

คู่มือสุขภาพ ท่าน

สำหรับประชาชน และบุคลากรทางสาธารณสุข

บรรณาธิการ

นายแพทย์ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
นายแพทย์ศุภชัย กิจศิริบุญชัย

จัดทำโดย

ภาควิชาจุฬารักษวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สนใจติดต่อสั่งซื้อได้ที่ E-mail : vsakchai@hotmail.com
หรือที่สำนักงานภาควิชาจุฬารักษวิทยา หน่วยงานตรวจตา โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
โทร 0-2926-9957

คู่มือสุขภาพตาดี

สำหรับประชาชน และบุคลากรทางสาธารณสุข

บรรณาธิการ : นายแพทย์ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์

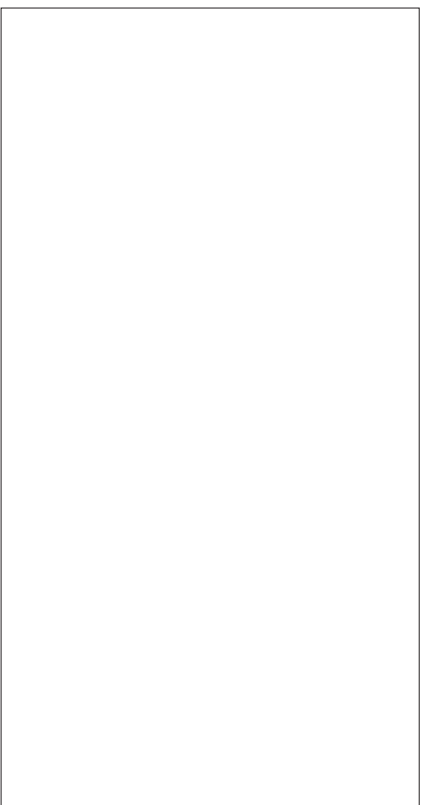
นายแพทย์ศุภชัย กิจศิริไพฑูริย์

โดย : ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2550

จำนวน 3,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์



รูปเล่ม/ปก : สว่าง ศรีจันทร์

ราคา 120 บาท

จัดจำหน่าย

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

36/6 ซอยประชาธิปไตย 10 ถนนประชาธิปไตย แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2618-4710 โทรสาร 0-2271-1806

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี กรุงเทพฯ

คำนิยม

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นจักษุแพทย์ที่สนใจและสนใจในการทำงาน
ดูแลสุขภาพตา และมีความสนใจในการกระจายความรู้สู่ประชาชน ด้วยการ
เขียนบทความเผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ

ด้วยคุณสมบัติพิเศษเหล่านี้ทำให้หนังสือ “คู่มือสุขภาพตาดี” เป็น
หนังสือที่มีคุณค่าสำหรับประชาชนทั่วไป

ผู้เขียนได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตา และโรคตาที่พบบ่อย
ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ครอบคลุมเรื่องราวและแง่มุมที่น่าสนใจ ให้คำตอบ
ต่อข้อสงสัยของผู้ป่วยโรคตา ที่แพทย์อาจไม่มีเวลาอธิบายให้ฟังขณะไป
ตรวจรักษาที่โรงพยาบาล

ผู้เขียนได้เขียนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติในการ
ดูแลสุขภาพตาด้วยตนเองอย่างง่าย

ขอชื่นชมและขอบคุณคุณหมอทั้งสองที่ได้ผลิตหนังสือเล่มนี้ออกมา
เป็นสื่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพตาสำหรับประชาชน และขอให้หนังสือเล่มนี้
ทำงานที่มีประโยชน์ต่อสังคมยิ่งๆ ขึ้นไป

สุวิทย์ อรรถนุกุล

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรเกียรติ์ อรรถนุกุล
บรรณาธิการบริหารนิตยสารหมอชาวบ้าน

