

อยากมี สุขภาพดี ได้อย่างไร

สุขภาพ คำนวณค่าและเป้าหมายสุขภาพที่ดี เช่น เด็ก
ในวัยเข้าเรียนก็ดูหนังสือหรือโทรทัศน์ใกล้ปากปิดปกติ
เอียงคอของ หยี่ตาของ อาจมีปัญหาทางสายตาสั้น
ยาว เอียง หรือสายตาอื่น ก็ควรพาไปพบจักษุแพทย์
และคำแนะนำการใส่แว่นตาป้องกันเวลาทำงานก็อาจมี
วัตถุแปลกปลอมกระเด็นเข้าตาได้ เช่น การศอกตบ-ปุ
การใช้รถตัดหญ้า การเจียรเหล็ก เป็นต้น





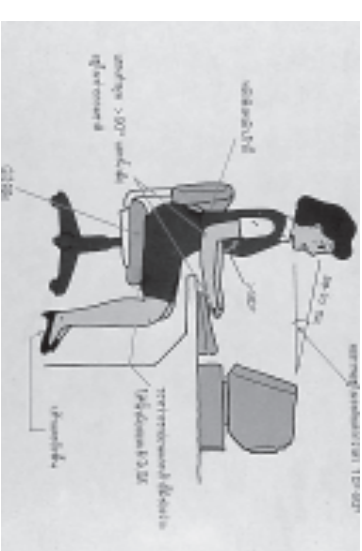
เคยมีการศึกษาพบว่า สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนกลัวมากที่สุดรองจากการเป็นมะเร็งและเป็นเอชไอวี คือการตาบอด มนุษย์ทุกคนจึงอยากมีสายตาที่ดีไปตลอดชีวิต มีหลายสาเหตุที่ทำให้ตามัวโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่จะมีวิธีการหรือการปฏิบัติตัวเราอย่างไรหรือไม่ ที่เราจะอยู่รู้ตัวต่างๆ ที่เป็นเรื่องที่เราหลีกเลี่ยงได้ บ่อยกันแค่ไหน เพื่อให้ความมีสุขภาพตาที่ดีสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันตลอดไป

เรื่องของเด็ก

เด็กแต่ละวัยๆ ก็มีปัญหาได้ เช่น ต้อกระจก ต้อหิน สายตาสั้น ยาว เอียงและอื่นๆ

ดังนั้นอาจจะสงสัยว่าเด็กจะมีปัญหาเรื่องการมองเห็น ในกรณีดังต่อไปนี้

- รูม่านตาสีขาว อาจเป็นต้อกระจกหรือโรคตาอื่นๆ ควรพาไปพบจักษุแพทย์เพื่อการรักษาที่เหมาะสม
- เด็กมีกระจกตาแต่ผิดปกติ หรือขุ่นดำน้แก้วใน 2 ข้าง อาจเป็นโรคต้อหินในเด็ก
- เด็ก 2-3 เดือนขึ้นไปยังไม่มองหน้าแม่ หรือไม่ตอบสนองต่อสิ่งแวดลอมคล้ายว่ามองไม่เห็น หรือมีตาดำลึบอาจมีปัญหาทางตา
- เด็กในวัยเข้าเรียนที่ดูหนังสือหรือโทรทัศน์ใกล้มากเกินไปเรื่อยๆ มอง หรือตามอง อาจมีปัญหาทางสายตาสั้น ยาว เอียง หรือสายตาเอียงที่ควรพาไปพบจักษุแพทย์



