

สารพัน
ปัญหาตา
น่านู๋



*มีคำถามเกี่ยวกับเรื่องตามากมาย ที่ค้างคาใจอยู่
แต่ไม่รู้ว่าจะไปถามหาคำตอบจากใคร เพื่อไขข้อข้องใจ
ในเรื่องราวต่างๆเกี่ยวกับตาของหลายๆท่านจึงรวบรวม
รวมปัญหาที่หลายท่านอยากรู้ แต่ไม่รู้จะถามใครให้มา
หาคำตอบได้ที่นี้*



ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ

เรามักได้ยินคนพูดว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” แต่ในความเป็นจริงนั้น ดวงตาเป็นมากกว่าหน้าต่างของหัวใจ เป็นหน้าต่างของชีวิต เพราะท่านทราบหรือไม่ว่า เราสามารถตรวจพบความผิดปกติของร่างกายหลายๆอย่างจากการตรวจตา เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานจอประสาทตา โรคหัวใจบางชนิด หรือแม้กระทั่งโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง นอกจากนี้ ดวงตายังเป็นอวัยวะที่สำคัญที่ทำให้เราเห็นโลกได้อย่างชัดเจนและสวยงาม ดังนั้นเราทุกคนควรดูแลดวงตาของเราเป็นอย่างดี เพื่อให้ดวงตาของเราทำหน้าที่เป็นหน้าต่างของหัวใจต่อไป

โรคเบาหวานขึ้นตา

ภาวะเบาหวานขึ้นจอประสาทตา เป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานที่พบได้บ่อยและมีความรุนแรง อาจถึงขั้นทำให้ตาบอดได้ โดยสามารถพบได้ในผู้ป่วยเบาหวานทั้งชนิดที่พบในเด็กและผู้ใหญ่

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะนี้ขึ้นกับระยะเวลาที่เป็นเบาหวานและความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยในระยะแรกอาจไม่มีอาการผิดปกติใดๆ เลย แต่เมื่อมีความผิดปกติของจอประสาทตามากขึ้นจะต้องได้รับการรักษาโดยการยิงเลเซอร์เพื่อป้องกันตาบอดอย่างถาวร ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานทั้งเด็กและผู้ใหญ่ทุกคนควรได้รับการตรวจตาโดยจักษุแพทย์เป็นระยะตามที่แพทย์นัด

อาหารกับดวงตา

หลายท่านคงเคยได้ยินเรื่องการกินผักบุ้งทำให้สายตาดี ซึ่งก็มีส่วนจริงบ้าง ไม่จริงบ้าง โดยผักหลายชนิดเป็นแหล่งของวิตามินต่างๆ ที่สำคัญกับดวงตา เช่นวิตามินเอ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของสารในจอประสาทตา (หรือเรตินา) ช่วยให้จอประสาทตาทำหน้าที่ในการมองเห็นได้เป็นปกติ นอกจากนี้ในเด็กหรือผู้ใหญ่ที่ขาดวิตามินเอ อาจทำให้เกิดอาการตาแห้งอย่างรุนแรง เรียกว่าโรคเกล็ดกระดี่ที่บริเวณเยื่อตาขาว ทำให้มีอาการเคืองตาได้ ดังนั้นการรับประทานผักเพื่อให้ได้รับวิตามินเพียงพอก็เป็นวิธีหนึ่งในการช่วยรักษาสุขภาพตาของเราให้ใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

รู้ได้อย่างไรว่าลูกบองเห็นหรือไม่

พ่อแม่มือใหม่มักมีปัญหายุ่งใจเสมอว่า “ลูกน้อยของเรา มองเห็นปกติหรือเปล่า” ข้อแนะนำในการตรวจตาลูกเบื้องต้นด้วยตนเองคือ ท่านสามารถลองมองเวลาลูกของท่านลืมตาว่า ตามีลักษณะปกติ ไม่มีลักษณะผิดปกติของตาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้าง เช่น ไม่มีลูกตา ลูกตาเล็ก กระจกตาดำขุ่นหรือเป็นสีขาว หรือมีขนาดกระจกตาดำใหญ่หรือเล็กผิดปกติหรือไม่ ถ้าปกติดีควรรอสังเกตจนอายุประมาณ 2-3 เดือน เด็กมักเริ่มจ้องหน้าพ่อแม่หรือคนคุ้นเคยได้ หากยังสงสัยว่าลูกน้อยมองเห็นไม่ปกติ ก็พาไปตรวจกับจักษุแพทย์ได้ เพื่อความสบายใจของคุณพ่อคุณแม่มือใหม่

