

สารพัน

ปัญหาตา
บอด

มีคำถามเกี่ยวกับเรื่องตบามากมาย ที่ค้างคาใจอยู่ แต่ไม่รู้ว่าจะไปถามหาคำตอบจากใคร เพื่อไขข้อข้องใจในเรื่องราวต่างๆเกี่ยวกับตาของหลายท่านจึงรวบรวมปัญหาที่หลายท่านอยากรู้ แต่ไม่รู้จะถามใครให้ बताคำตอบได้ที่นี่



ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ

เรามักได้ยินคนพูดว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” แต่ในความเป็นจริงนั้น ดวงตาเป็นมากกว่าหน้าต่างของหัวใจ เป็นหน้าต่างของชีวิต เพราะทำหน้าที่หรือไม่ว่า เราสามารถตรวจพบความผิดปกติของร่างกายหลายอย่างจากการตรวจตา เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานจอประสาทตา โรคหัวใจบางชนิด หรือแม้กระทั่งโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง นอกจากนั้น ดวงตายังเป็นอวัยวะที่สำคัญที่ทำให้เราเห็นโลกได้อย่างชัดเจนและสวยงาม ดังนั้นเราทุกคนควรดูแลสุขภาพของเรานี้อย่างดี เพื่อให้ดวงตาของเราทำหน้าที่เป็นหน้าต่างของหัวใจต่อไป

โรคเบาหวานขึ้นตา

ภาวะเบาหวานขึ้นตานั้นอาจพบได้บ่อย เป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานที่พบได้บ่อยและมีความรุนแรง อาจถึงขั้นทำให้ตาบอดได้ โดยสามารถพบได้ในผู้ป่วยเบาหวานทั้งชนิดที่พบในเด็กและผู้ใหญ่

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะนี้ขึ้นกับระยะเวลาที่เป็นเบาหวานและความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยในระยะแรกอาจไม่มีอาการผิดปกติใดๆ เลย แต่เมื่อมีความผิดปกติของจอประสาทตาขึ้นจะต้องได้รับการรักษาโดยการยิงเลเซอร์เพื่อป้องกันตาบอดอย่างถาวร ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานทั้งเด็กและผู้ใหญ่ทุกคนควรได้รับการตรวจตาโดยจักษุแพทย์เป็นประจำตามที่แพทย์นัด

อาหารกับดวงตา

หลายท่านคงเคยได้ยินเรื่องราวการกินผักบุ้งทำให้สายตาดี ซึ่งก็มีส่วนจริงบ้าง ไม่จริงบ้าง โดยผักหลายชนิดเป็นแหล่งของวิตามินต่างๆ ที่สำคัญกับดวงตา เช่นวิตามินเอ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของสารในจอประสาทตา (หรือเรตินา) ช่วยให้ออกระบบประสาททำหน้าที่ในการมองเห็นได้เป็นปกติ นอกจากนั้นในเด็กหรือผู้ใหญ่ที่ขาดวิตามินเอ อาจทำให้เกิดอาการตาแห้งอย่างรุนแรง เรียกว่าโรคเกล็ดตาจะตที่บริเวณเยื่อตาขาว ทำให้มีอาการตาแดงตาอักเสบได้ ดังนั้นการรับประทานผักเพื่อให้ได้รับวิตามินเพียงพอก็เป็นวิธีหนึ่งในการช่วยรักษาสุขภาพตาของเราให้ใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

รู้ได้อย่างไรว่าลูกบอดหรือไม

พ่อแม่เมื่อใหม่มักมีปัญหาคืออยู่ในใจเสมอว่า “ลูกน้อยของเรา มองเห็นปกติหรือไม่ล่ะนะ” ข้อแนะนำในการตรวจตาจากที่บ้านด้วยตนเองคือ ท่านสามารถลองมองเวลาลูกของท่านลืมตาว่า ตามีลักษณะปกติ ไม่มีลักษณะผิดปกติของตาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้าง เช่น ไม่มีลูกตา ลูกตาเล็ก กระจกตาขุ่นหรือเป็นสีขาว หรือมีขนตาตกจากตาทำให้ลูกหรือลูกผิดปกติหรือไม่ ถ้าปกติดีควรลองสังเกตอายุประมาณ 2-3 เดือน เด็กมักเริ่มจ้องหน้าพ่อแม่หรือคนคุ้นเคยได้ หากยังสงสัยว่าลูกน้อยมองเห็นไม่ปกติ ก็พาไปตรวจกับจักษุแพทย์ได้ เพื่อความสบายใจของคุณพ่อคุณแม่เมื่อใหม่

