



## ภาวะสุขภาพตาของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้เกษียณอายุราชการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

มาลีวรรณ อนสุริยา<sup>1</sup>, รุ่งทิพา ชอบชื่น<sup>1</sup>, สุธีรา ประดับวงษ์<sup>2</sup>, พัฒนารี ล้วนรัตนากร<sup>3</sup>, ธนภัทร รัตนภากร<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup> ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

<sup>2</sup> ศูนย์ทันตเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

<sup>3</sup> สาขาวิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## Eye Health Conditions of the Elderly: A Case Study of Retired Government Officials at Khon Kaen University

Maleewan Anusuriya<sup>1</sup>, Roongtiwa Chobchuen<sup>1</sup>, Suteera Pradubwong<sup>2</sup>,

Patanaree Luanratanakorn<sup>3</sup>, Tanapat Ratanapakorn<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Srinagarind hospital, Faculty of Medicine,

Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand

<sup>2</sup>Tawanchai Center, Faculty of Medicine, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand

<sup>3</sup>Department of Ophthalmology, Faculty of Medicine, Khon Kaen University,

Khon Kaen, Thailand

Received: 13 May 2024/ Review: 16 June 2024/ Revised: 28 January 2025/

Accepted: 5 February 2025

### บทคัดย่อ

**หลักการและวัตถุประสงค์:** ผู้สูงอายุมีความเสื่อมของสุขภาพ การตรวจประเมินเบื้องต้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อวางแผนป้องกันรักษาต่อไป วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อ ตรวจประเมินภาวะสุขภาพตาของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**วิธีการศึกษา:** การศึกษาภาคตัดขวาง เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากผู้เกษียณอายุราชการของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพตามกิจกรรมที่กำหนด ช่วงเข้าอบรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพตา ช่วงบ่ายตรวจตาพร้อมซักประวัติสุขภาพทั่วไปลงใน OPD card จำนวน 59 ราย ใช้เวลา 5-30 นาทีต่อราย วันที่ 1 มีนาคม 2567 ณ ห้องตรวจจักษุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ เครื่องมือ คือ แบบเก็บข้อมูลจาก OPD card จำแนกรายโรค เพศ อายุ และโรคประจำตัว ใช้สถิติเชิงพรรณนา จำนวน ร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้ Pearson Chi-squared, และ Fisher's Exact test ในการทดสอบความสัมพันธ์

**ผลการศึกษา:** พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 66-70 ปี ร้อยละ 35.60 เป็นเพศหญิงร้อยละ 72.88 ผลการตรวจสุขภาพตาและสุขภาพทั่วไป พบว่า ตาเป็นต้อกระจกร้อยละ 41.27 รองลงมาคือตาแห้ง ร้อยละ 15.87 ส่วนสุขภาพทั่วไป พบว่ามีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติร้อยละ 25.76 รองลงมาคือความดันโลหิตสูงร้อยละ 18.18 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างโรคทางตากับโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ พบว่า โรคทางตาทุกภาวะโรคไม่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

**สรุป:** ปัญหาสุขภาพตาที่พบมากที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ตาต้อกระจก การศึกษาครั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ของปัญหาสุขภาพตากับโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ แต่จากข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้ จึงเสนอแนะให้มีการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบก่อนทำการศึกษารั้งต่อไป เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ, ภาวะสุขภาพตา, ผู้เกษียณอายุราชการ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น

\*Corresponding author: Tanapat Ratanapakorn, E-mail: tanrat@kku.ac.th

## Abstract

**Background and Objective:** The elderly people experience a natural decline in health, making preliminary health check-up crucial for planning prevention and treatment strategies. The objective of this study is to assess the ocular health of retired government officer from Khon Kaen University.

**Methods:** This cross-sectional study utilized purposive sampling to select retired government officer from Khon Kaen University. The study included a morning session on “Elderly Eye Health Awareness” and an afternoon session for eye examinations, during which general health histories were gathered from patients and recorded in OPD cards for 59 participants, taking 5–30 minutes per each and was conducted on March 1, 2024, in the ophthalmology examination room of Srinagarind Hospital. The research tool was a data collection from derived OPD cards categorized by disease, gender, age and congenital disease, taking 10 minutes per each. The study was carried out over five months (March-July 2024). Descriptive statistics and percentages were used for data analysis. Pearson’s chi-squared test and Fisher’s exact test were employed to assess correlation.