ลูกตาชั้นเดียวได้อย่างไร

ร่องที่หนังตาหรือที่เรียกว่าชั้นของตา เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณเปลือกตาบน ในคนผิวขาวมักมองเห็นร่องตาสองชั้นชัดเจนกว่าในคนเอเชียซึ่งอาจไม่มีร่องตาสองชั้น หรือมีเพียงร่องบางๆ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก อาจยังสังเกตเห็นร่องตาสองชั้นชัดเจน โดยมักมองเห็นร่องตาชัดเจนขึ้นเมื่อเด็กโตขึ้น ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ที่สังเกตเห็นว่าลูกไม่มีร่องตาสองชั้นจึงยังไม่ต้องกังวล ควรรอจนเด็กโต มักมีร่องตาเห็นชัดเจนขึ้นหรือสามารถทำศัลยกรรมได้ต่อไป

เด็กขยิบตาบ่อย

เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเด็ก สาเหตุการขยิบตาบ่อยในเด็กมีได้หลายสาเหตุ อาทิเช่น มีการระคายเคืองในตา จากสิ่งแปลกปลอมผงในตา ภูมิแพ้ขึ้นตา อาการทางระบบประสาท (พบได้น้อยในเด็ก) หรืออาจเกิดจากพฤติกรรมเลียนแบบของเด็ก ดังนั้นท่านควรรีความสนใจ พูดคุยกับเด็กถึงปัญหาและสาเหตุที่เด็กขยิบตาบ่อย ถ้าไม่สามารถหาสาเหตุหรือแก้ไขให้หายเองได้ จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อการดูแลรักษาต่อไป

เด็กปวดศีรษะ

ภาวะปวดศีรษะในเด็ก อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น สาเหตุจากสายตาดัดผิดปกติ สาเหตุจากโรคทางระบบประสาท สาเหตุจากความเจ็บป่วยทางกาย (เช่น ไข้หวัด) สาเหตุจากพฤติกรรม (เช่นการพักผ่อนไม่เพียงพอ) สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม (เช่นอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว) ดังนั้นเมื่อเด็กมีปัญหาวาดศีรษะ ผู้ปกครองควรรีความสนใจ และร่วมหาสาเหตุของ

อาการปวดศีรษะนั้น หากอาการรุนแรง หรือเรื้อรัง หรือมีลักษณะอันตราย เช่น ปวดศีรษะร่วมกับอาการแขนหรือขาอ่อนแรง มีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ท่านควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัย

เด็กควรดู TV ห่างแค่ไหนดี

คำถามนี้เป็นคำถามยอดนิยมของคุณพ่อคุณแม่ คำตอบที่ถูกต้องคงต้องขึ้นกับขนาดของห้องและจอโทรทัศน์ที่สัมพันธ์เหมาะสมกัน คือถ้าจอโทรทัศน์มีขนาดใหญ่และห้องมีพื้นที่กว้าง ควรพยายามให้ลูกนั่งห่างๆ จอโทรทัศน์ เพื่อลดการใช้สายตาดูโดยไม่จำเป็น แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้ลูกนั่งดูจอโทรทัศน์ใกล้กว่าระยะ 6 ฟุต เพราะการเพ่งดูจอโทรทัศน์ในระยะใกล้จะทำให้เด็กปวดตาและปวดหัวได้ นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกสรรรายการที่เป็นประโยชน์แก่เด็กและหาเวลานั่งดูโทรทัศน์ร่วมกันและอธิบายสิ่งต่างๆ ให้เด็กฟัง จะทำให้การดูโทรทัศน์ในครอบครัวได้รับความสนุกสนานและมีประโยชน์ต่อเด็กๆ ยิ่งขึ้น

เด็กเป็นตาทู้ยงบ่อย

เด็กมักเป็นตาทู้ยงบ่อยกว่าผู้ใหญ่ เป็นได้ทั้งตาซ้ายและตาขวา เปลือกตาบนและเปลือกตาล่าง สลับกันเป็นหรือเป็นพร้อมๆ กัน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเด็กเล่นในบริเวณที่มีฝุ่น เมื่อเด็กใช้มือที่ไม่สะอาดขยี้ตา ทำให้ต่อมไขมันบริเวณเปลือกตาดูดตันและอักเสบกลายเป็นตาทู้ยง ดังนั้นถ้าไม่ยอมให้เด็กๆ ของท่านเป็นตาทู้ยงบ่อยๆ ต้องพยายามอย่าให้เด็กเล่นบริเวณที่มีฝุ่นมาก และสอนไม่ให้ใช้มือขยี้ตาบ่อยๆ จะลดปัญหาการเป็นตาทู้ยงของเด็กลงไปได้มากที่สุด