ลูกตาเข้าเตี๋ยวกันอย่างไร

ร่องที่เห็นตาหรือที่เรียกว่าชั้นของตา เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณเปลือกตาบน ในคนผิวขาวมักมองเห็นร่องตาสองชั้นชัดเจนกว่าในคนเอเชียซึ่งอาจไม่มีร่องตาสองชั้น หรือมีเพียงร่องบางๆ โดยเฉพาะในเด็กเล็กอาจยังสังเกตเห็นร่องตาสองชั้นชัดเจน โดยมักมองเห็นร่องตาสองชั้นจึงยังไม่เมื่อโตขึ้น ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ที่สังเกตว่าลูกไม่มีร่องตาสองชั้นจึงยังไม่ต้องกังวล ควรรอจนโตโต มักมีร่องตาเห็นชัดเจนขึ้นหรือสามารถทำศัลยกรรมได้ต่อไป

เด็กยืมตาบ่อย

เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเด็ก สาเหตุการยืมตาบ่อยในเด็กมีได้หลายสาเหตุ อาทิเช่น มีการระคายเคืองในตา จากสิ่งแปลกปลอมผงในตากรูมิแพ้ขึ้นตา อาการทางระบบประสาท (พบได้น้อยในเด็ก) หรืออาจเกิดจากพฤติกรรมเลียนแบบของเด็ก ดังนั้นท่านควรให้ความสนใจ พูดคุยกับเด็กถึงปัญหาและสาเหตุที่เด็กยืมตาบ่อย ถ้าไม่สามารถหาสาเหตุหรือแก้ไขให้หายเองได้ จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้การดูแลรักษาต่อไป

เด็กปวดศีรษะ

ภาวะปวดศีรษะในเด็ก อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น สาเหตุจากสายตาผิดปกติ สาเหตุจากโรคทางระบบประสาท สาเหตุจากความเจ็บป่วยทางกาย (เช่น ไข้หวัด) สาเหตุจากพฤติกรรม (เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ) สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม (เช่น อากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว) ดังนั้นเมื่อเด็กมีปัญหาดังกล่าว ผู้ปกครองควรให้ความสนใจ และร่วมหาสาเหตุของ

อาการปวดศีรษะนั้น หากอาการรุนแรง หรือเรื้อรัง หรือมีลักษณะอันตราย เช่น ปวดศีรษะร่วมกับอาการแขนหรือขาอ่อนแรง มีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ท่านควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัย

เด็กควรดู TV ห่างแค่ไหน

คำถามนี้เป็นคำถามยอดนิยมของคุณพ่อแม่ คำตอบที่ถูกต้องคงต้องขึ้นอยู่กับขนาดของห้องและจอโทรทัศน์ที่ลิ้มพันธ์เหมาะสมกัน คือถ้าจอโทรทัศน์มีขนาดใหญ่และจอห่างมพื้นที่กว้าง ควรพยายามให้ลูกนั่งห่างๆ จอโทรทัศน์ เพื่อลดการใช้สายตาเพ่งดูโดยไม่จำเป็น แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้ลูกนั่งดูจอโทรทัศน์ใกล้กว่าระยะ 6 ฟุต เพราะการเพ่งดูจอโทรทัศน์ในระยะใกล้จะทำให้เด็กปวดตาและปวดหัวได้ นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกสรรรายการที่เป็นประโยชน์แก่เด็กและหาเวลาว่างดูโทรทัศน์ร่วมกันและอธิบายสิ่งต่างๆ ให้เด็กฟัง จะทำให้การดูโทรทัศน์ในครอบครัวได้รับความสนุกสนานและมีประโยชน์ต่อเด็กๆ ยิ่งขึ้น

เด็กเป็นตาทูกึ่งยืมบ่อย

เด็กมักเป็นตาทูกึ่งยืมบ่อยกว่าผู้ใหญ่ เป็นได้ทั้งตาซ้ายและตาขวา เปลือกตาบนและเปลือกตาล่าง สลับกันเป็นหรือเป็นพร้อมๆ กัน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากตาเด็กเล่นในบริเวณที่มีฝุ่น เมื่อเด็กใช้มือที่ไม่สะอาดขยี้ตา ทำให้ต่อมไขมันบริเวณเปลือกตาดูตันและอักเสบกลายเป็นตาทูกึ่งยืม ดังนั้นถ้าไม่พยายามให้เด็กๆ ของท่านเป็นตาทูกึ่งยืมบ่อยๆ ต้องพยายามอย่าให้เด็กเล่นบริเวณที่มีฝุ่นมาก และสอนไม่ให้ใช้มือขยี้ตาบ่อยๆ จะลดปัญหาการเป็นตาทูกึ่งยืมของเด็กลงไปได้มากทีเดียว



ของเล่นกับกรพัฒนาศายตา

การใช้ของเล่น เป็นอุปกรณ์หนึ่งที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาของเด็กทั้งเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและสายตา โดยของเล่นเด็กนอกจากต้องทำจากวัสดุที่มีความปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อเด็กแล้ว ของเล่นที่ดียังควรมีสีสันใส จะช่วยกระตุ้นทักษะทางการมองเห็นของเด็ก นอกจากนั้นเมื่อเด็กโตขึ้น ควรเลือกของเล่นที่มีสีและรายละเอียดมากขึ้น จะทำให้เด็กสามารถฝึกการใช้สายตาในการมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่มีความละเอียดได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

