



“ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” เป็นภาษารักที่ทุกคนในวัยเริ่มรุ่น วัยเคยรุ่น คงคุ้นเคยเป็นอย่างดีมีความหมายที่เข้าใจกันง่ายว่า ผู้ที่อยู่ในห้วงแห่งความรักจะมีดวงตาโล่งเป็นประกาย มองโลกสดใสไปทุกหนทุกแห่ง “ดวงตาเป็นประตูสู่สมอง” ซึ่งหมายถึง โรคทางสมองหลายๆ โรค จะแสดงความผิดปกติให้เห็นทางดวงตาเช่นเดียวกัน แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่หลายท่านอาจจะคาดไม่ถึง ดวงตาคู่นี้ ยังเป็นกระจกเงาบานใหญ่ของไตทั้งสองข้างของคนเราได้อีก น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก

ในปัจจุบัน โรคเมธิเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยทุกเพศทุกวัยมากขึ้น เป็นลำดับ โรคเบาหวานที่พบได้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มคนอายุน้อย และมีแนวโน้มจะพบมากขึ้น เนื่องจากลักษณะนิสัยการบริโภคอาหารของคนไทย ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ทั้งอาหารขยะ อาหารจานด่วน หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ล้วนแต่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคเบาหวาน วิธีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความเร่งรีบจากสภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ภาวะมลพิษจากสิ่งแวดล้อม ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม แม้ว่าในปัจจุบันคนไทยจะหันมาใส่ใจกับการดูแลสุขภาพร่างกายกันมากขึ้น ทั้งในแง่ของการสอดแทรกกิจกรรม

## ตา กับ ไต

ศ.พญ.วณิษา ชื่นกองแก้ว

ภาควิชาจักษุวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

ต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย สันทนการ ไข้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันก็ตาม คนที่เป็นโรคเบาหวานมักคิดว่าการหลีกเลี่ยงอาหารหวานเป็นสิ่งเพียงพอแล้ว แต่โดยแท้จริงแล้วการหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกที่มีน้ำตาลมากๆ เท่านั้น ยังไม่เพียงพอสำหรับการควบคุมโรคเบาหวาน ยังต้องหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง หรือแม้กระทั่งหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ เช่น มะม่วง ทุเรียน หรือเงาะ เป็นต้น

การควบคุมอาหารและระดับน้ำตาลในเลือด เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในขณะเดียวกัน สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือเบาหวานที่จอตา ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ที่สำคัญ การพบ

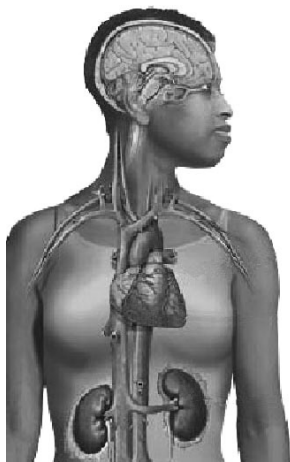


จักษุแพทย์เพื่อตรวจหลายคนอาจสงสัยว่า “เบาหวานที่จอตา” คืออะไร ทำไมผู้ป่วยเบาหวานทุกคนจึงต้องได้รับการตรวจตา อาการแสดงเป็นอย่างไร ผู้ป่วยหลายคนถามว่า “น้ำตาลเข้าตาหรือ?” คำตอบคือ “ไม่ใช่” คำว่า “เบาหวานที่จอตา” เกิดจากภาวะที่ร่างกายของคนเรามีระดับน้ำตาล

ในเลือดสูงกว่าปกติ และทำให้เซลล์ที่ผนังหลอดเลือดถูกทำลาย ทำให้หลอดเลือดเปราะบางและแตกง่าย และเกิดเลือดออกในตา และทำให้มองไม่เห็นในที่สุด ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมาเป็นระยะเวลานานๆ หลายๆ ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ จะมีโอกาสเกิดเบาหวานที่จอตาได้ง่าย โดยที่ไม่มีอาการแสดงใดๆ เตือนก่อนเลย จนในที่สุดเมื่อเป็นเบาหวานที่จอตาขั้นรุนแรงแล้ว ก็จะมองไม่เห็นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ควรไปพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจ “เบาหวานที่จอตา” จะช่วยป้องกันการลุกลามของโรคและป้องกันภาวะตาบอดได้โดยการใช้แสงเลเซอร์ช่วยสกัดไม่ให้โรคลุกลามเข้าสู่ขั้นรุนแรงได้

**“เบาหวานที่จอตา” มีความสัมพันธ์กับ “ไต” อย่างไร**

“ตา” กับ “ไต” นั้น นอกจากเป็นอวัยวะที่ต่างกัน



ทำหน้าที่สำคัญของร่างกาย คือ ตาทำหน้าที่ช่วยให้คนเรามองเห็น ส่วนไตมีหน้าที่ขับถ่ายของเสีย และต่างก็เป็นอวัยวะที่มี 2 ข้างเหมือนกันแล้ว ยังเป็นอวัยวะที่อยู่ส่วนปลายสุดในร่างกาย หลอดเลือดที่มาเลี้ยง “ตา” กับ “ไต” จึงเป็นหลอดเลือดขนาด

เล็กๆ ดังนั้นความผิดปกติของหลอดเลือดที่เกิดจากโรคเบาหวาน จึงเกิดขึ้นที่ “ตา” กับ “ไต” ได้เร็วก่อนอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ในขณะที่ตาเป็นอวัยวะที่มองเห็นได้ง่ายจากการใช้กล้องส่องตรวจจอตากายนอก ในขณะที่ไตเป็นอวัยวะที่อยู่ภายในช่องท้องอย่างมิดชิด ไม่สามารถใช้กล้องส่องให้เห็นได้อย่างรวดเร็วจากภายนอก การตรวจเลือดและปัสสาวะ เป็นวิธีที่ตรวจการทำงานของไตได้อย่างรวดเร็วเท่านั้น ดังนั้นการตรวจ “เบาหวานที่ตา” จึงใช้เป็นสัญญาณเตือนว่าอาจพบ “เบาหวานที่ไต” ได้เช่นเดียวกัน

“ตา” จึงเป็นกระจก ที่ใช้สะท้อนสิ่งซ่อนเร้นภายใน “ไต” ได้อย่างดียิ่ง ดังที่ยกตัวอย่างในโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นแ่งมมหนึ่งที่สำคัญและที่ “ตา” เป็นเครื่องบ่งบอกสภาวะของ “ไต”

