****

 **รพ.เมตตาฯ ถนอมดวงตาต้อนรับหน้าฝน**

 **กรมการแพทย์โดยรพ.เมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง) แนะดูแลสุขภาพดวงตาในช่วงหน้าฝนโอกาสเกิดโรคภัย ไข้เจ็บช่วงหน้าฝนเพิ่มขึ้น ซึ่งไม่เพียงแต่**[สุขภาพ](https://www.sanook.com/health/)**ทั่วไป ในกลุ่มผู้มีอาการเป็นภูมิแพ้อากาศขึ้นตาเยื่อบุอักเสบ ตาแดง ไม่ควรมองข้าม**อาจติดเชื้อแบคที่เรีย ไวรัส และภูมิแพ้ ขึ้นได้สูง แนะหากมีอาการตาแดงผิดปกติควรรีบพบจักษุแพทย์

 **นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัชวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า หน้าฝนนี้ควรดูแลสุขภาพตนเองอย่างเคร่งครัดเพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสภาพ และมีภูมิต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นในช่วงหน้าฝน นอกจากดูแลตัวเองจากภายนอกแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหนก็ต้องรับประทานอาหารให้ ครบ 5 หมู่ และเน้นการรับประทานผักและผลไม้ เพราะสารอาหารที่รับประทานเข้าไปมีส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้าง ภูมิต้านทานให้ร่างกายแข็งแรง และรับมือกับโรคในช่วงหน้าฝนนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

 **นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)** กล่าวเพิ่มเติมว่า ในช่วงหน้าฝนที่มีสภาพอากาศอับชื้นและเย็นลง ซึ่งเหมาะแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรค หากเป็นผู้ที่มีภูมิต้านทานไม่แข็งแรง เข้าหน้าฝนอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็มาเยือน ไม่เพียงแต่เสี่ยงกับโรคระบบทางเดินหายใจ หรือ โรคทางผิวหนังแล้ว ดวงตาก็มีความเสี่ยงเช่นกัน โดยเฉพาะ “โรคตาแดง” ระบาดได้บ่อย เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลหน้าฝนโรคตาแดง มักระบาดในหน้าฝน เพราะเมื่อฝนตก น้ำฝนจะไปชะล้างฝุ่นละอองที่อยู่ตามอาคาร หลังคา ตามรั้วต่างๆ และอาจกระเด็นมาสู่ตาเราได้ ซึ่งน้ำที่ท่วมขังก็อาจจะมีเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย เมื่อน้ำที่สกปรกนั้นกระเด็นเข้าตาเรา ก็จะเกิดการติดเชื้อไปอย่างรวดเร็ว อาการรุนแรงที่สุดจะมีอาการอักเสบ เคืองตาอย่างรุนแรง ตามัว หากมีปัญหากับดวงตาหรือมีอาการผิดปกติควรพบจักษุแพทย์

 **นายแพทย์เอกชัย อารยางกูร จักษุแพทย์ รองผู้อำนวยการด้านจักษุวิทยา** กล่าวเสริมว่า ในช่วงฤดูฝน การดูแล[สุขภาพ](https://www.sanook.com/health/)เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เรื่องสุขภาพดวงตาก็ต้องการการดูแลเช่นกัน ในช่วงหน้าฝนที่มาถึง ดวงตาก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดเชื้อได้ โดยเฉพาะ “โรค[ตาแดง](http://www.sanook.com/health/22741/)” ระบาดได้บ่อยครั้ง เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลนี้อาการของโรคตาแดงหากเราได้รับเชื้อโรคต่างๆ จนทำให้เป็นโรคตาแดง อาการต่างๆ จะเกิดได้ภายใน 1-3 วัน และระยะการติดต่อไปยังผู้อื่นประมาณ 14 วัน โดยแบ่งอาการได้โดยเกิดอาการตาขาวมีสีแดงเรื่อๆ ระคายเคือง แสบตา น้ำตาไหล มีขี้ตามากกว่าปกติ   เช่น โรคตาแดง ที่อาจเกิดจากน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา หรือนำมือที่เปื้อนสิ่งสกปรก ไปสัมผัสโดนดวงตาหรือหากเกิดจากติดเชื้อไวรัส หนังตาจะบวม น้ำตาไหลมาก ต่อมน้ำเหลืองบริเวณกกหูบวม ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ตาแพ้แสงหากติดเชื้อแบคทีเรีย จะมีขี้ตาสีเขียว หรือสีเหลือง มีน้ำตาไหล ตาแฉะ มองเห็นไม่ชัดและหากเกิดจากการแพ้จะรู้สึกคันตา แสบตา มีน้ำตาไหล วิธีการป้องกันโรคตาแดง ควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย งดใช้ของร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ควรป้องกันและหลีกเลี่ยงฝุ่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา รวมไปถึงหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในระยะการระบาดของโรคตาแดง หมั่นดูแลรักษาความสะอาด ล้างมือให้สะอาด เลี่ยงการเอามือไปสัมผัสดวงตาบ่อยๆไม่อยู่ในพื้นที่แออัด เช่น รถสาธารณะ เป็นต้น หากจำเป็นควรสวมแว่นกันแดด กันฝุ่น กันลมช่วย และควรระวังไม่ให้แมลง หรือสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ส่วนการรักษาโรคตาแดงนั้นหากมีอาการตาแดงควรพักผ่อนหรือลาหยุดงานจนกว่าจะหายเพื่อลดการระบาดของโรค และสามารถใช้น้ำตาเทียมช่วยหากมีอาการระคายเคืองตามากควรพบจักษุแพทย์เพื่อรักษาต่อไป

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

 #รพ.เมตตาฯ ถนอมดวงตา #ติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส ภูมแพ้ #อาการเยื่อบุตาอักเสบ ตาแดง

-ขอขอบคุณ-

18 สิงหาคม 2566

นายแพทย์เอกชัย อารยางกูร

รองผู้อำนวยการด้านจักษุวิทยา