พ่อแม่ควรพาลูกน้อยไปตรวจตาหรือไม่

ในภาวะปกติคุณพ่อคุณแม่ไม่จำเป็นต้องกังวลจำเป็นในการพาลูกน้อยไปพบจักษุแพทย์ แต่ในบางกรณี ลูกน้อยอาจมีความจำเป็นต้องพบจักษุแพทย์ เช่น

1. ลูกคลอดก่อนกำหนด เช่น น้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่า 2000 กรัม หรือคลอดก่อนอายุครรภ์ 7 เดือน ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจจอประสาทตาในวัยกว่าเมื่ออายุประมาณ 4 สัปดาห์
2. เด็กไม่ยอมจ้องหน้าพ่อแม่ หรือมีตาหันผิดปกติ เมื่ออายุตั้งแต่ 2-3 เดือนขึ้นไป

3. สงสัยว่าเด็กมองเห็นไม่ชัด เช่น เอียงคอมอง หยีตาเอง ดูโทรทัศน์ใกล้ๆ หรือกระพริบตาบ่อย

4. มีประวัติสายตาสั้นมากของพ่อหรือแม่ หรือมีประวัติโรคตาที่อาจถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ในครอบครัว เช่น โรคมาเรียมองจากระลอกตา โรคต้อกระจกแต่กำเนิด หรือโรคต้อหินแต่กำเนิด เป็นต้น

เกมออนไลน์กับสุขภาพ

การที่เด็กเล่นเกมออนไลน์ มักทำให้เกิดปัญหาการใช้คอมพิวเตอร์มากเกินไป ซึ่งมีข้อควรระวังเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่สำคัญ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ

1. ปัญหามีเกี่ยวกับการใช้สายตา เนื่องจากการใช้สายตาเพ่งจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการแสบตา เคืองตาและปวดรอบดวงตาได้ คำแนะนำในการป้องกันปัญหาดังกล่าวคือควรใช้คอมพิวเตอร์ในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มืดหรือจ้าเกินไป ควรมีการพักสายตาเป็นระยะๆ จะสามารถลดอาการปวดระบอบตาหรือปวดศีรษะได้
2. ปัญหามีเกี่ยวกับการกระตุกและข้อ ควรให้ความรู้เกี่ยวกับตำแหน่งการนั่งให้พอเหมาะ การวางข้อมือเพื่อใช้เมาส์เล่นเกม ต้องอยู่ในตำแหน่งที่สบายและเมาส์มีขนาดไม่เล็กหรือใหญ่จนต้องเกร็งมืออยู่ตลอดเวลา
3. ปัญหามีเกี่ยวกับพฤติกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก เพราะอาจทำให้เด็กละเลยการเรียน หรืออาจมีพฤติกรรมที่รุนแรงจากการเล่นเกมได้ นอกจากนั้นผู้ปกครองควรให้ความสนใจเด็กที่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกในครอบครัวและในสังคมแห่งความจริง ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสมมากกว่า

ปัญหาสายตาเวลากลางคืน

อาการแสบตาเวลากลางคืน อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิเช่น โรคต้อลม จะมีอาการแสบตา ตาแดงเวลาถูกสิ่งระคายเคือง เช่น ลม ฝุ่น หรือแสงแดด, โรคตาแห้ง มักมีอาการแสบตา รู้สึกคันตา อาจเป็นมากในช่วงบ่ายหรือเย็น หรืออาจไม่มีสาเหตุของโรคที่ชัดเจน แต่ถ้าอาการเป็นมาก ควรรับการรักษาและปรึกษาจากแพทย์



โรคตาแห้ง

โรคตาแห้งคือภาวะที่น้ำหล่อเลี้ยงลูกตาไม่เพียงพอ อาจพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ อาจเกิดจากการขาดวิตามินเอ หรือเกิดจากความผิดปกติของตาในการสร้างน้ำหล่อเลี้ยงตาลดลง หรืออาจเกิดจากการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาหยอดตาที่ต้องตาหรือยากินกับแพ้เป็นระยะเวลาไม่นาน นอกจากนั้นอาจพบในผู้ที่แพ้ใช้ยาตาเป็นเวลานาน เช่น การแพ้โปรตีนหรือคอสมทิเวอร์

โรคตาแห้งพบได้บ่อยขึ้นในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน อาการของโรคจะรู้สึกเคืองตา ผื่นตา เหมือนมีทรายอยู่ในตา การรักษา หากอาการเป็นไม่มากนักแนะนำให้หยอดตาพักชั่วคราวเพื่อให้น้ำหล่อเลี้ยงตาจากเปลือกตาลกลับมากเคลือบตา หรือปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาใช้น้ำตาเทียมตามความเหมาะสม