คำนิยม

ประธานราชวิทยาลัยอักษะแพทย์แห่งประเทศไทย

การแพทย์ในยุคปัจจุบันมุ่งเน้นที่การดูแลสุขภาพและการป้องกันโรค ซึ่งประชาชนจะต้องมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคต่างๆ อย่างจริงจังสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง หนังสือ **“คู่มือสุขภาพตาดี”** เป็นหนังสือที่ช่วยให้ประชาชน และบุคลากรด้านสาธารณสุขอื่นๆ ได้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคตาที่พบบ่อย สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง และให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นจักษุแพทย์ที่เชี่ยวชาญ เป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์ทางการสอน และเป็น นักเขียนที่สนใจส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพตาดีแก่ผู้อ่านและเขียนประโยชน์ในการนำไปใช้ดูแลสุขภาพตาได้จริง สมดังความตั้งใจของผู้เขียน



รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุตารัตน์ ใหญ่สว่าง
ประธานราชวิทยาลัยอักษะแพทย์แห่งประเทศไทย

คำนำ

หนังสือ **“คู่มือสุขภาพตาดี”** เล่มนี้ จัดทำขึ้นด้วยเล็งเห็นว่า ตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยพยายามเรียบเรียงจากประสบการณ์ที่พบผู้ป่วยสอบถามเรื่องการดูแลสุขภาพตาของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องราวใกล้ตัวต่างๆ เพื่อมุ่งหวังให้ประชาชนทั่วไปสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถปรึกษาจักษุแพทย์ได้ และยังหวังให้เป็นคู่มือสำหรับบุคลากรทางสาธารณสุขพยาบาล และแพทย์ทั่วไป ในการให้คำแนะนำแก่ประชาชนในเรื่องตาได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ประกอบไปด้วยเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพตาอย่างกว้างขวาง ครอบคลุม เกือบและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น โรคตาชนิดต่างๆ ที่พบบ่อย, ปัญหาสายตาและการแก้ไข, การใช้คอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัย รวมทั้งอาหารที่เกี่ยวข้องกับดวงตา ดังนั้นผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ **“คู่มือสุขภาพตาดี”** เล่มนี้ จะยังประโยชน์ให้แก่ผู้สนใจตามความตั้งใจของผู้จัดทำ หากท่านผู้อ่านมีข้อเสนอแนะหรือต้องการสอบถามความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพตา กรุณาติดต่อได้ที่ E-mail : vsakchai@hotmail.com

ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ช่วยทุกท่านที่เป็นแรงบันดาลใจในการทำหนังสือเล่มนี้ บิตามารดาที่หาให้ผู้จัดทำได้มีโอกาสทำสิ่งดีๆ ตามที่คาดหวัง รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพพลานามัยที่ดีตลอดไป

นายแพทย์ศุภศิษฐ์ วงศ์กิตติรักษ์
นายแพทย์ศุภชัย กิจศิริเพ็ญกุล

สารบัญ

คำนิยม	
คำนำ	
ผู้พิมพ์	
บทที่ 1.	สารพัน ปัญหาต่อ..... 1
บทที่ 2.	เป็นต่อลม! อันตรายหรือไม่ ต้องทำอะไรดี 9
บทที่ 3.	เป็นต่อเนื้อ ทำให้ตัวม่วงหรือตาบอด จริงหรือไม่ 13
บทที่ 4.	ดื่อกะฉก ทุกคนต้องเป็นโรคนี้ จริงๆเหรอ! 17
บทที่ 5.	ต่อหินเป็นอย่างไร ต่อหินกับต่อกระจาก โรคไหนร้ายแรงกว่า 27
บทที่ 6.	ตาแดงติดต่อกันได้อย่างไร อยู่ใกล้หรือมองตากันติดต่อดีหรือไม่ 33
บทที่ 7.	เป็นตากุ้งยิงบ่อย เกิดจากอะไร 39
บทที่ 8.	เห็นหยากไหลอย่าไปมา ตาจะบอดหรือไม่ 43
บทที่ 9.	เป็นสายตาสั้นอยู่ แต่พยายามใส่แว่น กลัวสั้นมากขึ้น จริงหรือไม่! 49
บทที่ 10.	แว่นตามีหลายชนิด เลืออย่างไร ไม่ให้โดนหลอก 57
บทที่ 11.	เป็นสายตาสั้น จะทำเลสิก (LASIK) ดีหรือไม่ 69

