

# รพ.เมตตาฯ แนะ!ป้องกันอาการตาแห้งช่วงหน้าหนาว

กรมการแพทย์โดย รพ.เมตตาฯ  **แนะดูแลสุขภาพดวงตาในฤดูลมหนาวมาเยือน โอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บช่วงหน้าหนาวเพิ่มขึ้น ซึ่งไม่เพียงแต่**[สุขภาพ](https://www.sanook.com/health/)**ทั่วไป ในกลุ่มผู้มีอาการตาแห้ง เป็นอีกกลุ่มที่ไม่ควรมองข้าม**แนะหากมีอาการตาแห้งผิดปกติควรรีบพบแพทย์ทันที

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตน์วนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ช่วงอากาศหนาวที่มาถึงนี้ นอกจากทำให้ผิวพรรณแห้งแตกเป็นขุยแล้ว ลมหนาวและแสงแดดที่ร้อนจัดยังทำให้เกิดปัญหากับดวงตา อาทิเช่น“ตาแห้ง” ได้ เพราะช่วงหน้าหนาวอากาศจะแห้งและเย็นมีผลให้น้ำที่หล่อเลี้ยงลูกตาตามธรรมชาติระเหยไปได้ง่ายกว่าปกติ ปัญหานี้อาจเกิดได้กับทุกคนโดยมีอาการและความรุนแรงของแต่ละคนแตกต่างกันเมื่อน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาระเหยอาจไม่แสดงอาการผิดปกติหรือเกิดอาการระคายเคืองตา เหมือนมีฝุ่นทรายเข้าตาทำให้เกิดมีอาการตาแดง แสบตา โดยอาการอาจคล้ายโรคภูมิแพ้ขึ้นดวงตา กรณีตาแห้งรุนแรงที่สุดจะมีอาการอักเสบ เคืองตาอย่างรุนแรง ตาพร่ามัว และสำหรับกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดปัญหาตาแห้ง คือ กลุ่มผู้สูงอายุผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ กลุ่มบุคคลที่ทำงานอยู่กลางแจ้ง กลุ่มที่ทำงานต้องเพ่งนาน ๆ เช่น อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆในกลุ่มที่รับประทานยาบางอย่างซึ่งอาจทำให้ตาแห้งง่ายกว่าปกติ เช่น ยาลดความดัน ยาแก้แพ้ ดังนั้น หากมีปัญหากับดวงตาหรือมีอาการผิดปกติควรพบจักษุแพทย์

**นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)** กล่าวว่า ในช่วงหน้าหนาวอากาศแห้งและเย็นทำให้น้ำที่หล่อเลี้ยงลูกตาอยู่ตามธรรมชาติระเหยไปได้ง่ายกว่าปกติ เพราะฉะนั้นไม่ว่าใครก็ตามอาจจะเจอปัญหานี้ได้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของแต่ละคนอาการตาแห้งเกิดจากสภาพแวดล้อมที่แห้ง ทำให้ประชาชนประสพกับอาการปวดแสบปวดร้อนบริเวณดวงตา ตาแดง น้ำตาไหล กระพริบตาบ่อย ตาฝ้าฟาง ฯลฯ สำหรับการแก้ปัญหา ทำได้ด้วยการประคบเย็นบริเวณดวงตา โดยนำผ้าไปแช่ในตู้เย็น หรือชุบน้ำเย็นมาวางทาบโดยไม่ต้องกด ขยี้ หรือคลึง โดยวางผ้าตั้งแต่ขมับซ้ายมาขมับขวาทาบทับหน้าผาก ตา และจมูก ทำติดต่อกันประมาณ 20 นาที จะช่วยให้อาการดีขึ้น โดยสามารถทำได้บ่อย ๆ อย่างไรก็ตาม หากใช้วิธีประคบเย็นแล้วอาการตาแห้งยังไม่หาย ผู้ป่วยควรรีบไปพบจักษุแพทย์ทันทีสำหรับการดูแลดวงตาไม่ให้มีอาการตาแห้ง ทำได้ 4 วิธี คือ 1.หลีกเลี่ยงการออกแดด 2.สวมแว่นกันแดดหรือหมวกทุกครั้งที่ออกแดด 3.ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกายเพื่อทำให้ตาชุ่มฉ่ำ และเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำเวลาอยู่กลางแจ้ง และ 4.รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น ผักสีเขียว ผักบุ้ง มะละกอ และแครอต เนื่องจากในกลุ่มเด็กนั้นสามารถที่จะเกิดอาการตาแห้งได้จากการไม่ได้รับประทานผักและผลไม้ที่เพียงพอ ซึ่งจริงๆ แล้วอาการตาแห้งไม่ได้ส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อดวงตามากนัก แต่สร้างความรำคาญให้กับผู้ป่วยมากกว่า ดังนั้น ประชาชนจึงควรที่จะรู้จักกับอาการตาแห้งเพื่อจะได้ไม่เกิดอาการวิตกกังวลจนเกินเหตุ รวมถึงจะได้สามารถตั้งรับ รู้วิธีการรักษาเบื้องต้นได้ด้วยตัวเอง โดยสามารถสังเกตอาการง่ายๆ คือ หากรู้สึกว่า มีการกะพริบตาอยู่ตลอดเวลา รู้สึกไม่สบายตา ระคายเคืองตาให้สงสัยว่าอาจเข้าข่ายอาการนี้ หากมีอาการที่รุนแรงแนะนำให้พบจักษุแพทย์

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

#กรมการแพทย์ #รพ.เมตตาฯ ดูแลสุขภาพดวงตาหน้าหนาว #อาการตาแห้ง ตาแดง น้ำตาไหล กระพริบตาบ่อย

-ขอขอบคุณ-

2 ธันวาคม 2565

แพทย์หญิงนวลจิรา ประกายรุ้งทอง