โรคตาบอดสี

ตาบอดสีเป็นภาวะที่อาจเป็นแต่กำเนิดหรือมาเป็นภายหลังก็ได้ โดยภาวะตาบอดสีแต่กำเนิดมักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยส่วนมากมักเป็นภาวะตาบอดสีเขียวและแดง แต่ยังสามารถพบออกสีอื่นๆ ได้ ดังนั้นจึงยังสามารรถดำเนีนกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติแต่อาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือกิจกรรมบางประเภท เช่น นักคอมพิวเตอร์กราฟฟิค, คนขับรถ, คนงานโรงงานอุตสาหกรรมหรือนักเคมี เป็นต้น ดังนั้นหากท่านสงสัยว่าบุตรหลานของท่านมีปัญหาเรื่องตาบอดสี จึงควรปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

กับตา.ก่อย่างโรค

หลายท่านคงเคยมีปัญหาค้นตา ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุต่างๆได้หลายประการในผู้ที่มีประวัติค้นตาเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ควรสังเกตดูว่าอาการค้นตัมักพ้กับการสัมผัสสิ่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น ฝุ่น ขนสุนัข อาหารทะเล เพราะอาจเกิดจากสาเหตุภูมิแพ้บริเวณเยื่อตาได้ หากอาการค้นตัมั้ร่วมกับตาแดง และมีขี้ตาเหลืองหรือเขียวมาก อาจเกิดจากโรคตาแดง แต่หากอาการค้นตาเป็นน่านๆ คร้้ง โดยไม่มีอาการตาแดงหรือขี้ตาปกติ อาจเกิดจากการถูกล้างระคายเคือง ซึ่งอาการมักหายเป็นปกติได้เอง

โรคเบื้อยตา

โรคเบื้อยตา เกิดจากการแพ้ใช้ส่ยาตามากเกินควร โดยการใช้ส่ยาตาต่อเนื่องยาวนาน หรือการใช้ส่ยาตาให้ม่แสงสว่างม่พอ ดังนั้นในผู้ที่จำเป็นต้องใช้ส่ยาตามากเป็นประจำ เช่น นักคอมพิวเตอร์ พนักงานพิมพ์ดีด ควรจัดให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ และเมื่อใช้ส่ยาตาต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที ควรมีการพักส่ยาตาโดยการมองออกไปที่ไกลๆ เช่นนอกหน้าต่างประมาณ $\frac{1}{2}$ - 1 นาที เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา จะช่วยลดอาการปวดตาลงได้มาก

ใช้ส่ยาตาปาก แล้วบดตา

ในภาวะที่ม่การใช้ส่ยาตามากอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้ม่อาการปวดตาหรือปวดศีรษะเกิดขึ้นได้ โดยอาการปวดตาหรือปวดศีรษะนั้นมักพ้กับการใช้ส่ยาตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีปัญหาส่ยาตาถี่้น การใส่แว่นที่ม่ขนาดส่ยาตาถี่้นมากกว่าที่เป็นจริง จะทำให้เกิดอาการปวดตาถี่้นยากว่าปกติ

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติทางหรือศีลระงจากการใช้สยตา ต้องไม่มีการติดปากติดอวัยวะ เช่น มีแขนขาหรืออวัยวะ หากทำนมีอการปวดศีรษะรุนแรงโดยผู้ปฏิบัติการใช้สยตา หรือมีอาการติดปากติดอวัยวะ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริงต่อไป

ແຊວວາກັຕຢ໌ ກັບວະຕາ

แสงอาทิตย์ประกอบด้วยแสงในช่วงความถี่ต่างๆ ซึ่งเมื่อประกอบกันให้ เราสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน แต่ในบางช่วงความถี่ของแสงใน แสงอาทิตย์ อาจทำให้เกิดภาวะกระจกตาอักเสบ โรคจอประสาทตา รวมทั้ง เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่อลมหรือต่อเนื้อไต ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงการ ใช้สายตาในที่ที่แสงแดดจ้ามากเกินไป โดยเฉพาะห้ามใช้สายตาของตัวเอง อาทิเช่นโดยตรง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายถึงอย่างถาวรได้

ប្រធានាធិបតី

ชนชาติเหล่านั้นต่างก็^{๖๕}ตั้งในศรัทธาและ^{๖๖}ผู้ใหญ่ โดยอาจเป็นความผิดปกตติ
ของชนชาติเพียงบางชน หรือชนชาติทั้งหมดก็ได้ อาจารจะทำให้มีอำนาจระคาย
เคืองตา มี^{๖๗}นตาไหลในตาข้างนั้น วิธีการรักษาทำได้โดยการถอนขนตาเส้นที่
เป็นสาเหตุ หากขนตาเส้นเล็กมาก (เรียกว่าขนตาน้ำ) อาจมองเห็นได้ยาก การ
ใช้วิธีถอนขนตามักมีปัญหาขนตาขึ้นซ้ำใหม่ ในระยะเวลาประมาณ 6 สัปดาห์
การรักษาโดยการจี้^{๖๘}ขนตาด้วยไฟฟ้าโดยจุณแพทย์ อาจทำให้ปัญหาขนตา
กลับมาหาเขาได้^{๖๙}