รูปท่าทางที่เหมาะสมในการใช้คอมพิวเตอร์

ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ

จะมีปัญหาเรื่องปวดเมื่อยลำตัวได้ แต่สังเกตจากอาการตาแห้งได้ดังนี้

- ควรพักสายตาโดยมองไกลหรือหลับตา ประมาณ 5-10 นาทีต่อการทำงานคอมพิวเตอร์ 1 ชั่วโมง เพื่อลดการแห้งของสายตานั้นจะดี
- คลายการปวดเมื่อยลำตัว
- ตำแหน่งจอคอมพิวเตอร์ไม่ควรสว่างจนเกินไปเพราะจะรบกวนการมองเห็นจอคอมพิวเตอร์ เช่นไม่ควรตรงกับหน้าต่าง
- ศีรษะของเราควรอยู่สูงกว่าจอคอมพิวเตอร์เล็กน้อยจะได้ไม่ต้องเงยหน้ามองจอคอมพิวเตอร์ จะทำให้เมื่อยลำตัว
- ถ้ามีอาการตาแห้ง จากการที่เราใช้สารเคมีในการแต่ง จึงควรปรับตาน้อยกว่าปกติ (ปกติคนจะกะระยะพริบตา 10-15 ครั้งต่อวินาที) เช่นหลับตองศา ให้กะระยะพริบตาบ่อยขึ้นหรือหลับตา 2-3 วินาทีเพื่อกระตุ้นตาเปล่าเคลือบผิวตา หรือพักการใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะๆ ถ้ายังมีอาการมาก การใช้ใช้น้ำตาเทียมหยอดตา เช่น Lacopin[®],



รูปหน้าตาเทียมหยอดตา

Opsil tear® หรือ Cellufresh MD® ซึ่งเป็นยาหยอดตาที่ปลอดภัย จะช่วยบรรเทาอาการได้

- อาจมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของสายตาได้ ทำให้ปวดเมื่อยล้าตาง่าย เช่น ฉายสายตาสีเขียว สายตาสาย หรือผู้ที่สวมแว่นมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีปัญหาเวลามองใกล้ การใส่แว่นจะช่วยลดอาการปวดตาได้



ผู้ที่อายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป

จะมีปัญหาเวลาอ่านหนังสือ จะปวดเมื่อยล้าตาได้ง่ายเมื่อใช้สายตามอง ที่ไกลนานๆ ดังนั้นอาจต้องใส่แว่นตาช่วยเวลามองใกล้ ซึ่งถ้าสายตาเท่ากัน 2 ช่วง อาจใช้แว่นตาสองคู่ที่สวมสลับกันไปได้ โดยทดลองเบอร์แว่นที่ทำให้อ่านหนังสือชัดเจน แต่ถ้าเห็นภาพไม่ชัดต้องปรึกษาจักษุแพทย์หรือร้านแว่นตา

การตรวจเช็คสุขภาพตา

- ลักษณะของเราด้วยตัวเอง ถ้ามีลักษณะลูกตาผิดปกติ ตาเข หรือเด็กไม่จ้องหน้า มองกระตือรือร้นไม่ชัด ขอบหยีตาแดงหรือเอียงคอมอง และในเด็กเล็กควรทดสอบให้สวมแว่นตาเด็กที่ละข้าง (ไม่ต้องถูกตาเด็ก) ถ้าเด็กปิดหรือร้องเวลาบังตาข้างใดข้างหนึ่งเสมอ อาจเกิดจากตาอีกข้างที่เปิดอยู่มองไม่เห็น กรณีนี้ขอส่งสัยให้แพทย์ตรวจพบจักษุแพทย์
- ถ้ามีอาการตามัวลง หรือตาแดง หรือปวดตา ควรไปพบจักษุแพทย์ เพื่อการตรวจตาหาสาเหตุและรับการรักษาที่ถูกต้อง
- ผู้มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดความดันลูกตาดำอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อเฝ้าระวังโรคต้อหิน โดยเฉพาะผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวเป็นต้อหิน เพราะบางคนอาจเป็นต้อหินได้โดยไม่รู้ตัว ซึ่งถ้าปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษาเป็นเวลานานจะทำให้สายตาลีบลงหรือบอดได้ และรักษาให้สายตาลับคืนมาไม่ได้ด้วย
- ผู้ที่เป็นต้อหินต้องหยอดยาตามแพทย์สั่งและไปตรวจตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ เพราะต้อหินเป็นโรคที่ต้องรักษาต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วอาจจะบอดได้
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน ควรตรวจฉาบประสาทตา