ของเล่นกับการพัฒนาสายตา

การใช้ของเล่น เป็นอุปกรณ์หนึ่งที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาของเด็กทั้งเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและสายตา โดยของเล่นเด็กนอกจากต้องทำจากวัสดุที่มีความปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อเด็กแล้ว ของเล่นที่ดียังควรมีสีสันสดใสจะช่วยกระตุ้นทักษะทางการมองของเด็ก นอกจากนี้เมื่อเด็กโตขึ้น ควรเลือกของเล่นที่มีสีและรายละเอียดมากขึ้น จะทำให้เด็กสามารถฝึกการใช้สายตาในการมองสิ่งต่างๆ ที่มีความละเอียดได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

พ่อแม่ควรพาลูกน้อยไปตรวจตาหรือไม่

ในภาวะปกติคุณพ่อคุณแม่มักไม่ได้นึกถึงความจำเป็นในการพาลูกน้อยไปพบจักษุแพทย์ แต่ในบางกรณี ลูกน้อยอาจมีความจำเป็นต้องพบจักษุแพทย์ เช่น

1. ลูกคลอดก่อนกำหนด เช่น น้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่า 2000 กรัม หรือคลอดก่อนอายุครรภ์ 7 เดือน ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจจอประสาทตาไม่ช้ากว่าเมื่ออายุประมาณ 4 สัปดาห์
2. เด็กไม่ยอมจ้องหน้าพ่อแม่ หรือมีตาลิ้นผิดปกติ เมื่ออายุตั้งแต่ 2-3 เดือนขึ้นไป
3. สงสัยว่าเด็กมองเห็นไม่ชัด เช่น เอียงคอมอง หยีตามอง ดูโทรทัศน์ใกล้ๆ หรือกระพริบตาบ่อย
4. มีประวัติสายตาสั้นมากของพ่อหรือแม่ หรือมีประวัติโรคตาที่อาจถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ในครอบครัว เช่น โรคมะเร็งจอประสาทตา โรคต่อกระจกแต่กำเนิด หรือโรคต้อหินแต่กำเนิด เป็นต้น

เกมออนไลน์กับปัญหาสุขภาพ

การที่เด็กเล่นเกมออนไลน์ มักทำให้เกิดปัญหาคล้ายการใช้คอมพิวเตอร์มากเกินไป ซึ่งมีข้อควรระวังเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่สำคัญ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ

1. ปัญหาเกี่ยวกับการใช้สายตา เนื่องจากการใช้สายตาเพ่งจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการแสบตา เคืองตาและปวดรอบดวงตาได้ คำแนะนำในการป้องกันปัญหาดังกล่าวคือควรใช้คอมพิวเตอร์ในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีมืดหรือจ้าเกินไป ควรมีการพักสายตาเป็นระยะๆ จะสามารถลดอาการปวดรอบกระบอกตาหรือปวดศีรษะได้
2. ปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ควรให้ความสำคัญกับตำแหน่งการนั่งให้พอเหมาะ การวางข้อมือเพื่อใช้เมาส์เล่นเกม ต้องอยู่ในตำแหน่งที่สบาย และเมาส์มีขนาดไม่เล็กหรือใหญ่จนต้องเกร็งมืออยู่ตลอดเวลา
3. ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก เพราะอาจทำให้เด็กละเลยการเรียน หรืออาจมีพฤติกรรมที่รุนแรงจากการเล่นเกมได้ นอกจากนี้ผู้ปกครองควรให้ความสนใจให้เด็กมีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและในโลกแห่งความจริง ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสมมากกว่า

ปัญหาสายตาเวลาโดนแสงแดด

อาการแสบตาเวลาโดนแดด อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิเช่น โรคต้อลม จะมีอาการแสบตา ตาแดงเวลาถูกสิ่งระคายเคือง เช่น ลม ฝุ่น หรือแสงแดด, โรคตาแห้ง มักมีอาการแสบตา รู้สึกฝืดตา อาจเป็นมากในช่วงบ่ายหรือเย็น หรืออาจไม่มีสาเหตุของโรคที่ชัดเจน แต่ถ้าอาการเป็นมาก ควรรับการตรวจและปรึกษาจากแพทย์

โรคตาแห้ง

โรคตาแห้งคือภาวะที่น้ำหล่อเลี้ยงลูกต่าน้อยลงกว่าปกติ อาจพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ อาจเกิดจากการขาดวิตามินเอ หรือเกิดจากความผิดปกติของตาในการสร้างน้ำหล่อเลี้ยงตาลดลง หรืออาจเกิดจากการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาหยอดแก้เคืองตาหรือยากินแก้แพ้เป็นระยะเวลานาน นอกจากนี้อาจพบในผู้ที่เพ่งใช้สายตาเป็นเวลานาน เช่น การเพ่งโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์