**Results:** Most of the elderly participants were aged 66-70 years (35.60%) with females comprising 72.88%. Ocular assessment revealed that cataracts were the most prevalent eye condition (41.27%), followed by dry eye syndrome (15.87%). Regarding general health, dyslipidemia was the most common condition (25.76%), followed by hypertension (18.18%). There is not statistically significant between ocular diseases and underlying diseases.

**Conclusions:** The most common eye health problem among the elderly is cataracts. This study found no correlation between eye health issues and underlying chronic diseases in the elderly. However, due to the limitations of this research, it is recommended to conduct a power analysis prior to future studies to ensure an adequate sample size.

**Keywords:** elderly, eye health, retired government officer, Khon Kaen University.

## บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับสถานการณ์สังคมสูงอายุ (ageing society) ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเข้าสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์เมื่อ ปี พ.ศ. 2564 มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 14 ล้านคน หรือร้อยละ 20<sup>1,2</sup> ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการเสื่อมถอยของร่างกาย และเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบประสาทและสมอง โรคกระดูก โรคตา โรคเบาหวาน โรคไต และ โรคความดันโลหิตสูง<sup>3,4</sup> เป็นต้น เมื่อสูงอายุขึ้นก็ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยของร่างกาย และพบปัญหาสุขภาพเป็นโรคเรื้อรัง มีโรคประจำตัว ยิ่งอายุมากขึ้นก็จะพบภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังและพิการมากขึ้น ซึ่งต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องในระยะยาว<sup>1</sup>

กระบวนการสูงอายุส่งผลต่อปัญหาสุขภาพตาหลายด้าน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและชีวภาพของดวงตา เช่น สายตาวายตามวัย (presbyopia) ต้อกระจก (cataract) โรคจอตาเสื่อมตามอายุ (age-related macular degeneration - AMD) ต้อหิน (glaucoma) โรคตาแห้ง (dry eye syndrome) โรคเบาหวานขึ้นตา (diabetic retinopathy) ซึ่งสัมพันธ์กับโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ผลกระทบที่สำคัญ คือ ร่างกาย การมองเห็นบกพร่อง ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว การหกล้ม และลดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน (ADLs, IADLs)<sup>5,7</sup> ด้านจิตใจ การมองเห็นลดลงทำให้ลดการกระตุ้นสมองและการเรียนรู้<sup>8</sup> ด้านอารมณ์ รู้สึกเครียด หดหู่ จากการพึ่งพิงผู้อื่น<sup>8,9</sup> ด้านสังคม หลีกเลี่ยงการปฏิสัมพันธ์และกิจกรรมทางสังคม<sup>8,9</sup> แนวทางป้องกัน คือ ตรวจสุขภาพตาอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อลดความเสี่ยงของเบาหวานขึ้นตา<sup>10</sup> รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนสายตา และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น แสง UV<sup>3,6</sup>

มหาวิทยาลัยขอนแก่นก่อตั้งมาร่วมกว่า 50 ปี มีข้าราชการและพนักงานที่เกษียณอายุราชการมากกว่า 5,000 ราย ได้มีการจัดตั้งชมรมบุคลากรอาวุโสขึ้น ซึ่งมีสมาชิกมากกว่า 500 ราย โดยสื่อสารข้อมูลข่าวสารผ่านทางกลุ่มไลน์ ครึ่งนี้ทางชมรมฯ ได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ที่มีปัญหาเรื่องของการมองเห็น เช่น มองภาพไม่ชัด และปัญหาอื่นๆ ทางสายตา จึงได้จัดอบรมในหัวข้อ ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพตา และตรวจสุขภาพตา แม้ว่าการศึกษาก่อนหน้านี้จะตรวจสอบสุขภาพดวงตาโดยทั่วไปในกลุ่มประชากรสูงอายุ แต่การศึกษานี้ที่เน้นเฉพาะเจ้าหน้าที่รัฐที่เกษียณอายุแล้ว ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะด้านอาชีพและสุขภาพ ยังมีอยู่น้อยมาก การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของสภาวะสุขภาพตาในข้าราชการเกษียณอายุและศึกษาความสัมพันธ์ของปัญหาสุขภาพตากับภาวะสุขภาพ

## วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากผู้ที่เกษียณอายุราชการที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 98 ราย ซึ่งเข้ารับการอบรมในหัวข้อ ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพตา ตาแห้ง ต้อกระจก โรคจอตาและน้ำวุ้นตา ในช่วงเช้า และเข้ารับการตรวจสุขภาพตาในช่วงบ่าย คัดเลือกเข้าโครงการเฉพาะผู้ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพตา จำนวน 59 ราย ดังนี้ ตรวจสุขภาพตา ดูค่าสายตา (visual acuity : VA) ประเมินการมองเห็นด้วย Snellen chart วัดความดันลูกตาด้วยเครื่อง air puff ตรวจค่าสายตา สั้น ยาว เอียง ด้วยเครื่องตรวจวัดกำลังสายตา (refraction) และตรวจดูลูกตาส่วนหน้าด้วยเครื่องตรวจตา slit lamp ใช้เวลาตรวจประมาณ 5-30 นาที ต่อราย ในวัน 1 มีนาคม 2567 ณ ห้องตรวจจักษุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบเก็บประวัติผู้ป่วยนอกห้องตรวจจักษุ (OPD card) จำแนกเป็นรายโรค เพศ อายุ และ ภาวะสุขภาพทั่ว ๆ ไป เช่น โรคเบาหวาน ไขมัน ความดัน เป็นต้น ใช้เวลา 10 นาทีต่อราย ดำเนินการศึกษา 5 เดือน (มีนาคม-กรกฎาคม 2567) ใช้สถิติเชิงพรรณนา จำนวนและร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้ Pearson Chi-squared, และ Fisher's exact test ในการทดสอบความสัมพันธ์<sup>11</sup>

การศึกษานี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่โครงการ HE671272

## ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป มีผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจตาทั้งสิ้น 59 ราย อยู่ในช่วงอายุ 66-70 มากที่สุด (ร้อยละ 35.60) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 43 ราย (ร้อยละ 72.88) (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัครที่เข้ารับการตรวจสุขภาพตา จำแนกตามเพศและอายุ (n=59)

| รายการ    | จำนวน (ร้อยละ) |
|-----------|----------------|
| อายุ (ปี) |                |
| 60-65     | 19 (32.20)     |
| 66-70     | 21 (35.60)     |
| 71-75     | 13 (22.03)     |
| > 75      | 6 (10.17)      |
| เพศ       |                |
| ชาย       | 16 (27.12)     |
| หญิง      | 43 (72.88)     |

สำหรับข้อมูลการตรวจสุขภาพตา พบว่า ตรวจพบเป็นต้อกระจกมากที่สุด 26 ราย (ร้อยละ 41.27) รองลงมาคือ ตาแห้ง 10 ราย (ร้อยละ 15.87) (ตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2** ข้อมูลการตรวจรักษา (n=59)

| ลำดับ | โรค/อาการ                                                        | จำนวน (ร้อยละ) |
|-------|------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1     | Senile cataract (ต้อกระจก)                                       | 26 (41.27)     |
| 2     | Dry eye (ตาแห้ง)                                                 | 10 (15.87)     |
| 3     | Pinguecula (ต้อลม)                                               | 8 (12.69)      |
| 4     | Pterygium (ต้อเนื้อ)                                             | 6 (9.53)       |
| 5     | MGD (Meibomian Gland Dysfunction (ต่อมไขมันเปลือกตาทำงานผิดปกติ) | 3 (4.77)       |
| 6     | Normal (ปกติ)                                                    | 10 (15.87)     |

หมายเหตุ อาสาสมัคร 1 ราย มีหลายภาวะโรค

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างโรคทางตากับโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ พบว่า โรคทางตาทุกภาวะโรคไม่มีความสัมพันธ์กับโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ( $p > 0.05$ ) (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่างโรคทางตาและโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ (n=59)

| โรคประจำตัว                        | โรคทางตา                   |            | p-value  |
|------------------------------------|----------------------------|------------|----------|
|                                    | Senile cataract (ต้อกระจก) |            |          |
|                                    | No (n=33)                  | Yes (n=26) |          |
| Dyslipidemia (ไขมันในเลือดผิดปกติ) | 8 (24.24)                  | 6 (23.08)  | 0.917*   |
| Hypertension: HT (ความดันโลหิตสูง) | 6 (18.18)                  | 6 (23.08)  | 0.643*   |
| Diabetes Mellitus: DM (เบาหวาน)    | 5 (15.15)                  | 4 (15.38)  | >0.999** |
| Heart (โรคหัวใจ)                   | 2 (6.06)                   | 3 (11.54)  | 0.646**  |
| Others (อื่น ๆ)                    | 8 (24.24)                  | 5 (19.23)  | 0.645*   |
| ไม่มีโรคประจำตัว                   | 14 (42.42)                 | 12 (46.15) | 0.775*   |

