

## ดวงตา กับพัฒนาการของลูกน้อย

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.พ. 2552

ทุกคนคงทราบกันดีอยู่แล้วว่า “ดวงตา” เป็นอวัยวะเล็กๆ ที่มีความสำคัญมากต่อชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังบอบบางและต้องการการดูแลเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดวงตาของลูกน้อยอันจะเป็นหน้าต่างบานสำคัญที่จะเปิดไปสู่โลกกว้าง และพัฒนาการเรียนรู้ที่รอบด้าน ซึ่งจากผลการวิจัยในต่างประเทศพบว่า กว่า 90% ของข้อมูลที่เด็กได้รับรู้นั้นผ่านทางดวงตาทั้งสิ้น ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของเจ้าตัวเล็กนั่นเอง

เพื่อกระตุ้นให้คุณพ่อคุณแม่หันมาใส่ใจสุขภาพดวงตาของเจ้าตัวเล็ก ฝ่ายโภชนาการ บริษัท ไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมกับเครือข่ายโรงพยาบาลพญาไท จัดงานเสวนา “ดวงตา กับพัฒนาการเรียนรู้อรอบด้านของเจ้าตัวเล็ก” ขึ้นที่โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ เมื่อวันก่อน

พญ.รัตติยา พรชัยสุรีย์ จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคตาในเด็ก แพทย์ที่ปรึกษา โรงพยาบาลพญาไท 2 กล่าวว่า พ่อแม่ทุกคนควรหันมาใส่ใจให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพดวงตาของเด็ก เนื่องจากดวงตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของสมอง เพราะในเด็กเล็กนั้น พัฒนาการและทักษะต่างๆ ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ดังนั้น เด็กจะรับรู้เรื่องราวผ่านการมองเห็นมากที่สุด โดยเฉพาะในช่วง 4 ปีแรก เด็กจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องรวดเร็ว ซึ่งหากเด็กมีปัญหาเรื่องการมองเห็นไม่สมบูรณ์ หรือการรับภาพไม่ชัดเจน ก็อาจส่งผลต่อการประมวลผลข้อมูลที่ยังไปยังสมองและกระทบต่อพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของเด็ก

“บางครั้งก็เป็นการยากต่อพ่อแม่ ที่จะสังเกตได้ว่าลูกน้อยมีพัฒนาการด้านการมองเห็นเป็นปกติหรือไม่ เนื่องจากเด็กตัวเล็ก ยังพูดไม่ได้ หรือยังไม่เข้าใจ กว่าจะสังเกตเห็นความผิดปกติ ก็อาจจะสายเกินไป หรือการรักษาไม่ทันผลดีเท่าที่ควร ฉะนั้นการดูแลดวงตาลูกน้อยตั้งแต่เนิ่นๆ อย่าง การให้เด็กได้รับนมแม่ การดูแลให้รับประทานอาหารครบหมู่อย่างเพียงพอ การปกป้องสายตาจากอันตรายจากแสงสีฟ้า ที่เชื่อว่าจะเป็นอันตรายต่อจอประสาทตาได้ ซึ่งแสงสีฟ้า นั้น สามารถพบได้ในหลายที่ เช่น แสงแดดจ้า แสงจากคอมพิวเตอร์ หรือ แสงจากหลอดไฟ เป็นต้น สำคัญที่สุดคุณพ่อ คุณแม่ ควรใช้เวลาพาเด็กไปตรวจเช็คสุขภาพตาตามวัยอันสมควรจะเป็นการดีที่สุด” พญ.รัตติยา กล่าว

ด้าน พญ.อดิศรัสุตา เพ็ญฟู กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เผยว่า พื้นฐานสำคัญการเรียนรู้ของเด็กจะผ่านการมองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กหรือวัยอนุบาล และผลจากการศึกษาวิจัยตรวจวัดระดับสติปัญญาในเด็กที่มีความผิดปกติระหว่าง เด็กตาบอดกับเด็กหูหนวก โดยควบคุมปัจจัยและเงื่อนไขให้เหมือนกัน พบว่าเด็กตาบอดจะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาดำกว่าเด็กหูหนวก ซึ่งเป็นบทสรุปได้ว่า การเรียนรู้ของคนเราส่วนใหญ่มาจากการมองเห็นนั่นเอง

ทั้งนี้ พญ.อดิศรัสุตา ยังให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า เรื่องของโภชนาการก็มีส่วนสำคัญ

วงการแพทย์ในปัจจุบันมีการพูดถึงสารอาหาร “ลูทีน” ซึ่งเป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่งที่พบมากในน้ำมันแม่ มีประโยชน์ในการปกป้องจอประสาทตา บริเวณที่เรียกว่า Macula of Lutea โดย “ลูทีน” เป็นสารอาหารธรรมชาติที่พบอยู่หนาแน่นบริเวณจอประสาทตา ซึ่งถือเป็นจุดที่สำคัญมากต่อการรับภาพและมองเห็นของคนเรา ลูทีนจะทำหน้าที่กรองแสงสีฟ้าที่เข้ามาทำลายจอประสาทตา ทั้งยังทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระป้องกันไม่ให้เซลล์ในจอประสาทตาเสื่อม อย่างไรก็ตาม สารลูทีนนั้นร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จะได้รับจากการรับประทานเท่านั้น สารลูทีนพบมากในน้ำมันแม่ และผักใบเขียวเข้ม

ดังนั้น การให้ลูกดื่มนมแม่ และส่งเสริมให้ลูกรับประทานผักใบเขียว ก็จะช่วยให้อันตรายที่ลูกได้รับสารอาหารที่ช่วยปกป้องดวงตาจากแสงสีฟ้าที่เป็นอันตรายได้ คุณแม่ควรให้ลูกดื่มนมแม่ให้นานที่สุด แต่หากมีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถให้นมลูกได้ คุณแม่ก็สามารถพิจารณาอาหารอื่น ที่มีสารอาหารลูทีนให้ลูกรับประทาน เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก **คม ชัด ลึก**