ប្រតិបត្តិការ

ในเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นตาแดง ลักษณะ และปริมาณของขี้ตา
สามารถบอกสาเหตุของโรคตาแดงนั้นได้ เช่นในกรณีขี้ตาเป็นลักษณะเหนียวๆ
ไม่ใส เป็นๆ หายๆ หรือมีก้านขี้ตาแดงตามากเกิดจากปัญหาภูมิแพ้ที่เยื่อตา ถ้า
ขี้ตาใสลักษณะเป็นน้ำตาใสๆ ออกมามาก มีอาการเคืองตาแฉะด้วย มักเป็นโรค
ตาแดงจากเชื้อไวรัสซึ่งสามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็ว จากตาหนึ่งไปสู่อีก
ตาหนึ่ง หรือหากขี้ตาใสลักษณะเป็นสีเหลืองหรือเขียวเยื่อตาจะอักเสบมาก โดยเฉพาะ
ตอนเช้าอาจทำให้ลืมตาไม่ขึ้น น่าจะเป็นโรคตาแดงจากเชื้อแบคทีเรีย ควร
ปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาปฏิชีวนะหยอดตา อาการจะหายเป็นปกติในเวลา 2-4
วัน

โรคตาแดง ไม่เป็นภัยคุกคาม

โรคติดต่ออย่างโรค เมื่อเป็นแล้วครึ่งหนึ่งจะไม่เป็นอีกตลอดชีวิต เช่น โรคหัด โรคอีสุกอีใส แต่สำหรับโรคตาแดงทั้งชนิดที่เกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ไม่ทำให้ร่างกายเกิดภูมิต้านทานต่อการติดเชื้อ ดังนั้นแม้จะเคยเป็นโรคตาแดงแล้ว หากไม่ได้รับการสัมผัสเชื้อซ้ำอีก อาจทำให้เป็นโรคตาแดงซ้ำได้ ดังนั้นวิธีป้องกันโรคตาแดงที่ดีที่สุดคือ พยายามหลีกเลี่ยงการใช้สัมผัสผู้ตา เพราะอาจเป็นพาหะนำเชื้อโรคตาแดงได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสตาผู้ป่วยทั้งทางตรงและทางอ้อม การใช้สิ่งของที่อาจสัมผัสเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้าหรือยาหยอดตาร่วมกัน จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะทำให้ท่านปลอดภัยจากโรคตาแดง



การเปลี่ยนกระจกตา ไม่ใช้การเปลี่ยนดวงตา

ในภาวะที่มีความผิดปกติของกระจกตาหลายโรค เช่น ผลเป็นที่กระจกตา ผลเป็นหนองที่กระจกตา ในบางกรณีการรักษาก็สามารถทำได้คือการเปลี่ยนกระจกตา ซึ่งเป็นกรเปลี่ยนเฉพาะบริเวณกระจกตาตำแหน่งหน้าที่สัมผัสกระจกตาเท่านั้น ในกรณีนี้ตาเสียจากโรคอื่นๆ เช่นเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียอื่นๆ เท่านั้น ดังนั้นในกรณีนี้ตาเสียจากโรคอื่นๆ เช่นเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียอื่นๆ เท่านั้น ดังนั้นในกรณีนี้ตาเสียจากโรคอื่นๆ เช่นเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียอื่นๆ เท่านั้น ดังนั้นในกรณีนี้ตาเสียจากโรคอื่นๆ เช่นเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียอื่นๆ เท่านั้น

โรคตาซ้อน

โรคตาซ้อนหรือโรคตาเขตาเหล่ เป็นโรคที่พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยอาจเกิดขึ้นเองจากการทำงานผิดปกติของกล้ามเนื้อตาหรือสายตา เกิดขึ้นหลังจากการประสบอุบัติเหตุที่ดวงตาหรือสมอง หรือเกิดจากโรคของร่างกายบางโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงหรือหลังการติดเชื้อไวรัสบางชนิด หรือเกิดในผู้ที่มีการขยับเขยื้อนของตาหรือกล้ามเนื้อตาได้ ในเด็กสาเหตุส่วนใหญ่อาจเป็นจากสายตาสั้นผิดปกติ ดังนั้นแนวทางการรักษาขึ้นอยู่กับเด็กเริ่มด้วยการพบจักษุแพทย์เพื่อหยอดยาและวัดสายตา หากตาเขจากสายตาสั้นผิดปกติ การรักษาโดยการใส่แว่นจะสามารถทำให้ตากลับมาตรงได้โดยไม่ต้องผ่าตัด แต่ถ้าตาเขดูไม่เกิดจากสายตาสั้นผิดปกติหรืออาจไม่ได้ขึ้นหลังจากใส่แว่นไประยะหนึ่ง แนวทางการรักษาต่อไปจึงจะพิจารณาผ่าตัดกล้ามเนื้อตา

