

ป้องกันดวงตาพัง จากฝุ่น PM2.5



ระบาดหนักมากไปทั่วเมือง มองไปที่ใดก็มัวไปด้วยฝุ่น PM 2.5 ที่มีค่าสูงเกินมาตรฐาน ไม่เพียงแต่มีความเสี่ยงโรคระบบทางเดินหายใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด ผื่นผิวหนังอักเสบ ดวงตาของเราก็เสี่ยงมากๆ เช่นกัน แล้วเราจะป้องกันดวงตาจากฝุ่น PM 2.5 ได้อย่างไร... พญ. ชลธิชา จารุมาลัย จักษุแพทย์จาก TRSC ศูนย์เลสิกนานาชาติ จะมาบอกวิธีป้องกันดวงตาง่ายๆ ให้ทราบค่ะ

ฝุ่นขนาดเล็ก มักจะทำให้เกิดการระคายเคืองตา แสบตา คันตา หรือมีอาการตาแดงได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคภูมิแพ้ตา ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ ผู้ที่มีภาวะตาแห้ง ผู้ที่เป็นต้อลม ต้อเนื้อ ฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงในที่ที่มีฝุ่นเยอะๆ ควรใส่แว่นกันแดด เพื่อกันฝุ่นและลมเป็นประจำเมื่อออกจากบ้าน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องสัญจรไปในสภาวะแวดล้อมที่เต็มไปด้วยฝุ่น ผู้ที่ขับขี่รถจักรยานยนต์ ผู้ที่ทำงาน หรือมีอาชีพที่มีความเสี่ยงกับฝุ่นละออง สามารถดูแลตนเองง่ายๆ โดยใช้ น้ำตาเทียมหยอดตา หากมีอาการที่รุนแรง เช่น ตาแดงมาก มีขี้ตา หรือตามัวลง ควรรีบไปพบจักษุแพทย์ใกล้บ้านท่าน เพื่อทำการรักษาต่อไป

ดูแลดวงตาด้วยตัวเองให้ดี..... เพียงเท่านี้ดวงตาก็จะใสปิ๊งปิ๊งๆ ไม่พังจากฝุ่น PM2.5 แล้วค่ะ