| โรคประจำตัว                        | Dry eye (ตาแห้ง) |            | p-value  |
|------------------------------------|------------------|------------|----------|
|                                    | No (n=49)        | Yes (n=10) |          |
| Dyslipidemia (ไขมันในเลือดผิดปกติ) | 14 (28.57)       | 0 (0.00)   | 0.098**  |
| Hypertension: HT (ความดันโลหิตสูง) | 12 (24.49)       | 0 (0.00)   | 0.105**  |
| Diabetes Mellitus: DM (เบาหวาน)    | 8 (16.33)        | 1 (10.00)  | >0.999** |
| Heart (โรคหัวใจ)                   | 5 (10.20)        | 0 (0.00)   | 0.577**  |
| Others (อื่น ๆ)                    | 9 (18.37)        | 4 (40.00)  | 0.204**  |
| ไม่มีโรคประจำตัว                   | 21 (42.86)       | 5 (50.00)  | 0.736**  |

หมายเหตุ \* คือ Pearson Chi-squared, \*\* คือ Fisher's Exact test

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคทางตาและโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ (n=59) (ต่อ)

| โรคประจำตัว                        | Pinguecula (ต้อลม)                                               |            | p-value  |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|                                    | No (n=51)                                                        | Yes (n=8)  |          |
| Dyslipidemia (ไขมันในเลือดผิดปกติ) | 11 (21.57)                                                       | 3 (37.50)  | 0.379**  |
| Hypertension: HT (ความดันโลหิตสูง) | 10 (19.61)                                                       | 2 (25.00)  | 0.660**  |
| Diabetes Mellitus: DM (เบาหวาน)    | 7 (13.73)                                                        | 2 (25.00)  | 0.595**  |
| Heart (โรคหัวใจ)                   | 4 (7.84)                                                         | 1 (12.50)  | 0.531**  |
| Others (อื่น ๆ)                    | 12 (23.53)                                                       | 1 (12.50)  | 0.671**  |
| ไม่มีโรคประจำตัว                   | 22 (43.14)                                                       | 4 (50.00)  | 0.722**  |
| โรคประจำตัว                        | Pterygium (ต้อเนื้อ)                                             |            | p-value  |
|                                    | No (n=53)                                                        | Yes (n=6)  |          |
| Dyslipidemia (ไขมันในเลือดผิดปกติ) | 12 (22.64)                                                       | 2 (33.33)  | 0.620**  |
| Hypertension: HT (ความดันโลหิตสูง) | 11 (20.75)                                                       | 1 (16.67)  | >0.999** |
| Diabetes Mellitus: DM (เบาหวาน)    | 8 (15.09)                                                        | 1 (16.67)  | >0.999** |
| Heart (โรคหัวใจ)                   | 4 (7.55)                                                         | 1 (16.67)  | 0.427**  |
| Others (อื่น ๆ)                    | 12 (22.64)                                                       | 1 (16.67)  | >0.999** |
| ไม่มีโรคประจำตัว                   | 24 (45.28)                                                       | 2 (33.33)  | 0.685**  |
| โรคประจำตัว                        | MGD (Meibomian Gland Dysfunction (ต่อมไขมันเปลือกตาทำงานผิดปกติ) |            | p-value  |
|                                    | No (n=56)                                                        | Yes (n=3)  |          |
| Dyslipidemia (ไขมันในเลือดผิดปกติ) | 14 (25.00)                                                       | 0 (0.00)   | >0.999** |
| Hypertension: HT (ความดันโลหิตสูง) | 12 (21.43)                                                       | 0 (0.00)   | >0.999** |
| Diabetes Mellitus: DM (เบาหวาน)    | 8 (16.33)                                                        | 1 (10.00)  | >0.999** |
| Heart (โรคหัวใจ)                   | 4 (8.16)                                                         | 1 (10.00)  | >0.999** |
| Others (อื่น ๆ)                    | 9 (18.37)                                                        | 4 (40.00)  | 0.533**  |
| ไม่มีโรคประจำตัว                   | 24 (42.86)                                                       | 2 (66.67)  | 0.578**  |
| โรคประจำตัว                        | Eye Normal                                                       |            | p-value  |
|                                    | No (n=49)                                                        | Yes (n=10) |          |
| Dyslipidemia (ไขมันในเลือดผิดปกติ) | 11 (22.45)                                                       | 3 (30.00)  | 0.688**  |
| Hypertension: HT (ความดันโลหิตสูง) | 10 (20.41)                                                       | 2 (20.00)  | >0.999** |
| Diabetes Mellitus: DM (เบาหวาน)    | 8 (16.33)                                                        | 1 (10.00)  | >0.999** |
| Heart (โรคหัวใจ)                   | 4 (8.16)                                                         | 1 (10.00)  | >0.999** |
| Others (อื่น ๆ)                    | 9 (18.37)                                                        | 4 (40.00)  | 0.204**  |
| ไม่มีโรคประจำตัว                   | 23 (46.94)                                                       | 3 (30.00)  | 0.488**  |

