

# รพ.เมตตาฯ ภาวะตาแห้งในหน้าหนาว ป้องกันได้

กรมการแพทย์โดย รพ.เมตตา**ฯ มีความห่วงใยสุขภาพของประชาชนในช่วงฤดูหนาว ซึ่งอากาศที่หนาวเย็นอาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน**เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งไม่เพียงแต่[สุขภาพ](https://www.sanook.com/health/)ทั่วไป ดวงตาก็ต้องการดูแลด้วยเช่นกัน ยิ่งในกลุ่มผู้มีอาการตาแห้ง เป็นอีกกลุ่มที่ไม่ควรมองข้ามแนะหากมีอาการตาแห้งผิดปกติควรรีบพบแพทย์ทันที

 **นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตน์วนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า อากาศหนาวที่มาถึงไม่ใช่แค่โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจเท่านั้นที่ต้องระวังในช่วงหน้าหนาวที่อากาศค่อนข้างแห้งและเย็น นอกจากทำให้ผิวพรรณแห้งแตกเป็นขุยแล้ว ลมหนาวและแสงแดดที่ร้อนจัดยังทำให้เกิดปัญหากับดวงตา อาทิเช่น“ตาแห้ง” ได้ เพราะช่วงหน้าหนาวอากาศจะแห้งและเย็นมีผลให้น้ำที่หล่อเลี้ยงลูกตาตามธรรมชาติระเหยไปได้ง่ายกว่าปกติ ปัญหานี้อาจเกิดได้กับทุกคนโดยมีอาการและความรุนแรงของแต่ละคนแตกต่างกัน หากมีอาการที่รุนแรงแนะนำ ให้พบจักษุแพทย์

**นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)** กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดตาแห้งมีได้หลายปัจจัย เช่น การสร้างน้ำตาน้อยกว่าปกติในกลุ่มผู้ที่เป็น โรครูมาตอยด์ โรคแพ้ภูมิตัวเอง หรือต่อมน้ำตาทำงานผิดปกติตั้งแต่เกิด ในกลุ่มผู้แพ้ยารุนแรง การอักเสบที่กระจกตา หรือในผู้ใช้คอนแทคเลนส์นานๆ และพบได้ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน และ สัญญาณเตือนของการเกิดอาการตาแห้ง ได้แก่ระคายเคืองตา รู้สึกเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมในดวงตา แสบตา ตาแดง ตาสู้แสงไม่ได้ น้ำตาอาจไหลมากเพราะเคืองตา ตาพร่ามัว และสำหรับกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดปัญหาตาแห้ง คือ กลุ่มผู้สูงอายุผู้ที่ใสคอนแทคเลนส์ กลุ่มบุคคลที่ทำงานอยู่กลางแจ้ง กลุ่มที่ทำงานต้องเพ่งนาน ๆ เช่น อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆในกลุ่มที่รับประทานยาบางอย่างซึ่งอาจทำให้ตาแห้งง่ายกว่าปกติ เช่น ยาลดความดัน ยาแก้แพ้ ดังนั้น หากมีปัญหากับดวงตาหรือมีอาการผิดปกติควรพบจักษุแพทย์

 **นายแพทย์เอกชัย อารยางกูร รองผู้อำนวยการด้านจักษุวิทยา** กล่าวเพิ่มว่า ในช่วงหน้าหนาวอากาศแห้งและเย็นทำให้น้ำที่หล่อเลี้ยงลูกตาอยู่ตามธรรมชาติระเหยไปได้ง่ายกว่าปกติ สามารถพบได้กับทุกเพศทุกวัย แม้อาการตาแห้งส่วนใหญ่จะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่ทำให้ประสพกับปัญหาในการใช้ชีวิตได้ไม่น้อย เช่น อาการปวดแสบปวดร้อนบริเวณดวงตา ตาแดง น้ำตาไหล กระพริบตาบ่อย ตาพร่ามัว ฯลฯ และถ้าปล่อยให้ลุกลามก็อาจถึงขั้นอักเสบเรื้อรังรุนแรงจนเสี่ยงต่อการสูญเสียการมองเห็นได้ แนะควรรีบไปพบจักษุแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกต้อง ในส่วนการรักษานั้นจักษุแพทย์พิจารณาที่สาเหตุเป็นหลักซึ่งเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่นอาจเกิดได้จากโรคหรือยา หรือปัจจัยที่ส่งผลให้ผลิตน้ำตาน้อยปรับพฤติกรรมในการใช้งาน สิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และใช้น้ำตาเทียมเพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื่นให้กับดวงตา สำหรับการดูแลดวงตาไม่ให้มีอาการตาแห้งสามารถทำได้ 4 วิธี คือ 1.หลีกเลี่ยงการออกแดด 2.สวมแว่นกันแดดหรือหมวกทุกครั้งที่ออกแดด 3.ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกายเพื่อทำให้ตาชุ่มฉ่ำ และเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำเวลาอยู่กลางแจ้ง และ 4.รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น ผักสีเขียว ผักบุ้ง มะละกอ และแครอต เนื่องจากในกลุ่มเด็กนั้นสามารถที่จะเกิดอาการตาแห้งได้จากการไม่ได้รับประทานผักและผลไม้ที่เพียงพอ ดังนั้น โดยสามารถสังเกตอาการง่ายๆ คือ หากรู้สึกว่า มีการกะพริบตาอยู่ตลอดเวลา รู้สึกไม่สบายตา ระคายเคืองตาให้สงสัยว่าอาจเข้าข่ายอาการนี้ หากมีอาการที่รุนแรงแนะนำให้พบจักษุแพทย์

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

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

-ขอขอบคุณ-

28 พฤศจิกายน 2567

นายแพทย์เอกชัย อารยางกูร

รองผู้อำนวยการด้านจักษุวิทยา