บทที่ 12. ใช้คอมพิวเตอร์อย่างไร ให้ปลอดภัย	77
บทที่ 13. ลูกตาและต้อแต่เกิด	83
บทที่ 14. เด็กตาเข กับโรคสายตาสั้นเฉียบ	87
บทที่ 15. ตาบอด! รักษาให้หายได้หรือไม่!	95
บทที่ 16. อาหารเสริมจำเป็นกับดวงตา จจริงหรือไม่!	101
บทที่ 17. สารพิษปัญหาตา น่ารู้อ	107
บทที่ 18. อายากมีสุขภาพตาดี ทำอย่างไร	127

พิเศษ

แผ่นวัดสายตาาวด้วยตนเอง	76
แผ่นตรวจจอประสาทตาเสื่อมด้วยตนเอง	106



ถ้าคุณสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้

โดยมีฝ้าปิดตาสนิททั้งสองข้างสัก 1 ชั่วโมง

โดยไม่รู้สักทฤษฎีบท

คุณคงไม่จำเป็นต้องมีสุขภาพตาที่ดี

แต่ถ้าไม่ใช่...หนังสือเล่มนี้อาจมีส่วนช่วยให้คุณ

และคนที่คุณรักมองโลกได้สดใสอีกยาวนาน...



ผู้พบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ศักริตชัย วงศกิตติรักษ์



ตำแหน่ง

- หัวหน้าภาควิชาจุฬารัตนวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- เลขานุการ ราชวิทยาลัยจุฬารัตนแพทย์แห่งประเทศไทย
- รองประธานวิชาการ ราชวิทยาลัยจุฬารัตนแพทย์แห่งประเทศไทย
- รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
- ฝ่ายบริหารสุขภาพและวิชาการ

ประวัติการศึกษา

- แพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
- นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- วุฒิปริญญาโทสาขาจุฬารัตนวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ครอบครัว แพทยสภา

นายแพทย์ศักริตชัย กิจศิริเพ็ญ



ตำแหน่ง

- จักษุแพทย์ผู้ช่วยอาจารย์ ภาควิชาจุฬารัตนวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการศึกษา

- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วุฒิปริญญาโทสาขาจุฬารัตนวิทยา โรงพยาบาลราชวิถี
- อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ครอบครัว แพทยสภา

ภาควิชาจากมหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะกรรมการภาควิชา

หัวหน้าภาควิชา	นายแพทย์ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
ฝ่ายแพทยศาสตรบัณฑิตศึกษา	นายแพทย์วิชัย ลิขะวงศ์เทวัญ
ฝ่ายวิจัย	นายแพทย์โกศล คำพิภาษ์
ฝ่ายทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม	แพทย์หญิงวราภรณ์ บุรณศิริเวทย์
ฝ่ายวิชาการ	แพทย์หญิงมัญจิรา มะกรวัฒนะ
ฝ่ายกิจกรรมสุขภาพ	นายแพทย์เพ็ญลักษณ์ บวรวัฒนดิลก
ฝ่ายฝึกอบรม	แพทย์หญิงวิมลวรรณ จิววัฒนสำราญ
เลขานุการ	นายแพทย์วรรณาท ทัดดียกูล
อาจารย์ประจำภาควิชา	นายแพทย์กิตติชัย อัครพิพัฒน์กุล
	แพทย์หญิงทศนีย์ ศิริกุล
	แพทย์หญิงนรากร วิมลเนลา

อาจารย์พิเศษ

หน่วยวิชาบูรณาการแตกและตาเข	แพทย์หญิงโสฬส วุฒิพนธ์
หน่วยกระจอกตา	แพทย์หญิงนิภาภรณ์ มั่นรัตนัน
หน่วยวิชาบุตตาแต่งและเสริมสร้าง	นายแพทย์ณัฐวุฒิ วัฒนคำอ่าง

หนังสือคู่มือสุขภาพตาดี บรรณาธิการ

นายแพทย์ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
นายแพทย์ศุภชัย กิจศิริเพ็ญกุล