หมายเหตุ \* คือ Pearson Chi-squared, \*\* คือ Fisher's Exact test

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคทางตาและโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ (n=59) (ต่อ)

| โรคประจำตัว                        | สุขภาพตาอื่น ๆ |            | p-value  |
|------------------------------------|----------------|------------|----------|
|                                    | No (n=49)      | Yes (n=10) |          |
| Dyslipidemia (ไขมันในเลือดผิดปกติ) | 11 (22.45)     | 3 (30.00)  | 0.688**  |
| Hypertension: HT (ความดันโลหิตสูง) | 10 (20.41)     | 2 (20.00)  | >0.999** |
| Diabetes Mellitus: DM (เบาหวาน)    | 8 (16.33)      | 1 (10.00)  | >0.999** |
| Heart (โรคหัวใจ)                   | 5 (10.20)      | 0 (0.00)   | 0.577**  |
| Others (อื่น ๆ)                    | 12 (24.49)     | 1 (10.00)  | 0.432**  |
| ไม่มีโรคประจำตัว                   | 22 (44.90)     | 4 (40.00)  | >0.999** |

หมายเหตุ \* คือ Pearson Chi-squared, \*\* คือ Fisher's Exact test

### วิจารณ์

การศึกษาภาวะสุขภาพตาในผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในครั้งนี้ มีผู้สูงอายุเข้ารับการอบรมการดูแลสุขภาพตาจำนวน 98 ราย และเข้ารับการตรวจตา 59 ราย ซึ่งเพศหญิงช่วงอายุ 66-70 ปี มีปัญหาสุขภาพตา โดยเป็นต้อกระจกมากที่สุด โดยต้อกระจกมีความสัมพันธ์กับการเป็นโรคเบาหวานร่วมด้วย จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ระยะเวลาการป่วยด้วยโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะโรคเบาหวานจอประสาทตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) โดยภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยและเป็นภัยเงียบจากโรคเบาหวาน ได้แก่ โรคเบาหวานขึ้นตา ซึ่งมักถูกละเลยเนื่องจากเป็นอาการที่ลุกลามช้า แต่ตาเป็นอวัยวะสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและส่งผลกระทบต่อครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคมจึงควรได้รับการดูแลและตรวจคัดกรองอย่างทั่วถึง<sup>10</sup>

สำหรับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พบว่ามีปัญหาเรื่องต้อกระจกมากที่สุดถึง 26 ราย ซึ่งสอดคล้องกับภาวะผู้สูงอายุที่มีสาเหตุหลักของการเป็นต้อกระจกคือ อายุที่มากขึ้น<sup>12</sup> ในการศึกษาพบในช่วงอายุ 66-70 ปี มีปัญหาต้อกระจกมากที่สุด ซึ่งต้อกระจกเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการขุ่นของ “เลนส์ตา” โดยปกติเลนส์ตามีลักษณะใส ทำหน้าที่รวมแสงให้ตกลงบนจอตา (retina) ทำให้เกิดการมองเห็นภาพ เมื่อเกิดต้อกระจกจอประสาทตาจะรับแสงได้ไม่เต็มที่ ทำให้การมองเห็นผิดปกติไป อาจมีสายตาวูบวามัวเหมือนมองผ่านกระจกฝ้า ยิ่งเลนส์ตาขุ่นมากขึ้นการมองเห็นจะลดน้อยลงตามลำดับ<sup>3,4,9,12</sup>