เป็น นกกับเลข 4

ปัญหาที่พบบ่อย (เกือบ) ทุกคนต้องเผชิญกับความรำคาญเมื่ออายุมากขึ้น เวลาจะอ่านหนังสือหรือมองอะไรก็ล้าๆ ต้องคว่ำหน้าอ่านสายตาวายมาใส่ จึงจะมองเห็นได้ ปัญหาที่เกิดจากภาวะปกติของสายตามนุษย์ เมื่อต้องการมองวัตถุที่อยู่ใกล้ๆ จะต้องมีการเพ่งตา โดยการเปลี่ยนรูปร่างของเลนส์ในตาโดยอัตโนมัติ ซึ่งความสามารถในการเพ่งนี้จะมากขึ้นเรื่อยๆ และลดลงตามอายุ จนอายุประมาณ 40 ปี จะไม่สามารถเพ่งได้พอจะอ่านหนังสือได้ ต้องใช้แว่นสายตาวายช่วย โดยคนที่เคยสายตาสั้นอยู่เดิม อาจต้องพึ่งแว่นอ่านหนังสือชั่วคราว 40 ปีเล็กน้อย แต่ถ้าคนที่สายตาวายอยู่เดิม อาจต้องใช้แว่นอ่านหนังสือตั้งแต่ก่อนอายุ 40 ปี เพราะความสามารถในการเพ่งที่ลดลงตามอายุด้วยเหตุผลนี้ “มัน (จึง) มากับเลข 4 (สี่สิบ)” นั่นเอง

สายตาสั้น..ตัวจริงหรือ?

สายตาสั้น หมายถึงในการดูสิ่งที่มีปัญหาสายตาวายในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป จะมองใกล้ชัดแต่เมื่อมองใกล้ไม่ชัด จำเป็นต้องใช้แว่นสำหรับอ่านหนังสือ แต่ต่อมาเมื่อมีอายุมากขึ้นอีก บางคนอาจสามารถกลับมาอ่านหนังสือได้ โดยไม่ต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ เรียกว่าภาวะสายตาสั้น ซึ่งสาเหตุที่แท้จริงเกิดจากตาเริ่มมีปัญหาต่อกระจกในระยะเวลา ทำให้เกิดลักษณะของสายตาสั้นได้ ดังนั้นเมื่อเริ่มมีสายตาสั้น แนะนำให้พบจักษุแพทย์เพื่อรับการดูแลและคำแนะนำที่เหมาะสมต่อไป



สิ่งแปลกปลอมเข้าตา

เมื่อมีอาการเคืองตาจากสิ่งแปลกปลอมเช่นฝุ่นหรือปากแมลงปลิวเข้าตา ควรหลีกเลี่ยงการขยี้ตาเพราะจะทำให้สิ่งแปลกปลอมฝังลงในกระจกตา การดูแลรักษาที่ถูกต้องคือควรล้างตาให้น้ำสะอาดเพื่อให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมา แต่ถ้าหากไม่สามารถหาบน้ำสะอาดได้ทันขณะนั้น ให้ใช้วิธีการพลิกตาเพื่อให้น้ำตาไหลออกมาล้างสิ่งแปลกปลอมออกไปได้เอง แต่ถ้าอาการเคืองตาไม่หายอาจเกิดจากการระคายเคืองหรือยังมีสิ่งแปลกปลอมฝังอยู่ในกระจกตา ไม่ควรพยายามใช้วัสดุใดๆเพื่อยกกระจกตา เพราะอาจเป็นอันตรายมากขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อเอายสิ่งแปลกปลอมออกจะปลอดภัยกว่า

สาหร่ายทะเลเข้าตา

อันตรายที่เกิดจากสาหร่ายทะเลเข้าตา พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ อาจเกิดจากอุบัติเหตุ เช่น ว่ายน้ำเล่นแต่เดอรู้ นำกรวดหรือเศษตาไปกระเด็นเข้าตา หรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ เช่นยาหม่องน้ำไหลเข้าตา มักทำให้เกิดอาการปวดแสบตาอย่างรุนแรง ลืมตาไม่ค่อยขึ้น ม่านตาไหลมาก วิธีการดูแลเบื้องต้นที่ สำคัญที่สุด คือการใช้น้ำสะอาดล้างตาที่ถูกสาหร่ายทะเลเร็วที่สุดและมากที่สุด เมื่อล้างตาแล้วหากยังมีอาการเคืองตาอยู่ หรือมีอาการรุนแรงควรรีบนำส่ง แพทย์หรือหมออย่างเร็วเช่นที่เข้าตาโดยเร็วที่สุด เพื่อรับการดูแลรักษาที่ เหมาะสมต่อไป