เพื่อดูว่ามีเบาหวานขึ้นตาหรือไม่ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ตั้งแต่พบว่าเริ่มเบาหวาน รวมทั้งคนเป็นเบาหวานที่ตั้งครรภ์ต้องไปตรวจจอประสาทตาทันที ถ้าพบมีเบาหวานขึ้นตามากการยิงเลเซอร์ที่จอประสาทตาอาจจะช่วยให้ในระยะยาวมีสายตาที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ยิงเลเซอร์ แต่ไม่ได้ทำให้สายตาเห็นชัดขึ้น ที่สำคัญคือควรรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมความดันโลหิต และไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานขึ้นตาได้

การรับประทานอาหาร

ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ การรับประทานให้เพียงพอ การออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ก็ช่วยให้สุขภาพร่างกายและสายตาอยู่ในเกณฑ์ที่ดีด้วยส่วนหนึ่ง โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริมใดๆ

การป้องกันอุบัติเหตุ

- การป้องกันอุบัติเหตุ ที่อาจเกิดขึ้นกับดวงตา เช่น
 - ไม่ขับรถเวลาเมาหรือง่วงนอน และการคาดเข็มขัดนิรภัยเวลาขับรถ จะช่วยป้องกันอันตรายแก่การกระแทกเวลาเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งทำให้ตาบอดได้
 - การหกล้มเสี่ยงแสงแดดจัด ลม ฝุ่น เพื่อป้องกันโรคต้อลม อาจโดยการใส่แว่นกันแดดกันลมบ้าง
 - การใส่แว่นตาป้องกันละอองสารเคมีวัตถุแปลกปลอมกระเด็นเข้าตาได้ เช่น การชกมวย การใช้รถตัดหญ้า การเจียรเหล็ก เป็นต้น



เรื่องของแว่นตา และอุปกรณ์เลนส์

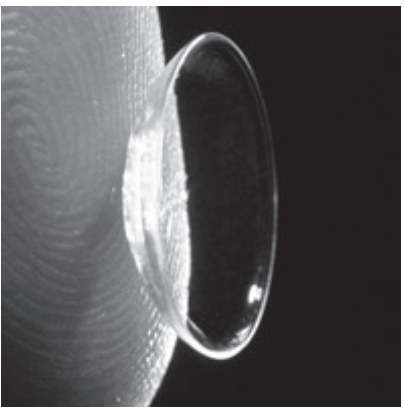
- และเมื่อมีฝุ่นเข้าตา ห้ามขยี้ตาเด็ดขาด เพราะจะทำให้เศษฝุ่นฝังในกระจกตา เมื่อสงสัยฝุ่นเข้าตาให้รีบตา กระพริบตาบ่อยๆ เพื่อให้น้ำตาไหลออกมาล้างเศษฝุ่นออกมาได้เอง
- การใส่แว่นตาป้องกันแสงรังสีขมและเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันกระจกตาอักเสบจากแสงอุลตราไวโอเลต
- ในเด็กควรหลีกเลี่ยงการเล่นกับแก้วหรือหม้อที่อาจฉีกแตกได้ รวมทั้งเด็กเล็กห้ามเล่นกับสุนัขเพราะอาจกัดเปลือกตาและพ่นตาฉีกขาดได้
- ถ้ามีน้ำตาหรือสารเคมีเข้าตาให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดไหลตัว เช่น น้ำประปา ก่อนไปหาจักษุแพทย์ เพื่อลดปริมาณสารเคมีในตาลงบ้างจะช่วยลดความรุนแรงได้ดีขึ้น

- ในผู้ที่ใส่เลนส์ตาผิดปกติแล้วต้องใส่แว่นตานี้ โดยทั่วไปจะใส่หรือไม่ใส่เวลาใดก็ได้แล้วแต่การใช้งานของเราว่าจำเป็นต้องเห็นชัดหรือไม่