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพตากับสุขภาพทั่วไป บางชนิดส่งผลต่อปัญหาของสุขภาพตาได้ แต่การวิจัยในกลุ่มข้าราชการเกษียณครั้งนี้ ไม่พบความสัมพันธ์ ซึ่งอาจเกิดจากข้อจำกัดของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่กระจายและไม่มาก

พอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหมดได้ จึงทำให้พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติตามที่กล่าวมา

ดังนั้น การดูแลสุขภาพตาของผู้สูงอายุที่มีปัญหา เช่น ต้อกระจก ควรดำเนินการอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพื่อลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อน เช่น ต้อหินหรือการอักเสบภายในตา ซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็นได้<sup>13</sup> ผู้สูงอายุที่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม จะสามารถกลับมามองเห็นได้ดีและดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข<sup>3,10</sup> สำหรับการดูแลและป้องกันสุขภาพตาในผู้สูงอายุนั้น การจัดอบรมเพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ และ/หรือผู้ดูแลโดยสม่ำเสมอมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสาเหตุการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทั้งด้านสายตา อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความพิการทางสายตา การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงได้<sup>14</sup> ซึ่งทางชมรมผู้อาวุโสได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้เช่นกัน จึงได้จัดอบรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพตาขึ้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการคัดกรองสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งการตรวจสุขภาพทั่วไป ร่วมกับการตรวจสุขภาพทางตา อันจะสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพในทุกด้าน ลดการพึ่งพาจากบุคคลรอบข้างจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ และมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดไป

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาสาสมัครผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น ผศ. ดร.อนันต์ หิรัญสาตี ประธานชมรมบุคลากรอาวุโส มหาวิทยาลัยขอนแก่น และคุณคำหยาดไพรี อนุกรรมการชมรมฯ ที่กรุณาประสานการจัดโครงการอบรม และตรวจตาจนสำเร็จด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

1. Prasartkul P, editor. Situation of Thai elderly 2013. Bangkok: Amarin Printing & Publishing; 2014.
2. Office of the National Economic and Social Development Council. Report of the Population Projections for Thailand 2010-2040. Bangkok: Octoberprint; 2013.
3. Wongtrakulruang P. 7 Common diseases in the elderly that need to be monitored [Internet]. [cited Mar 11, 2024]. Available from: <https://www.nakornthon.com/article/detail/7-Common diseases in the elderly that need to be monitored>.
4. Department of Older Persons. 10 Disease in elderly [Internet]. 2021 [cited Mar 11, 2024]. Available from: <https://www.dop.go.th/th/known/15/419>.
5. Sangboon N, Detprapon M, Monkong S. Adaptation in older persons with visual impairment. Rama Nurs J 2019;25(1):29-42.
6. Chaiwong C, Sripromsa W, Prayoonsirisak R, Yothathai T, Thedssingha C, Kakarndee A. The prevalence and risk factors of visual impairment among older adults in the Northeast of Thailand. Nurs Public Health Educ J 2019;20(3):107-18.
7. Detprapon M, Thongyos P. Common eye problems and eye health promotion in older people. Rama Nurs J 2014;20(1):1-9.
8. Poonpiam K, Sasat S. Factors related to health related quality of life in older persons with age-related macular degeneration. J Royal Thai Army Nurses 2017;18(Supp):382-92.
9. Lekhanon K, editor. Dry Eye Disease. Bangkok: Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital Mahidol University; 2018.
10. Jatupoka C, Supachaipanichpong P. Factors related to diabetic retinopathy in type -2 diabetesin Damnoensaduak Hospital, Ratchaburi province, Thailand. JRHQ 2023;3(3):25-36.
11. Wikipedia. Correlation coefficient [Internet]. 2024 [cited Dec 12, 2024]. Available from: [https://en.wikipedia.org/wiki/Correlation\\_coefficient](https://en.wikipedia.org/wiki/Correlation_coefficient)
12. Jarujinda P. Introduction to Cataracts [Internet]. 2022 [cited Mar 28, 2024]. Available from: <http://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/cataract/>
12. Aunpuk K, Srimahunt K. Humanized nursing care of cataract patients with low vision: a comparison of 2 case studies. J Res Health IQ 2021;1(3):95-106.
13. National Health Security Office Region 12 Songkhla. The training program provides knowledge on elderly health care for the elderly and their caregivers [Internet]. 2021 [cited Apr 3, 2024]. Available from: <https://localfund.happynetwork.org/project/105353>

SMJ