ลูกเล่นกับสัตว์เลี้ยง..ต้องระวัง

ภาวะอุบัติเหตุกับดวงตาที่เกิดขึ้นในเด็ก บ่อยครั้งอาจเกิดจากการเล่น กับสัตว์เลี้ยงในบ้านได้อย่างคาดไม่ถึง เช่นการปล่อยให้เด็กเล่นกับสุนัขตามลำพัง เด็กอาจถูกสุนัขกัดบริเวณเปลือกตา ทำให้เนื้องอกตาฉีกและอาจทำให้ ห่อน้ำตาขุ่นได้ โดยหากไม่ได้รับการเย็บซ่อมอย่างถูกวิธีอาจทำให้เด็กมี ปัญหาหน้าตาขุ่นจนไหลไปตลอดชีวิตได้ หรือในเด็กบางคนที่ไม่รู้เท่าไรหรือ หนักที่เล่นกับแหลม อาจถูกสัตว์นั้นจิกกระจกตา ทำให้กระจกตาแตก ซึ่งแม้ได้ รับการรักษาที่ถูกต้องแล้วก็มีโอกาสให้เด็กสูญเสียความสามารถในการมองเห็นของตาข้างนั้นไปไม่มากนักเลย ดังนั้นถึงสำคัญที่สุดคือคุณพ่อคุณแม่ควร ดูแลและระมัดระวังในการเล่นกับสัตว์เลี้ยงของเด็ก ให้เป็นไปอย่างปลอดภัยจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

อุบัติเหตุกับขี้ตาขุ่น

ในปัจจุบันกฎหมายบังคับให้ผู้ขับขี่และนั่งตอนหน้าของรถทุกคนต้อง คาดเข็มขัดนิรภัย นับเป็นวิธีป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุที่ไม่ควรมองข้าม เพราะเมื่อเกิดอุบัติเหตุ หากผู้โดยสารไม่คาดเข็มขัดนิรภัยอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจากการเหวี่ยงของรถ ทำให้ตัวหลุดออกไปนอกรถ เกิดอันตรายต่อกระดูกคอ หรือที่พบได้บ่อยๆ คือหน้าและศีรษะกระแทกกับ กระจกรถ ทำให้กระจกแตกหรือแตกร้าวหลายต่อตาทั้ง 2 ข้าง ซึ่งมักไม่สามารถรักษา ให้สามารถกลับมามองเห็นได้ตั้งแต่เริ่ม นอกจากนั้นในเด็กเล็กๆ ไม่ควรปล่อยให้ นั่งด้านหน้าซึ่งคนขับเพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่ายกว่า ควรได้รับการอุ้ม และอยู่ด้านหลังโดยสวมหลังรถจะได้รับความปลอดภัยหากเกิดอุบัติเหตุได้ ตีกว่าการนั่งอยู่ตอนหน้าของห้องโดยสาร



การหยอดตา

โดยทั่วไปการหยอดยาหยอดตา ควรหยอดเพียงครั้งละ 1 หยดต่อตาหนึ่งข้าง เพราะในบริเวณนี้รูม่านตาสามารถรับยาได้เพียง $\frac{1}{2}$ หยดเท่านั้น ดังนั้นการหยอดยาที่ถูกต้อง ในกรณีที่ต้องหยอดยาเอง คือ ควรล้างมือให้สะอาด และนั่งบริเวณหน้ากระจก เบงหน้าเล็กน้อย ถือขวดยาในมือข้างที่ถนัด แล้วใช้มืออีกข้างแหว่งเปลือกตาบนและล่างออกจากกัน หลังจากนั้นจึงหยอดยาเพียง 1 หยดให้เข้าตา ถ้ายาเข้าตาแล้วไม่จำเป็นต้องหยอดหยดที่สอง เพราะเป็นการเปลืองยาโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากนั้นกรณีที่ต้อหยอดยา 2 ชนิดในเวลาร่วมกัน ควรรอหยอดขวดที่ 2 หลังจากหยอดขวดแรกแล้ว 5 นาที เพื่อให้ยาสารผสมเข้าตาได้ทั้งสองชนิด

การป้ายยาตา

ยาป้ายยาหรือยาขี้ผึ้งสำหรับป้ายตา มีข้อดีคือยาจะสัมผัสกับตาได้นานกว่าการใช้ยาหยอดตา แต่มีข้อเสียที่ถ้าใช้บ่อยจะทำให้ตามัว และรู้สึกเหนอะหนะตา ดังนั้นยาขี้ผึ้งป้ายตาลจึงนิยมใช้ในช่วงก่อนนอน เพราะยาสารสามารถอยู่ในตาได้ตลอดเวลาก่อนนอน และจะไม่รู้สึกตามัวเหมือนการป้ายยาในช่วงกลางวัน สำหรับวิธีป้ายยาป้ายตาควรเก็บไว้ให้ดูเขียนของธรรมดา และควรสังเกตวันหมดอายุของยา เพราะการใช้ยาที่หมดอายุ นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์ยังอาจเป็นโทษต่อผู้ใช้ยาได้

ยาหยอดตาเก็บได้นานแค่ไหน

คำถามที่มักได้รับอยู่บ่อยๆ คือ ยาหยอดตาเปิดใช้แล้ว ต้องเก็บรักษาอย่างไร และสามารถเก็บไว้ใช้ได้นานแค่ไหน เพราะยาหยอดตาบางชนิดใช้เฉพาะเมื่อมีอาการ ผ่านไป 1 เดือนยายังเหลือเกือบเต็มขวด ต้องทิ้งเลยเสมอหรือไม่

