาพไม่ชัด



ตั้งนั้นสายตาสั้น ยาว หรือเอียง จึงเป็นลักษณะตามธรรมชาติของแต่ละคน อาจเกิดเป็นเองหรือจากกรรมพันธุ์ ไม่เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สายตา เช่น การเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์ใกล้ๆ หรือการนอนอ่านหนังสือ แต่เด็กที่มีปัญหาขอบตูดูโทรทัศน์ใกล้ๆ หยีตามอง กระพริบตาบ่อยหรือชอบเอียงหน้ามอง อาจจะเป็นเพราะเด็กมองเห็นไม่ชัดจากการมีปัญหาสายตาผิดปกติแต่อธิบายไม่ถูก จึงควรพาไปปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อทำการรักษาก่อนที่จะทำให้เกิดสายตาสั้นอย่างถาวร

มีคนสงสัยว่าการอ่านหนังสือในที่แสงสว่างไม่เพียงพอ ทำให้ตาเสียหรือไม่ ก็ไม่เช่นกันเพียงแต่จะทำให้มองไม่ชัดต้องเพ่งตามากขึ้น ทำให้ปวดเมื่อยล้าตาได้ง่าย



รูปแสดงการใช้เลนส์เว้าช่วยให้แสงรวมเป็นจุดที่จอประสาทตา (retina)

วิธีแก้ปัญหาสายตาสั้นผิดปกติ

การรักษาปัญหาสายตาสั้นอาจโดยใส่แว่นสายตา คอนแทคเลนส์ หรือใช้แสงเลเซอร์ เช่น การทำเลสิก ไม่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารหรือการใช้ยาหยอดตา

การใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ ไม่ได้ทำให้สายตาสั้น เอียง หรือยาวหายไปในอนาคตหรือเป็นมากขึ้น สายตาจะเปลี่ยนไปเองตามธรรมชาติของลูกตาแต่ละคน ซึ่งเราก็ต้องเปลี่ยนเลนส์แว่นตาให้ตรงกับสายตานั้นๆ เพื่อเห็นภาพได้ชัด ไม่ได้เป็นการแก้ไขให้สายตากลับมาเป็นปกติ ยกเว้นการทำเลสิกจะทำให้สายตาเป็นปกติได้

คนสายตาสั้นผิดปกติ ควรเปลี่ยนแว่นบ่อยแค่ไหน

โดยทั่วไปคนที่มีปัญหาสายตาสั้นผิดปกติที่ใช้แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์อยู่ ควรได้มีโอกาสตรวจตาและวัดระดับสายตาสั้นปีละ 1 ครั้ง หรืออย่างน้อยเมื่อเริ่มรู้สึกว่าการมองเห็นภาพไม่ค่อยชัด มีอาการปวดตา ปวดศีรษะ หรือมีเนื้องอกบริเวณตาใช้แว่นตานั้น แสดงว่าสายตาเราเปลี่ยนจากเบอร์แว่นตาแล้ว ควรไปรับการตรวจระดับสายตาสั้นใหม่ เพื่อเปลี่ยนแว่นตาให้ตรงกับสายตาสั้นจริง จะทำให้การมองเห็นภาพชัดขึ้น และไม่มีอาการปวดตา

การเปลี่ยนแว่นไปเปลี่ยนตามร้านแว่นจะปลอดภัยหรือไม่

โดยทั่วไปในผู้ใหญ่ที่มีปัญหาสายตาสั้น อาจไปตรวจวัดระดับสายตาสั้นตามร้านแว่นตาได้ เมื่อร้านแว่นได้ค่าสายตาสั้นจากการตรวจด้วยเครื่อง จะต้องมีการทดลองเบอร์แว่นที่ละตา ให้มองว่าเห็นชัดหรือไม่ และต้องให้ทดลอง



มองพร้อมกันทั้ง 2 ตา อย่างน้อย 5 นาทีว่ามองเห็นภาพชัด ไม่งง เดินได้ไม่รู้สึกว่ามีพื้นหรือบันไดสูงๆ ต่ำๆ จึงสั่งตัดแว่น และควรให้ร้านจตเบอร์แว่นที่ทดลองไว้ให้ด้วย เมื่อไปรับแว่น ควรทดลองก่อนรับว่าใส่ได้เหมือนตอนแว่นทดลองหรือไม่ ถ้ามองไม่ชัดหรือใส่แล้วงง ให้แจ้งร้านแว่นทันที และอาจตรวจสอบแว่นกับเบอร์ทดลองที่จตไว้ที่ร้านแว่น หรือกับจักษุแพทย์ว่าเบอร์ตรงกันหรือไม่ จะทำให้ได้แว่นที่พอดีกับตาของเรามากที่สุด

ยกเว้นในกรณีเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ห้ามไปวัดสายตากับร้านแว่น เพราะโดยธรรมชาติของเด็กจะมีการเพ่งสายตามากกว่าปกติอยู่เป็นประจำ ดังนั้นในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี จึงจำเป็นต้องหยุดยาลดการเพ่งก่อนวัดสายตา เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องอย่างแท้จริง ซึ่งไม่สามารถหยุดได้ที่ร้านแว่นตา ดังนั้นในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปีจึงจำเป็นต้องไปหยุดยาลดการเพ่งเพื่อวัดสายตา ประกอบแว่นกับจักษุแพทย์เท่านั้น และที่สำคัญในเด็กอายุต่ำกว่า 10-12 ปี ยังเป็นช่วงเวลาที่ประสาทตามีการพัฒนาอยู่ ซึ่งเด็กจำเป็นต้องมองเห็นภาพชัดเจนที่สุด เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของระบบประสาทตา การใส่แว่นผิดเบอร์ในช่วงก่อนอายุ 10-12 ปีจะทำให้เด็กเสียโอกาสในการพัฒนาประสาทตา และเกิดความพิการทางตาอย่างถาวรจากโรคตาขี้เกียจ (amblyopia หรือ lazy eye) ซึ่งเมื่อโตขึ้น แม้จะใส่แว่นตาก็จะไม่สามารถมองเห็นชัดเป็นปกติได้