โรคตาแห้งพบได้บ่อยขึ้นในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน อาการของโรคจะรู้สึกเคืองตา ผิดตา เหมือนมีทรายอยู่ในตา การรักษา หากอาการเป็นไม่มากนักแนะนำให้หลับตาพักชั่วคราวเพื่อให้น้ำหล่อเลี้ยงตาจากเปลือกตากลับมาเคลือบตา หรือปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาใช้น้ำตาเทียมตามความเหมาะสม

โรคตาบอดสี

ตาบอดสีเป็นภาวะที่อาจเป็นแต่กำเนิดหรือมาเป็นภายหลังก็ได้ โดยภาวะตาบอดสีแต่กำเนิดมักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยส่วนมากมักเป็นภาวะตาบอดสีเขียวและแดง แต่ยังสามารถบอกสีอื่นๆ ได้ ดังนั้นจึงยังสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติแต่อาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือกิจกรรมบางประเภท เช่น นักคอมพิวเตอร์กราฟฟิก, คนขับรถ, คนงานโรงงานอุตสาหกรรมหรือนักเคมี เป็นต้น ดังนั้นหากท่านสงสัยว่าบุตรหลานของท่านมีปัญหาเรื่องตาบอดสี จึงควรปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

กั้นตา..ทำอย่างไรดี

หลายท่านคงเคยมีปัญหากันตา ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุได้หลายประการ ในผู้ที่มีประวัติกันตาเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ควรสังเกตดูว่าอาการกันตัมพันธ์กับการสัมผัสสิ่งทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น ฝุ่น ขนสุนัข อาหารทะเล เพราะอาจเกิดจากสาเหตุภูมิแพ้บริเวณเยื่อตาได้ หากอาการกันเป็นร่วมกับมีตาแดง และมีขี้ตาเหลืองหรือเขียวมาก อาจเกิดจากโรคตาแดง แต่หากอาการกันตาเป็นนานๆ ครั้ง โดยไม่มีอาการตาแดงหรือขี้ตาปกติ อาจเกิดจากการถูกล้างระคายเคือง ซึ่งอาการมักหายเป็นปกติได้เอง

โรคเมื่อยตา

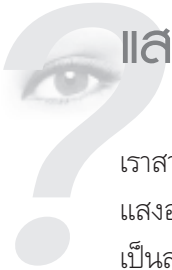
โรคเมื่อยตา เกิดจากการเพ่งใช้สายตามากเกินควร โดยการใช้สายตาต่อเนื่องยาวนาน หรือการใช้สายตาในที่ที่มีแสงสว่างไม่พอ ดังนั้นในผู้ที่จำเป็นต้องใช้สายตามากเป็นประจำ เช่น นักคอมพิวเตอร์ พนักงานพิมพ์ดีด ควรจัดให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ และเมื่อใช้สายตาต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที ควรมีการพักสายตาโดยการมองออกไปที่ไกลๆ เช่นนอกหน้าต่าง ประมาณ $\frac{1}{2}$ -1 นาที เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา จะช่วยลดอาการปวดตาลงได้มาก

ใช้สายตามาก แล้วปวดตา

ในภาวะที่มีการใช้สายตามากอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้มีอาการปวดตาหรือปวดศีรษะเกิดขึ้นได้ โดยอาการปวดตาหรือปวดศีรษะนั้นมักสัมพันธ์กับการใช้สายตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีปัญหาสายตาสั้น การใส่แว่นที่มีขนาดสายตาสั้นมากกว่าที่เป็นจริง จะทำให้เกิดอาการปวดตาได้ง่ายกว่าปกติ



นอกจากนั้นในผู้ที่ปวดตาหรือตึระจากการใช้สายตา ต้องไม่มีอาการผิดปกติอื่นร่วมเช่น มีแขนขาชาหรืออ่อนแรง หากท่านมีอาการปวดตึระรุนแรงโดยไม่สัมพันธ์กับการใช้สายตา หรือมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริงต่อไป



แสงอาทิตย์กับดวงตา

แสงอาทิตย์ประกอบด้วยแสงในช่วงความถี่ต่างๆ ซึ่งมีประโยชน์ทำให้เราสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน แต่ในบางช่วงความถี่ของแสงในแสงอาทิตย์ อาจทำให้เกิดภาวะกระจกตาอักเสบ โรคจอประสาทตา รวมทั้งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต้อลมหรือต้อเนื้อได้ ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้สายตาในที่ที่แสงแดดจ้ามากเกินไป โดยเฉพาะห้ามใช้สายตามองดวงอาทิตย์โดยตรง เพราะอาจทำให้จอประสาทตาเสียอย่างถาวรได้



