****

**รพ.เมตตา ฯ แนะ ใช้น้ำตาเทียมให้ปลอดภัยกับดวงตา**

กรมการแพทย์โดยรพ.เมตตาฯ (วัดไร่ขิง) รู้สึกห่วงใยด้วยสภาพอากาศ ฝุ่นควัน มลภาวะ และวิถีชีวิตการทำงานที่ต้องอยู่หน้าจอมือถีอ ไอแพด คอมพิวเตอร์ฯลฯ อาจทำให้เกิดอาการตาแห้งได้ง่าย จากการเพ่งจ้องมองหน้าจอ ระคายเคืองตา ตาล้าสามารถบรรเทาได้ด้วยการหยอด น้ำตาเทียมเพิ่มความชุ่มชื่นให้กับดวงตา หากอาการไม่ดีขึ้นควรพบจักษุแพทย์

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่าน้ำตาเทียมถูกผลิตขึ้นเพื่อนำมาใช้หล่อลื่นลูกตา  
มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับน้ำตาธรรมชาติ น้ำตาเทียมช่วยหล่อลื่นให้ความชุ่มชื้นกับดวงตา ป้องกัน และบรรเทาอาการ[**ตาแห้ง**](https://inz-clinic.com/dry-eye-and-computer-use/#:~:text=%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%87%20%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B9%84%E0%B8%AB%E0%B8%99&text=%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%95%E0%) ระคายเคืองตา แสบตา รวมถึงลดอาการตาล้า และหล่อลื่นลูกตาสำหรับผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ อย่างไรก็ตามการใช้ผลิตภัณฑ์น้ำตาเทียมมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์และ ข้อควรระวังในการใช้ อย่างไรก็ตามการหยอดน้ำตาเทียมเป็นเพียงการบรรเทาอาการในเบื้องต้นเท่านั้น

**นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)** กล่าวว่า น้ำตาเทียม (artificial tears) เป็นเภสัชภัณฑ์หรือยาหยอดตารูปแบบหนึ่งที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นหรือหล่อลื่นแก่ดวงตา และอาจใช้ทดแทนน้ำตาตามธรรมชาติได้ น้ำตาเทียม คือ สารเลียนแบบน้ำตาธรรมชาติที่ช่วยหล่อลื่น และเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดวงตาของเรา โดยน้ำตาเทียมมีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแบบน้ำ เจล น้ำมัน ผสม มีสารกันเสีย และปราศจากสารกันเสีย ควรเลือกใช้ตามลักษณะปัญหาอาการตาแห้งหรือปัจจัยอื่น ๆ ทั้งนี้หากใช้น้ำตาเทียมแล้ว แต่ไม่สามารถบรรเทาอาการตาแห้งได้หรือเกิดความผิดปกติอื่น ๆ ควรพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม

**แพทย์หญิงกนกทิพย์ มันตโชติ นายแพทย์ชำนาญการ** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผลิตภัณฑ์น้ำตาเทียมมีหลายชนิดมากซึ่งองค์ประกอบหลักแตกต่างกันในแต่ละชนิด บางชนิดมีการผสมน้ำมัน เช่น caster oil เพื่อช่วยในรายที่พร่องชั้นน้ำมันในชั้นน้ำตา ทั้งนี้น้ำตาเทียมสามารถแบ่งออกเป็น**ประเภทที่มีสารกันเสีย และประเภทที่ไม่มีสารกันเสีย** ประเภท 1.**ชนิดน้ำแบบขวดมีสารกันเสีย** มีอายุ 1 เดือน(หลังเปิดใช้) **2.ชนิดน้ำแบบขวด มีสารกันเสียที่สลายได้** มีอายุ 1 เดือน(หลังเปิดใช้) **3. ชนิดน้ำแบบกระเปาะเล็กไม่ใส่สารกันเสีย** อายุการใช้ 1 วัน(หลังเปิดใช้) **4. ชนิดน้ำแบบขวดบีบหรือกดไม่ใส่สารกันเสีย** มีอายุการใช้ 3 เดือน-6 เดือน(แล้วแต่ชนิดของผลิตภัณฑ์)  **5.ชนิดเจล ขี้ผึ้ง** (แบบป้ายตา) มีอายุ 1 เดือน(หลังเปิดใช้) เนื่องจากยามีความหนืดมากกว่าแบบน้ำทำให้หลังใช้อาจทำให้มีอาการเห็นภาพเบลอได้ชั้วคราว ส่วนมากแพทย์แนะให้ใช้เวลาก่อนนอน ดังนั้นการใช้น้ำตาเทียมควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของจักษุแพทย์และควรใช้ตามคำแนะนำบนฉลากอย่างรอบคอบ วิธีการใช้น้ำตาเทียมควรล้างมือให้สะอาด เงยหน้าให้อยู่ในตำแหน่งที่ถนัด จากนั้นดึงเปลือกตาล่างลงเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับหยอดน้ำตาเทียม หากเป็นชนิดขวด หรือชนิดหลอดยาขี้ผึ้งแบบป้าย ควรให้ปลายหลอดยาป้าย หรือปลายขวด น้ำตาเทียมห่างจากดวงตาพอประมาณ จากนั้นค่อย ๆ หยดลงไป โดยทั่วไปใช้ประมาณ 1 หยด ระหว่างที่หยดให้เหลือบตามองบน หลังจากหยดน้ำตาเทียมให้หลับตาไว้ประมาณ 1-2 นาที ไม่หรี่ตาหรือกระพริบตาเพื่อไม่ให้น้ำตาเทียมไหลออกจากตาเร็วเกินไป เช็ดน้ำตาเทียมส่วนที่ไหลออกด้วยสำลีหรือผ้าสะอาด ทั้งนี้ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์น้ำตาเทียมมีวางจำหน่ายหลากหลายชนิดยี่ห้อ ดังนั้น หากเคยมีประวัติอาการแพ้น้ำตาเทียม ควรหลีกเลี่ยงหรือปรึกษาจักษุแพทย์ก่อนการใช้ หรือมีความผิดปกติ เช่น น้ำตาไหล ตาแดง คันตา ตามัว หรือเคืองตา ปวดตา ควรหยุดใช้ทันทีและรีบพบจักษุแพทย์ สำหรับผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ แนะควรใช้ชนิดไม่มีสารกันเสีย และถ้ามีความจำเป็นต้องใช้น้ำตาเทียมร่วมกับยาหยอดตาอื่น ๆ ควรเว้นให้ห่างกันประมาณ 5-10 นาที เพื่อประสิทธิภาพของยา นอกจากนี้ควรระมัดระวังไม่ให้ปลายหลอดน้ำตาเทียมสัมผัสกับดวงตา ผิวหน้า หรือส่วนใดของร่างกาย เพราะอาจทำให้ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียทำให้เกิดการติดเชื้อได้ และที่สำคัญน้ำตาเทียมทุกชนิด เมื่อหมดอายุแล้วควรทิ้งทันทีห้ามนำกลับมาใช้ และวิธีเก็บรักษาน้ำตาเทียมควรเก็บใส่บรรจุภัณฑ์เดิม ปิดฝาให้สนิท ให้พ้นแสงแดดและความร้อนไม่จำเป็นต้องแช่ตู้เย็น โดยน้ำตาเทียมต้องเก็บไว้ในที่ที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 30 องศาเซลเซียส ดังนั้นผู้ใช้ควรปรึกษาจักษุแพทย์ และอยู่ภายใต้คำแนะนำตลอดจนปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก เพื่อการใช้อย่างปลอดภัย

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #รพ.เมตตาฯ #น้ำตาเทียม #ระคายเคืองตา แสบตา เคืองตา ปวดตา

-ขอขอบคุณ-

6 มกราคม 2568

แพทย์หญิงกนกทิพย์ มันตโชติ

นายแพทย์ชำนาญการ