

# ลมหนาวมา พาดตาแห้ง !!!



ลมหนาวเริ่มมาแล้ว... อากาศแบบนี้ นอกจากจะทำให้ผิวพรรณแห้งแล้ว ใครจะไปคิดว่าลมหนาว และแสงแดดร้อนจัด ยังทำให้เกิดปัญหา “ตาแห้ง” ได้อีกด้วย “โรคตาแห้ง” เป็นโรคที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย ถึงแม้ว่าอาการจะไม่ได้รุนแรง แต่หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ทำการรักษาก็จะทำให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้น จนทำให้ดวงตาอักเสบขึ้นได้

ในช่วงหน้าหนาว อากาศแห้ง และเย็น ทำให้น้ำที่หล่อเลี้ยงลูกตาอยู่ตามธรรมชาติระเหยไปได้ง่ายกว่าปกติ เพราะฉะนั้นไม่ว่าใครก็เจอปัญหานี้ได้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรง ของกายภาพตาแต่ละคน เมื่อน้ำหล่อเลี้ยงลูกตา ระเหยอาจไม่มีอาการผิดปกติอะไร หรือมีอาการตั้งแต่ระคายเคืองตา เหมือนมีฝุ่น หรือทราย ค้างอยู่ในตาทั้งที่ไม่มี ถ้ารุนแรงกว่านั้นอาจมีอาการตาแดง แสบตา ซึ่งอาการพวกนี้จะเหมือนคนที่แพ้ยา เซลล์สร้างน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาถูกทำลาย เกิดอาการตาอักเสบตามมา ในกรณีตาแห้งอย่างรุนแรงที่สุดคือ มีอาการอักเสบ ทำให้เคืองตาอย่างรุนแรง ตามัว แต่ไม่ถึงกับทำให้ตาบอด เพราะอากาศในเมืองไทยไม่ได้เย็นมาก

## วิธีป้องกันปัญหาตาแห้ง

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ หากดื่มน้ำน้อย น้ำหล่อเลี้ยงลูกตาที่มีน้อยอยู่แล้ว พอยังมีภาวะระเหยก็อาจจะทำให้ตาแห้งได้ง่ายขึ้น
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่มีลมพัดแรง อากาศแห้งมาก อากาศเย็นมาก แสงแดดร้อนจัด
3. กรณีเคืองตา ไม่สบายตา ควรกะพริบตา หรือหลับตาสัก 5 วินาที จะทำให้น้ำหล่อเลี้ยงลูกตา กลับมาฉาบลูกตา ปกติน้ำหล่อเลี้ยงจะอยู่บริเวณเปลือกตาบนด้านใน การกะพริบตาเป็นการปรับสมดุลน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาตามธรรมชาติ ถ้ากะพริบตา หรือหลับตาแล้วไม่ดีขึ้น ให้หยอดน้ำตาเทียม

4. ใช้น้ำตาเทียมหยอดตา (แบบไม่มีสารกันเสีย) จะช่วยให้อาการตาแห้งน้อยลง น้ำตาเทียมสามารถหาซื้อใช้เองได้ ไม่มีอันตราย ไม่ต้องกลัวว่าใช้แล้วจะเกิดโรคต่างๆ หรือใช้แล้วจะติดเชื้อ ซึ่งน้ำตาเทียมจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ตา ผิวตาก็น่าจะมีสุขภาพดีขึ้น อาการเคืองตาต่างๆ ก็จะบรรเทาลงได้

“ตาแห้ง” เป็นโรคซึ่งไม่เป็นอันตราย ไม่ถึงกับทำให้ตาบอด แต่จะสร้างความรำคาญ รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของเรา แต่ก็มีหลากหลายวิธีที่ช่วยให้อาการดีขึ้นได้ ฉะนั้นอย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพดวงตาให้ชุ่มชื้นด้วยนะค่ะ หากสงสัยว่าเราเข้าข่ายโรคตาแห้งหรือไม่ สามารถมาพบจักษุแพทย์เพื่อวินิจฉัย และให้การรักษาต่อไปได้ค่ะ

ข้อมูลจาก : TRSC ศูนย์เลนส์คอนтакт