ขมตากับตา

ขมตาที่มตาพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยอาจเป็นความผิดปกติของขนตาเพียงบางเส้น หรือขนตาทั้งแผงก็ได้ อาการจะทำให้มีอาการระคายเคืองตา มีน้ำตาไหลในตาข้างนั้น วิธีการรักษาทำได้โดยการถอนขนตาเส้นที่เป็นสาเหตุ หากขนตาเส้นเล็กมาก (เรียกว่าขนตาน้ำ) อาจมองเห็นได้ยาก การใช้วิธีถอนขนตามักมีปัญหาขนตาขึ้นซ้ำใหม่ ในระยะเวลาประมาณ 6 สัปดาห์ การรักษาโดยการจี้รูขนตาด้วยไฟฟ้าโดยจักษุแพทย์ อาจทำให้ปัญหาขนตาที่มตาหายขาดได้



ขี้ตาบอกโรค

ในเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นตาแดง ลักษณะ และปริมาณของขี้ตาสามารถบอกสาเหตุของโรคตาแดงนั้นได้ เช่นในกรณีมีขี้ตาเป็นลักษณะเหนียวๆ ไม่มีสี เป็นๆ หายๆ พร้อมกันทั้งสองตามักเกิดจากปัญหาภูมิแพ้ที่เยื่อตา ถ้าขี้ตามีลักษณะเป็นน้ำตาใสๆ ออกมาก มีอาการเคืองตาไปด้วย มักเป็นโรคตาแดงจากเชื้อไวรัสซึ่งสามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็ว จากตาหนึ่งไปสู่อีกตาหนึ่ง หรือหากขี้ตามีลักษณะเป็นสีเหลืองหรือเขียวเกรอะกรังตา โดยเฉพาะตอนเช้าอาจทำให้ลืมตาไม่ขึ้น น่าจะเป็นโรคตาแดงจากเชื้อแบคทีเรีย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาปฏิชีวนะหยอดตา อาการจะหายเป็นปกติในเวลา 2-4 วัน



โรคตาแดงไม่มีภูมิคุ้มกัน

โรคติดเชื้อบางโรค เมื่อเป็นแล้วครั้งหนึ่งจะไม่เป็นอีกตลอดชีวิต เช่นโรคหัด โรคอีสุกอีใส แต่สำหรับโรคตาแดงทั้งชนิดที่เกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ไม่ทำให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันต่อการติดเชื้อ ดังนั้นแม้จะเคยเป็นโรคตาแดงแล้ว หากไปได้รับการสัมผัสเชื้อมาอีก อาจทำให้เป็นโรคตาแดงซ้ำได้ ดังนั้นวิธีป้องกันโรคตาแดงที่ดีที่สุดคือ พยายามหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสตา เพราะอาจเป็นพาหะนำเชื้อโรคตาแดงได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสตาผู้ป่วยทั้งทางตรงและทางอ้อม การใช้สิ่งของที่อาจสัมผัสเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้าหรือยาหยอดตาาร่วมกัน จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะทำให้ท่านปลอดภัยจากโรคตาแดง

การเปลี่ยนกระจกตา ไม่ใช่การเปลี่ยนดวงตา

ในภาวะที่มีความผิดปกติของกระจกตาหลายโรค เช่น แผลเป็นที่กระจกตา แผลเป็นหนองที่กระจกตา ในบางกรณีการรักษาที่สามารถทำได้คือการเปลี่ยนกระจกตา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนเฉพาะบริเวณกระจกตาส่วนหน้าที่มีลักษณะใสๆ เท่านั้น ดังนั้นในกรณีที่ตาเสียจากโรคอื่นๆ เช่น เชื้อไวรัสขึ้นจอประสาทตา จอประสาทตาลอก วิทยาการทางการแพทย์ในปัจจุบันยังไม่สามารถเปลี่ยนลูกตาทั้งลูกและเส้นประสาทตาได้ ดังนั้นเราจึงควรดูแลสุขภาพตาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงโรคตาที่ในปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

