



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 11 เดือนกันยายน พ.ศ.2562 หน้า 22 มูลค่าข่าว 441,819.-



สัญญาณเตือน ‘ตาแห้ง’

โรคที่เกี่ยวข้องกับดวงตาเมื่อมีน้อย “ตาแห้ง” เป็นหนึ่งในนั้น ทั้งยังเป็นโรคที่พบได้บ่อยในประชากรทั่วไป โดยพบได้ นับแต่วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ...

พญ.วรรณิศา คุงเจียรพันธ์ จักษุแพทย์เชี่ยวชาญ สาขากระจกตา ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้คำแนะนำการดูแลสุขภาพตา หลีกไกลจาก ตาแห้ง (Dry eye) โรคที่พบได้บ่อยว่า โรคตาแห้ง เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ โดยมีหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดการเสียน้ำตาไปของฟิล์มน้ำตาของกนเรา และในกรณีที่ตาแห้งมาก ๆ ก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของผิวดวงตาตามมาได้

“ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคตาแห้ง มีทั้ง ความเสี่ยงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยที่พบมากที่สุดคือ อายุ เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ก็มีโอกาส มีความเสี่ยงที่จะเกิดตาแห้งเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะต่อมน้ำตาจะฝ่อไปตามวัย การสร้างน้ำตาจะน้อยลงทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดตาแห้งในผู้สูงอายุ

อีกส่วนหนึ่งเกี่ยวกับ ฮอร์โมน โดยเฉพาะเพศหญิงมี โอกาสตาแห้งมากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะเพศหญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน ซึ่งฮอร์โมนเริ่มต่ำมีโอกาสพบตาแห้งได้มากกว่าคนทั่วไป ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ที่พบคือ การใช้ยาในกลุ่ม ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก ซึ่งทำให้การผลิตน้ำตาน้อยลงได้ก็มีความเสี่ยงที่ทำให้เกิดตาแห้งได้ เป็นต้น”

คุณหมอวรรณิศา ให้ความรู้เล่าถึงอาการตาแห้ง รวมถึงให้คำแนะนำสำหรับการสังเกตอาการเพิ่มอีกว่า

อาการของตาแห้งสังเกตได้โดย หากกะพริบตาแล้วมีความรู้สึกเคืองๆในตา หรือบางคนมาด้วยอาการแสบตา โดยเฉพาะเมื่อใช้สายตาไปนาน ๆ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ ฟังหรือจ้องมองอะไรนาน โคนลมโดยตรง หรือมีความรู้สึกเหมือนมีผงในตา ระคายเคือง มีอาการหắt ๆ ในตา และอีกอาการที่อาจเป็นไปได้คือ ตาขาวเป็นเพ็ก ๆ หลังจากการใช้สายตามาก ๆ ซึ่งก็เป็นอีกอาการของโรคตาแห้งเช่นกัน แต่สำหรับอาการตาแห้งรุนแรงมาก ๆ ก็อาจมีอาการตาแดง ตาอักเสบร่วมด้วยได้

“ตาแห้งที่พบในประชากรทั่วไป ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับรุนแรงน้อยหรือปานกลาง อาการที่เกิดขึ้นโดยมักจะสร้างความรำคาญใจ รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน แต่มีอีกกลุ่มหนึ่งที่มีอาการตาแห้งรุนแรง โดยกลุ่มนี้มักมีโรคประจำตัวบางอย่าง ส่วนใหญ่เป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องตนเอง และเมื่อมีอาการตาแห้งมาก อาจทำให้ตัวกระดูกตาบาดเจ็บ ทำให้ตาขาว เกิดการอักเสบ ตาแดง ฯลฯ ส่งผลต่อการมองเห็น”

หากพบความผิดปกติจึงไม่ควรวางใจ ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย โดยเฉพาะถ้าเมื่อเริ่มมีอาการมีมากขึ้น การ

ดูแลป้องกัน จากที่กล่าว ตาแห้งมีสาเหตุส่วนหนึ่งจากสภาพแวดล้อม การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงมีความสำคัญ!

อย่างเช่น ควรหลีกเลี่ยงการใช้สายตาคิดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือมือถือ ไม่ควรจ้องหรือเพ่ง ใช้สายตานานติดต่อกันเกิน 20 นาที ควรพักสายตาทุก ๆ



พณ.วรสสณิกา ศุภชัยรพันธ์

20 นาที, หลีกเลี้ยงการโดนลมโดยตรง รวมถึงการใช้ยาที่มีผลทำให้ตาแห้ง ก็ควรหลีกเลี้ยง แต่หากมีความจำเป็นไม่แะะนำไปใช้ติดต่อกันนาน ๆ

นอกจากนี้คุณหมอให้ความรู้กล่าวถึงยาที่ใช้รักษาตาแห้ง โดยตัวยาหลักคือ กลุ่มน้ำตาเทียม โดยความถี่ในการหยอดน้ำตาเทียมขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค โดยถ้าตาแห้งที่รุนแรงอาจต้องใช้ยากลุ่มอื่นรักษาไปด้วย เช่น ยาลดอักเสบหยอด หรือยาฆ่าเชื้อหยอดหรือรับประทาน ซึ่งน้ำตาเทียมเป็นเหมือนการทดแทนน้ำตา ให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา นอกจากนี้หากมีโรคต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตันก็ต้องรักษาไปด้วย

ทั้งนี้ ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ การทะนุถนอม ดูแลสุขภาพตา จึงควรรีให้ความสำคัญไว้เนิ่นแต่เนิ่น ๆ ทั้งนี้เพื่อชะลอความเสื่อมถอย และหลีกไกลจากโรคที่เกี่ยวข้องกับดวงตาก่อนเวลาอันควร.