

โรคตาแห้ง



ตาแห้ง โรคยอดฮิตที่เป็นกันมากในปัจจุบัน หนึ่งในสาเหตุของตาแห้งที่พบได้บ่อยในปัจจุบันคือการใช้คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ อาการของโรคตาแห้ง ได้แก่ ระคายเคืองตา เหมือนมีเศษผงอยู่ในดวงตา, แสบตาบ่อย บางคนอาจมีน้ำตาไหล โดยเฉพาะเวลาที่อยู่ในที่ที่ลมพัดแรงหรืออากาศแห้ง เช่น ในห้องแอร์, เห็นภาพเบลอมากขึ้นเมื่ออ่านหนังสือหรือทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์หรือจ้องมือถือเป็นระยะเวลานานๆ

อาการจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับโรคตาแห้ง เนื่องจากการทำงานผ่านหน้าจคอมพิวเตอร์ เป็นการใช้สายตาในระยะใกล้และต้องใช้สมาธิในการเพ่งหน้าจอ จะส่งผลให้การกะพริบตาลดลง (ใน 1 นาที คนเราควรกะพริบตาประมาณ 10-15 ครั้ง) ประกอบกับการทำงานในห้องแอร์ ซึ่งมีสภาพอากาศที่แห้ง และแสงจ้าจากคอมพิวเตอร์ จะทำให้น้ำตาที่เคลือบผิวตาระเหยได้ง่ายมากขึ้น โดยเฉพาะหากทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ หลายชั่วโมงโดยไม่พักสายตา จะส่งผลให้เกิดอาการตาแห้งตามมาได้ หากปล่อยไว้นานจนตาแห้งมากๆ จะส่งผลให้เกิดอาการตาแดง มีการอักเสบของเยื่อตา และกระจกตาเป็นผลถลอกได้

สาเหตุอื่นๆของโรคตาแห้ง โรคตาแห้งเกิดจาก 2 สาเหตุหลักๆ คือ

- 1.เกิดจากการที่ต่อมน้ำตาผลิตน้ำตาไม่เพียงพอจากโรคบางชนิด เช่น กลุ่มอาการ Sjogren syndrome เป็นต้น
- 2.น้ำตามีเพียงพอแต่ระเหยออกจากตาเร็ว เช่น เป็นโรคเปลือกตาอักเสบ มีต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน เป็นภูมิแพ้ ใส่คอนแทคเลนส์ เป็นต้น
- 3.พบว่า โรคตาแห้งยังสัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้น, เพศหญิง (พบได้บ่อยกว่าเพศชาย), การอยู่ในสภาพอากาศที่แห้ง มีลมพัดแรง นอกจากนี้ การใช้ยาบางชนิดก็มีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการตาแห้งได้ ที่รู้จักกันดีเช่น ยาแก้ภูมิแพ้ เป็นต้น

การดูแลและรักษาโรคตาแห้ง

- หลีกเลี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน โดยใช้กฎ 20-20-20 คือ ทุกๆ 20 นาทีที่จ้องหน้าจอ ให้พักสายตาเป็นระยะเวลานาน 20 วินาที โดยการมองทอดสายตาไปที่ไกลๆกว่า 20 ฟุต
- กะพริบตาบ่อยๆ เพื่อให้มีน้ำตามาเคลือบผิวตาให้ชุ่มชื้น
- หมั่นทำความสะอาดเปลือกตาตามคำแนะนำของแพทย์ โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีโรคเปลือกตาอักเสบหรือต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน เพื่อลดปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการตาแห้ง
- ใช้น้ำตาเทียมเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตา
- การรักษาอื่นๆที่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เช่น ยาหยอดลดการอักเสบ, autologous serum, omega-3 supplement, การอุดท่อน้ำตา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาอาการตาแห้ง คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง หรือการป้องกัน

หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดอาการตาแห้ง หากอาการผิดปกติทางตาก็ควรมาตรวจกับจักษุแพทย์ ไม่ควรปล่อยให้จนเป็นปัญหาเรื้อรัง และควรตรวจเช็คสุขภาพตาปีละ 1 ครั้งเป็นประจำ

บทความโดย : แพทย์หญิง อุษณีย์ สีสงษ์พันธ์ จักษุวิทยา เฉพาะทาง โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ศูนย์จักษุวิทยาเฉพาะทาง โทร. 02-836-9999 ต่อ 3621-2