โรคตาส่อน

โรคตาส่อนหรือโรคตาเขตาเหล่ เป็นโรคที่พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยอาจเกิดขึ้นเองจากการทำงานผิดปกติของกล้ามเนื้อตาหรือสายตา เกิดขึ้นหลังจากประสบอุบัติเหตุที่ดวงตาหรือสมอง หรือเกิดจากโรคของร่างกายบางโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงหรือหลังการติดเชื้อไวรัสบางชนิด หรือเกิดในผู้ที่มีตาข้างนั้นบอดหรือสายตาเลือนรางมากก็ได้ ในเด็กสาเหตุส่วนใหญ่อาจเป็นจากสายตาผิดปกติ ดังนั้นแนวทางการรักษาขั้นตอนแรกมักเริ่มด้วยการพบจักษุแพทย์เพื่อหยอดยาและวัดสายตา หากตาเขจากสายตาผิดปกติ การรักษาโดยการใช้แว่นจะสามารถทำให้ตาดกลับมาตรงได้โดยไม่ต้องผ่าตัด แต่ถ้าสาเหตุไม่ได้เกิดจากสายตาผิดปกติหรืออาการไม่ดีขึ้นหลังจากใส่แว่นไประยะหนึ่ง แนวทางการรักษาต่อไปจึงจะพิจารณาผ่าตัดกล้ามเนื้อตา

มีน้ มากับเลข 4

ปัญหาที่มนุษย์ (เกือบ) ทุกคนต้องเผชิญกับความรำคาญเมื่ออายุมากขึ้น เวลาจะอ่านหนังสือหรือมองอะไรใกล้ๆ ต้องคว่ำหน้าแว่นสายตายาวมาใส่ จึงจะมองเห็นได้ ปัญหานี้เกิดจากภาวะปกติของสายตามนุษย์ เมื่อต้องการมองวัตถุที่อยู่ในที่ใกล้ จะต้องมีการเพ่งตา โดยการเปลี่ยนรูปร่างของเลนส์ในตาโดยอัตโนมัติ ซึ่งความสามารถในการเพ่งนี้จะมากที่สุดเ็นเด็ก และลดลงตามอายุ จนอายุประมาณ 40 ปี จะไม่สามารถเพ่งได้พอจะอ่านหนังสือได้ ต้องใช้แว่นสายตายาวช่วย โดยคนที่เคยสายตาสั้นอยู่เดิม อาจต้องพึ่งแว่นอ่านหนังสือช้ากว่า 40 ปีเล็กน้อย แต่ถ้าคนที่มีสายตายาวอยู่เดิม อาจต้องใช้แว่นอ่านหนังสือตั้งแต่อ่อนอายุ 40 ปี เพราะความสามารถในการเพ่งที่ลดลงตามอายุด้วยเหตุผลนี้ “มีน้ (จึง) มากับเลข 4 (สี่สิบ)” นั่นเอง

สายตากลบ..จริงหรือ?

สายตากลบ หมายถึงในกรณีที่ผู้มีปัญหาสายตายาวในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป จะมองไกลชัดเจนแต่เมื่อมองใกล้ไม่ชัด จำเป็นต้องใช้แว่นสำหรับอ่านหนังสือ แต่ต่อมาเมื่อมีอายุมากขึ้นอีก บางคนอาจสามารถกลับมาอ่านหนังสือได้ โดยไม่ต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ เรียกว่าภาวะสายตากลบ ซึ่งสาเหตุที่แท้จริงเกิดจากตาเริ่มมีปัญหาต่อกระจกในระยะแรก ทำให้เกิดลักษณะของสายตากลบได้ ดังนั้นเมื่อเริ่มมีสายตากลบ แนะนำให้ไปพบจักษุแพทย์เพื่อรับการดูแลและคำแนะนำที่เหมาะสมต่อไป

สิ่งแปลกปลอมเข้าตา

เมื่อมีอาการเคืองตาจากสิ่งแปลกปลอมเช่นฝุ่นหรือปีกแมลงปลิวเข้าตา ควรหลีกเลี่ยงการขยี้ตาเพราะจะทำให้สิ่งแปลกปลอมนั้นฝังลงในกระจกตา การดูแลรักษาที่ถูกต้องคือควรลืมน้ำในน้ำสะอาดเพื่อให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมา แต่ถ้าหากไม่สามารถหาล้างสะอาดได้ในขณะนั้น ให้ใช้วิธีกระพริบตา เพื่อให้น้ำตาไหลออกมาล้างสิ่งแปลกปลอมออกไปได้เอง แต่ถ้าอาการเคืองตาไม่หายอาจเกิดจากกระจกตาถลอกหรือยังมีสิ่งแปลกปลอมฝังอยู่ในกระจกตา ไม่ควรพยายามใช้วัสดุใดเขี่ยกระจกตา เพราะอาจเป็นอันตรายมากขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อเขี่ยสิ่งแปลกปลอมออกจะปลอดภัยกว่า

