

#  รพ.เมตตาฯ แนะ! ปกป้องดวงตาจาก ฝุ่น PM 2.5 ที่ส่งผลกระทบต่อดวงตา

กรมการแพทย์ รพ.เมตตาฯ (วัดไร่ขิง) รู้สึกห่วงใยประชาชนจากสถานการณ์ ฝุ่น PM 2.5 ที่ค่าวิกฤตพุ่งสูงมากขึ้น และกำลังแพร่กระจาย จนส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจแล้วยังส่งผลต่อดวงตาทำให้เกิดเยื่อบุตาอักเสบ ภูมิแพ้ตา ภาวะตาแห้ง และกระจกตาอักเสบได้มากขึ้น จักษุแพทย์แนะนำป้องกันได้โดยก่อนออกจากบ้านหรือที่พักควรใส่แว่นตาชนิดมีขอบด้านข้างและด้านบนเพื่อป้องกันลมและฝุ่นสัมผัสดวงตาโดยตรง หากมีอาการระคายเคืองตา ตาแดง ขี้ตามาก ตาสู้แสงไม่ได้ ตามัวลง ควรพบจักษุแพทย์เพื่อการรักษาที่เหมาะสม

 **นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ในช่วงที่ลมหนาวมาถึงกรมควบคุมมลพิษ เตรียมมาตรการรับมือหมอกควันและฝุ่นละออง PM 2.5 ที่เกิดขึ้นในช่วงที่มีอากาศเย็นลง ในปัจจุบันอากาศเต็มไปด้วยฝุ่นมลพิษ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพฯ ที่มีค่ามลภาวะทางอากาศสูงมาก อาจจะด้วยประชากรที่หนาแน่น ความคับคั่งของการจราจร เขม่าควัน ฝุ่นผงจากการก่อสร้าง แต่ที่ น่าเป็นห่วงคือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter 2.5 – PM2.5) ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ฝุ่นละอองจิ๋ว PM 2.5   ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้เครื่องจักร เช่น ควันจากรถยนต์ ที่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจแล้ว ยังมีผลต่อดวงตาอีกด้วย

 **นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)** กล่าวว่า ฝุ่น PM 2.5 คือฝุ่นที่มีขนาดเล็กและมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน ไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่าซึ่งฝุ่นเหล่านี้รวมตัวกันมากๆจะทำให้มองเห็นเป็นลักษณะที่คล้ายกับหมอกจางๆ หรือควันที่อาจส่งผลกระทบต่อระบบทางเดิหายใจให้เกิดอาการระคายเคืองต่อทางเดินหายใจ แนะนำควรใส่หน้ากากอนามัยที่สามารถกรองค่าฝุ่น PM 2.5ได้มากขึ้นอีกชั้นโดยทั่วไปหากเป็นฝุ่นขนาดเล็กอาจจะทำให้ดวงตาเกิดการระคายเคืองได้ แต่อาการผิดปกติ เช่น ระคายเคืองตา แสบตา ฯลฯ เหล่านี้มักเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ ไม่ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงกับดวงตา แต่อาจทำให้เกิดอาการตาแห้ง หรือเยื่อบุตาอักเสบซึ่งถ้าเป็นมากจะทำให้มีอาการตาแดงได้ ในผู้ที่ภูมิแพ้ที่ตา หรือในผู้ใช้คอนแทคเลนส์อาจมีความรุนแรงขึ้น หากมีการขยี้ตาก็อาจทำให้เกิดกระจกตาอักเสบหรือเป็นแผลได้ ซึ้งหากมีอาการผิดปกติกับดวงตา ควรพบจักษุแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม

**แพทย์หญิงนวลจิรา ประกายรุ้งทอง หัวหน้างานกระจกตา** กล่าวเสริมว่า ในสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ที่กำลังแพร่กระจายส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจแล้ว ยังส่งผลต่อดวงตาด้วย ทำให้เกิดอาการตาแดง คัน เคืองตา และมีขี้ตามาก เยื่อบุตาแดง ในผู้ที่ภูมิแพ้ตาจะมีอาการรุนแรงได้มาก และในผู้ใช้คอนแทคเลนส์ก็จะมีภาวะตาแห้ง ระคายเคืองตา และแสบตาได้มากขึ้น ซึ่งวิธีป้องกันดวงตาจากฝุ่นPM 2.5 สามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่มีฝุ่น PM 2.5 หลีกเลี่ยงการขยี้ตา ถ้ามีอาการระคายเคืองตาจากฝุ่น PM 2.5 สามารถใช้น้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื่นดวงตา หากเกิดอาการระคายเคือง อักเสบรุนแรง ควรพบจักษุแพทย์ ส่วนในผู้ที่เป็นภูมิแพ้ตา เมื่อต้องอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่น PM 2.5 ควรหา**แว่นตาชนิดมีขอบด้านข้างและด้านบน**มาใส่เพื่อลดปริมาณPM2.5 ที่จะเข้ามาสัมผัสที่ดวงตา และในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ หากมีอาการระคายเคืองตาจากฝุ่น PM 2.5 ควรหลีกเลี่ยงการใช้คอนแทคเลนส์โดยเฉพาะในช่วงที่มีฝุ่น PM 2.5 ควรใช้แว่นตาแทนการใส่ คอนแทคเลนส์ในช่วงดังกล่าว เพราะการใส่คอนแทคเลนส์อาจเพิ่มการระคายเคือง และมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ดวงตาได้ ส่วนในกรณีที่มีอาการผิดปกติทางตาที่รุนแรงมากขึ้น เช่น ตาแดงมาก มีขี้ตามาก หรือตามัวลง ควรพบจักษุแพทย์ทันที

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

 #กรมการแพทย์ #รพ.เมตตาฯ (วัดไร่ขิง) #ฝุ่นPM2.5 #แว่นตาชนิดมีขอบด้านข้างและด้านบน #คอนแทคเลนส์ #ขี้ตามาก อักเสบ

 -ขอขอบคุณ-

3 กุมภาพันธ์ 2568