กินเนื้อมากเกินไป...เสี่ยงตาบอด

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

การกินเนื้อแดงมากเกินไปเพิ่มความเสี่ยงที่จะตาบอด นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย

ศึกษาสุขภาพของชายและหญิงอายุ 50-60 กว่าปี จำนวน 5,600 คน เป็นเวลา 13 ปี พบว่า

ผู้ที่กินเนื้อแดงคือ เนื้อวัว เนื้อแกะ และเนื้อหมู อย่างน้อย 10 ครั้งต่ออาทิตย์ มีโอกาสตาบอดสูงกว่าผู้ที่กินเนื้อแดงน้อยกว่า 5 ครั้งต่ออาทิตย์ถึง 50%

ส่วนการกินเนื้อไก่นั้น

สามารถลดความเสี่ยงตาบอดจากจอประสาทตาเสื่อมหรือ AMD ที่มักเกิดกับผู้สูงอายุได้ โดยผู้ที่กินเนื้อไก่ 3-4 ครั้งต่ออาทิตย์ มีโอกาสตาบอดน้อยกว่าผู้ที่กินไก่อาทิตย์ละ 1-2 ครั้งราว 57% ดังนั้น ผู้ที่ชอบกินเนื้อแดงจึงมีโอกาสเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมสูง

อย่างไรก็ตาม โฆษกของสถาบันโรคจักษุ กล่าวว่า "หลักฐานที่พบยังไม่หนาแน่นพอที่เราจะออกคำเตือนให้สาธารณชนระวัง"

สำหรับโรคจอประสาทตาเสื่อมโรคที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นที่จุดกลางรับภาพของจอประสาทตา ผู้ป่วยมักจะไม่สังเกตเห็นถึงความผิดปกติในระยะเริ่มต้น **มารู้ตัวเมื่อมีการสูญเสียการมองเห็นเกิดขึ้นแล้ว** โรคจอประสาทตาเสื่อมจะทำให้สูญเสียการมองเห็นเฉพาะตรงกลางภาพ โดยที่ผู้ป่วยยังสามารถมองเห็นบริเวณขอบด้านข้างของภาพได้อยู่ ***โรคนี้มีอุบัติการณ์สูงขึ้นมากในกลุ่มอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป*** และเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของภาวะตาบอดแบบถาวรในผู้สูงอายุ

"บุคคลทั่วไปอายุระหว่าง 40-64 ปี ที่ไม่มีอาการผิดปกติในการมองเห็น ควรได้รับการตรวจสุขภาพตา (รวมทั้งตรวจจอประสาทตา) ทุก 2-4 ปี สำหรับคนที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป แนะนำให้ตรวจทุก 1-2 ปี แม้ไม่มีอาการผิดปกติอะไร"

ที่มา variety.teenee.com