สารเคมีกระเด็นเข้าตา

อันตรายที่เกิดจากสารเคมีเข้าตา พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ อาจเกิดจากอุบัติเหตุ เช่น น้ำกลั่นแบตเตอรี่ น้ำกรดหรือโซดาไฟกระเด็นเข้าตา หรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ เช่น ยาหม่องน้ำไหลเข้าตา มักทำให้เกิดอาการปวด แสบตาอย่างรุนแรง ลืมตาไม่ค่อยขึ้น มีน้ำตาไหลมาก วิธีการดูแลเบื้องต้นที่สำคัญที่สุด คือการใช้น้ำสะอาดล้างตาที่ถูกสารเคมีให้เร็วที่สุดและมากที่สุด เมื่อล้างตาแล้วหากยังมีอาการเคืองตาอยู่ หรือมีอาการรุนแรงควรรีบนำส่งแพทย์พร้อมตัวอย่างสารเคมีที่เข้าตาโดยเร็วที่สุด เพื่อรับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ลูกเล่นกับสัตว์เลี้ยง..ต้องระวัง

ภาวะอุบัติเหตุกับดวงตาที่เกิดขึ้นในเด็ก บ่อยครั้งอาจเกิดจากการเล่นกับสัตว์เลี้ยงในบ้านได้อย่างคาดไม่ถึง เช่นการปล่อยให้เด็กเล่นกับสุนัขตามลำพัง เด็กอาจถูกสุนัขกัดบริเวณเปลือกตา ทำให้เปลือกตาฉีกและอาจทำให้ท่อน้ำตาขาดได้ โดยหากไม่ได้รับการเย็บซ่อมอย่างถูกวิธีอาจทำให้เด็กมีปัญหาหน้าตาข้างนั้นไหลไปตลอดชีวิตได้ หรือในเด็กบางคนที่เล่นกับไก่หรือนกที่มีปากแหลม อาจถูกสัตว์นั้นจิกกระจกตา ทำให้กระจกตาแตก ซึ่งแม้ได้รับการรักษาที่ถูกต้องแล้วก็มักมีผลให้เด็กสูญเสียความสามารถในการมองเห็นของตาข้างนั้นไปไม่มากนักน้อย ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือคุณพ่อคุณแม่ควรดูแลและมัดระวังในการเล่นกับสัตว์เลี้ยงของเด็กให้เป็นไปอย่างปลอดภัยจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

อุบัติเหตุกับเข็มขัดนิรภัย

ในปัจจุบันกฎหมายบังคับให้ผู้ขับขี่และนั่งตอนหน้าของรถทุกคนต้องคาดเข็มขัดนิรภัย นับเป็นวิธีป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุที่ไม่ควรมองข้าม เพราะเมื่อเกิดอุบัติเหตุ หากผู้โดยสารไม่คาดเข็มขัดนิรภัยอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจากการเหวี่ยงของรถ ทำให้ตัวหลุดออกไปนอกรถ เกิดอันตรายต่อกระดูกคอ หรือที่พบได้บ่อยๆ คือหน้าและศีรษะกระแทกกับกระจกรถ ทำให้กระจกรถทำอันตรายต่อตาทั้ง 2 ข้าง ซึ่งมักไม่สามารถรักษาให้สามารถกลับมามองเห็นได้ดังเดิม นอกจากนั้นในเด็กเล็กๆ ไม่ควรปล่อยให้นั่งด้านหน้าข้างคนขับเพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่ายกว่า ควรได้รับการอุ้มและอยู่ที่ห้องโดยสารส่วนหลังรถจะได้รับความปลอดภัยหากเกิดอุบัติเหตุได้ดีกว่าการนั่งอยู่ตอนหน้าของห้องโดยสาร



การใช้ยาหยอดตา

โดยทั่วไปการหยอดยาหยอดตา ควรหยอดเพียงครั้งละ 1 หยดต่อตาหนึ่งข้าง เพราะในบริเวณอุ้งตาสามารถรับยาได้เพียง $\frac{1}{2}$ หยดเท่านั้น ดังนั้นการหยอดยาที่ถูกต้อง ในกรณีที่ต้องหยอดยาเอง คือ ควรล้างมือให้สะอาด และนั่งบริเวณหน้ากระจก เงยหน้าเล็กน้อย ถือขวดยาในมือข้างที่ถนัด แล้วใช้มืออีกข้างแหวกเปลือกตาบนและล่างออกจากกัน หลังจากนั้นจึงหยอดยาเพียง 1 หยดให้เข้าตา ถ้ายาเข้าตาแล้วไม่จำเป็นต้องหยอดหยดที่สอง เพราะเป็นการเปลืองยาโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากนี้กรณีที่ต้องหยอดยา 2 ชนิดในเวลาเดียวกัน ควรรอหยอดขวดที่ 2 หลังจากหยอดขวดแรกแล้ว 5 นาที เพื่อให้ยาสามารถซึมเข้าตาได้ทั้งสองชนิด