- การใส่แว่นตาเป็นประจำไม่ทำให้สายตาเราหายผิดปกติ หรือยังผิดปกติมากขึ้น เพราะสายตาจะเปลี่ยนไปเองในแต่ละยุคอายุแล้ว เพียงแต่เราต้องคอยเปลี่ยนแว่นตาให้ตรงกับสายตาที่เปลี่ยนไป จะดีเห็นภาพชัด โดยทั่วไปเมื่อเริ่มมองภาพไม่ชัด แสดงว่าสายตาต่างจากเบอร์แว่น ควรไปวัดสายตาตัดแว่นใหม่
- เฉพาะบางคนที่ต้องใส่แว่นที่ใส่แว่นตาประจำ เช่น ในเด็กอายุน้อยกว่า 8-10 ขวบ ที่สายตาสั้น ยาว เอียงมาก เพื่อป้องกันโรคสายตาที่เกี่ยวกับเด็ก ทำให้สายตาพิการอย่างถาวร ซึ่งเป็นได้ถ้าไม่ใส่แว่นสายตาให้มองเห็นได้ชัดตั้งแต่เด็ก สายตาที่เกี่ยวกับภาวะที่ลูกตาปกติ แต่อาจมีสายตาสั้นยาวหรือเอียง ซึ่งเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แม่ใส่แว่นตาที่ถูกต้องก็ยังมองเห็นไม่ชัด เกิดจากการมีภาวะตามัวหรือตาเขที่ไม่ได้แก้ไขก่อนอายุ 8-10 ขวบ
- การวัดแว่นตาในเด็กอายุน้อยกว่า 12 ปี ต้องวัดโดยจักษุแพทย์ ซึ่งจะมีการใช้ยาหยอดตาเพื่อลดการเพ่งของสายตาก่อนวัดสายตา จะทำให้ได้ค่าสายตาที่ถูกต้อง



รูปคอนแทคเลนส์



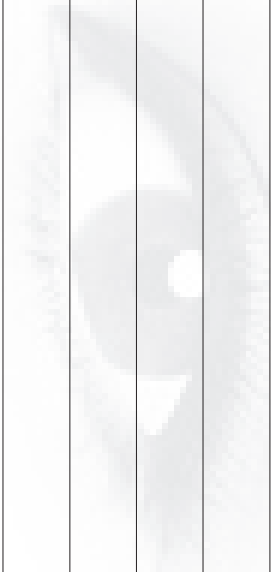
อันตรายจากหยอดตา

- ห้ามใส่คอนแทคเลนส์เวลานอนหลับ ถึงแม้จะเป็นคอนแทคเลนส์แบบที่ใช้ใส่นอนหลับได้ก็ตาม เพราะจะเสี่ยงต่อการเป็นแผลติดเชื้อที่กระจกตาซึ่งอาจทำให้ตาบอดได้ และควรล้างคอนแทคเลนส์ด้วยน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์โดยเฉพาะเท่านั้น

ถ้าซื้อยาหยอดตาเองตามร้านขายยา ต้องระวังยาบางกลุ่มด้วย เช่น ยาสเตียรอยด์ ถ้าใช้หยอดตาไม่ถูกวิธีหรือหยอดนานเกินไป อาจทำให้มีการติดเชื้อแทรกซ้อนที่ตา หรือทำให้เป็นโรคต้อกระจกและต้อหิน ทำให้ตาบอดได้

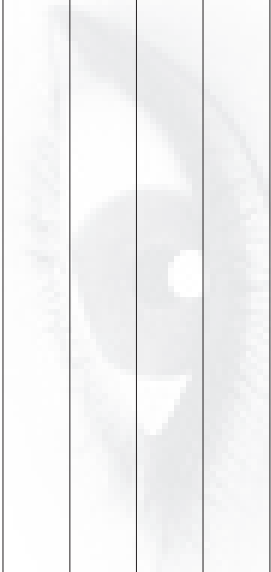


ບັນທຶກສຸບກາພາບ



ບັນທຶກສຸບກາພະຕາດ

ບັນທຶກສຸບພາບຕາດ



ບັນທຶກສຸບກາພະຕາດ

ບັນທຶກສຸບກາພາບ

