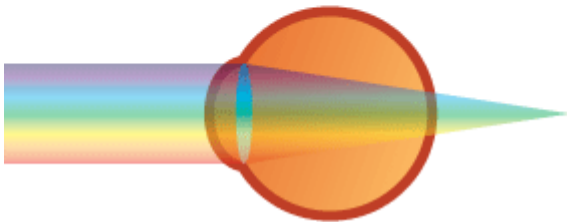
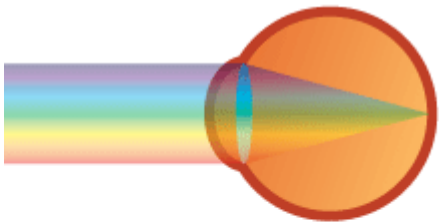


## สายตาวัวในผู้สูงอายุ

**สายตาวัว** หมายถึง การที่ไม่สามารถมองภาพหรือตัวอักษรขนาดเล็กในระยะใกล้ที่เคยมองเห็นชัด ต้องเลื่อนระยะไกลออกไปหรือใช้แสงสว่างมากขึ้นจึงมองได้ชัดเพิ่มขึ้น จะเกิดขึ้นในวัยอายุ 40 ปีขึ้นไป บางคนอาจจะเริ่มหรือช้ากว่านี้ก็ได้ขึ้นกับสายตาพื้นฐานที่มีอยู่เดิมในวัยหนุ่มสาว

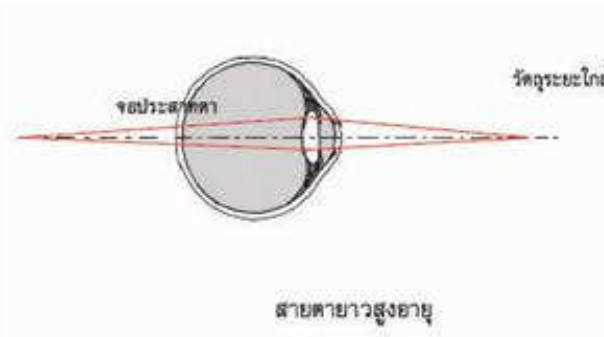
สายตาวัวปกติ



สายตาวัว

## สาเหตุการเกิดสายตาวัวในผู้สูงอายุ

1. กล้ามเนื้อภายในโคนม่านตามีหน้าที่ช่วยในการปรับภาพให้ชัดเจนในการมองเห็นภาพในระยะต่างๆ จะอ่อนกำลังลง เมื่ออายุมากขึ้น
2. เลนส์ตาที่ช่วยในการมองเห็นมีความแข็งเพิ่มมากขึ้นตามอายุ ทำให้ความยืดหยุ่นตามการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยปรับภาพลดน้อยลง



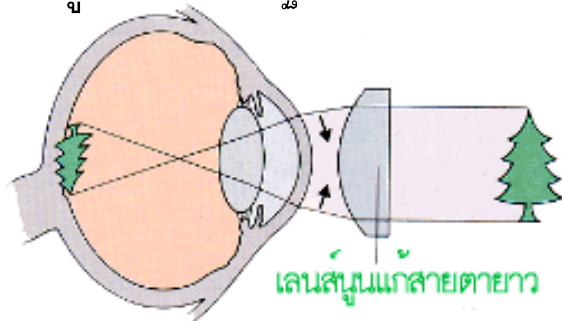
## อาการ

- มองระยะใกล้ไม่ชัด
- เวลาอ่านหนังสือต้องยื่นมือออกไปมากกว่าปกติ
- ในระยะแรกๆ บางคนอาจจะยังสามารถมองเห็นระยะใกล้ได้ดี แต่ที่ไม่สามารถใช้สายตาระยะใกล้ติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ อาจจะมีอาการปวดตาหรือปวดหัวเมื่อใช้สายตาไปได้ซักระยะหนึ่ง

## การแก้ไข สายตาวัยในผู้สูงอายุ

ในระยะแรกผู้ที่อ่านหนังสือในระยะใกล้ไม่เห็นมักแก้ไขโดยเพิ่มแสงสว่างและอ่านหนังสือไกลขึ้น

ถ้าเพิ่มแสงและอ่านหนังสือไกลขึ้นแล้ว แต่ยังไม่สามารถอ่านได้เห็น จึงแก้ไขการมองเห็นภาพที่ใกล้ไม่ชัดเจน โดยใช้เลนส์บวกหรือที่เรียกว่าแว่นอ่านหนังสือ ซึ่งจะใช้กำลังมากน้อยแต่ไหนขึ้นกับความสามารถในการปรับภาพที่เหลือหรืออายุของผู้ใช้ นอกจากนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับสายตาพื้นฐานเดิม



สำหรับผู้ที่ไม่มีสายตาสั้นหรือสายตาวัยอยู่ก่อนก็จะใช้แว่นเฉพาะดูใกล้ ส่วนผู้ที่มีสายตาดัดปกติดูอยู่เดิมจำเป็นต้องใช้แว่นตาทั้งระยะใกล้และไกลเพื่อความสะดวก อาจจะใช้แว่นที่ทำเป็นเลนส์สองชั้นที่มองได้ทั้งใกล้และไกล สำหรับผู้ที่ไม่เคยใส่อาจทำให้มีอาการเวียนศีรษะหรือจะเดินตกบันไดได้ในระยะแรก โดยอาจใส่เฉพาะเวลาทำงาน แต่เมื่อใส่ชินแล้วก็จะมีความสะดวก เพราะไม่ต้องถอดแว่นเข้าออกบ่อยๆ



# สายตาวัย ในผู้สูงอายุ



เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจักษุวิทยา

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801