การใช้ยาหยอดตาที่ถูกวิธีการหยอดต้องรักษาความสะอาด ระวังไม่สัมผัสส่วนในของขวดยา และไม่ให้ขวดยาสัมผัสกับตาหรือขนตา เมื่อหยอดเสร็จควรเก็บยาไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา เมื่ออยู่หน้าตู้เย็นต้องระวังไม่ให้ร้อนหรือถูกแดด สามารถเก็บเอาไว้ใช้ได้ประมาณ 3 เดือน แต่ถ้าเป็นยาที่ใช้ในการฉีกรักษาตาหรือตาหรือยาอันตราย เมื่อใช้ครบตามที่แพทย์สั่งแล้วไม่ควรเก็บไว้ใช้ต่ออีกครับ

การพิจารณาหยอดตา

ยาที่ใช้ในการหยอดตา อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้เช่นเดียวกับยาที่ใช้โดยการกินหรือฉีด แต่อาการแพ้ยาหยอดตาที่พบบ่อยมักมีอาการเฉพาะที่บริเวณตา อาการแพ้จะทำให้มีอาการระคายเคือง และคันทั้งในบริเวณดวงตาและเปลือกตาอย่างรุนแรง อาจเห็นเป็นถุงน้ำใสบริเวณเยื่อตาขาว มีน้ำตาไหลมาก โดยทั่วไปอาจพบได้ในผู้ป่วยที่ใช้ยาปฏิชีวนะบางชนิดที่ใช้ในการรักษาโรคตาแดง ซึ่งอาจพบได้ประมาณ 5-7 % ดังนั้นหากท่านหยอดยาแก้ตาอักเสบแล้วกลับมีอาการตาแดง คันตามากขึ้น อาจนำขวดยาไปปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อดูว่าเป็นอาการแพ้ยาหรือไม่ และควรจดจำชื่อยาที่แพ้เพื่อหลีกเลี่ยงการสั่งใช้ยาชนิดต่อไปครับ



น้ำยาล้างตา...จำเป็นแค่ไหน

คนไทยนิยมใช้น้ำยาล้างตาจากร้านขายยาเมื่อน้ำล้างตาเองเป็นจำนวนมากจากหลายสาเหตุ แต่สิ่งที่พึงระวังคือ น้ำยาล้างตาเหล่านั้นสารเคมีชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อดวงตาได้ ธรรมชาติให้น้ำยาล้างตาที่สะอาดที่สุดคือ น้ำตา ดังนั้นเมื่อท่านเคืองตา รู้ลึกรู้ลึกว่ามีฝุ่นเข้าตา ห้ามขยี้ให้พยายามกระพริบตาให้น้ำตาไหลออกมา ส่วนมากจะสามารถล้างเศษฝุ่นออกมาได้ ถ้าฝุ่นยังไม่ออกมาอาจใช้วิธีลืมตาในน้ำสะอาด ฝุ่นมักจะออกมาได้ ถ้ายังรู้สึกเคืองตามากและฝุ่นยังอยู่ในตา แนะนำให้พบจักษุแพทย์เพื่อหยอดยาตาและเช็ดฝุ่นออกให้ละเอียดอย่าต่อดวงตามากกว่า

การกำใบกับยาแก้ปวดตา

ปัจจุบันกรมการขนส่งทางบก กระทรวงคมนาคม เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความผิดปกติทางตาสามารถยื่นคำขอมีใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ได้ โดยมีเงื่อนไขต้องไม่มีภาวะตาบอดสี และหากมีตาพิการ 1 ข้าง ตาข้างที่ต้อต้องสามารถอ่านตัวเลขที่ใช้ในการวัดสายตาได้อย่างน้อย 5 แถว (ความสามารถการมองเห็นเท่ากับ 20/40 ฟุต) และต้องมีลานสายตาในแนวนอนอย่างน้อย 120 องศา ในแนวตั้งอย่างน้อย 20 องศา หากมีข้อสงสัยควรพบจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยก่อนได้

ความผิดปกติทางตากับการกั้นกระจก

ในการกั้นกระจกเพื่อหารางราชการจะมีกระจกวางร่างกายผู้เข้ารับการเกณฑ์ เนื่องจากต้องการได้บุคลากรที่มีความพร้อมสมบูรณ์ ปัญหาทางตาเป็นปัญหาหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถเข้ารับราชการทหารได้มีหลายกรณีได้แก่ ตาข้างใดข้างหนึ่งมีระดับสายตาต่ำกว่า 3/60 (คือมองเห็นตัวเลขในแผ่นตรวจเพียง 1 แถวที่ระยะห่าง 10 เมตร) หรือลานสายตาแคบกว่า 10 องศา หรือตาทั้งสองข้างสั้นกว่า 8.00 ไดออปเตอร์หรือยาวกว่า 500 ไดออปเตอร์เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามการตรวจความผิดปกติดังกล่าวเพื่อนำไปใช้ในการเกณฑ์ทหารต้องตรวจจากจักษุแพทย์ในโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมตามที่กำหนดไว้เท่านั้น