การใช้ยาป้ายตา

ยาป้ายตาหรือยาขี้ผึ้งสำหรับป้ายตา มีข้อดีคือยาจะสัมผัสกับตาได้นานกว่าการใช้ยาหยอดตา แต่มีข้อเสียที่สำคัญคือจะทำให้ตามัว และรู้สึกเหนอะหนะตา ดังนั้นยาขี้ผึ้งป้ายตาจึงนิยมใช้ในช่วงก่อนนอน เพราะยาสามารถอยู่ในตาได้ตลอดเวลาตอน และจะไม่รู้สึกตามัวเหมือนการป้ายในช่วงกลางวัน สำหรับวิธีเก็บยาป้ายตาควรเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา และควรสังเกตวันหมดอายุของยา เพราะการใช้ยาที่หมดอายุ นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์ยังอาจเป็นโทษต่อผู้ใช้ยาได้

ยาหยอดตาเก็บได้นานแค่ไหน

คำถามที่มักได้รับอยู่บ่อยๆ คือ ยาหยอดตาเปิดใช้แล้ว ต้องเก็บรักษาอย่างไร และสามารถเก็บไว้ใช้ได้นานแค่ไหน เพราะยาหยอดตาบางชนิดใช้เฉพาะเมื่อมีอาการ ผ่านไป 1 เดือนยายังเหลือเกือบเต็มขวด ต้องทิ้งเลยเสมอหรือไม่

การใช้ยาหยอดตาที่ถูกวิธีการหยอดต้องรักษาความสะอาด ระวังไม่สัมผัสฝัสด้านในของขวดยา และไม่ให้ขวดยาสัมผัสกับตาหรือขนตา เมื่อหยอดเสร็จควรเก็บยาไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา เมื่ออยู่นอกตู้เย็นต้องระวังไม่ให้ร้อนหรือถูกแดด สามารถเก็บยาไว้ใช้ได้ประมาณ 3 เดือน แต่ถ้าเป็นยาที่ใช้ในกรณีมีการอักเสบของตาหรือยาอันตราย เมื่อใช้ครบตามที่แพทย์สั่งแล้วไม่ควรเก็บไว้ใช้ต่ออีกครับ

การแพ้ยาหยอดตา

ยาที่ใช้ในการหยอดตา อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้เช่นเดียวกับยาที่ใช้โดยการกินหรือฉีด แต่อาการแพ้ยาหยอดตาที่พบบ่อยมักมีอาการเฉพาะที่บริเวณตา อาการแพ้จะทำให้มีอาการบวม แดง และคันทั้งในบริเวณดวงตา และเปลือกตาอย่างรุนแรง อาจเห็นเป็นถุงน้ำใสบริเวณเยื่อตาขาว มีน้ำตาไหลมาก โดยทั่วไปอาจพบได้ในผู้ป่วยที่ใช้ยาปฏิชีวนะบางชนิดที่ใช้ในการรักษาโรคตาแดง ซึ่งอาจพบได้ประมาณ 5-7 % ดังนั้นหากท่านหยอดยาแก้อักเสบแล้วกลับมีอาการตาแดง คันตามากขึ้น อาจนำขวดยาไปปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อดูว่าเป็นอาการแพ้ยาหรือไม่ และควรจดจำชื่อยาที่แพ้เพื่อหลีกเลี่ยงการสั่งใช้ในกรณีต่อไปครับ



น้ำยาล้างตา...จำเป็นแค่ไหน

คนไทยนิยมซื้อน้ำยาล้างตาจากร้านขายยามาล้างตาเองเป็นจำนวนมาก จากหลายสาเหตุ แต่สิ่งที่พึงระวังไว้คือน้ำยาล้างตามักเป็นสารเคมีชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อดวงตาได้ ธรรมชาติได้ให้น้ำยาล้างตาที่ดีที่สุดคือน้ำตา ดังนั้นเมื่อท่านเคืองตา รู้สึกว่ามีฝุ่นเข้าตา ห้ามขยี้ ให้พยายามกระพริบตาให้น้ำตาไหลออกมา ส่วนมากจะสามารถล้างเศษฝุ่นออกมาได้ ถ้าฝุ่นยังไม่ออกมาอาจใช้วิธีลืมตาในน้ำสะอาด ฝุ่นมักออกมาได้ ถ้ายังรู้สึกเคืองตามากและฝุ่นยังอยู่ในตา แนะนำให้พบจักษุแพทย์เพื่อหยอดยา และเช็ดฝุ่นออกให้จะปลอดภัยต่อดวงตามากกว่า



การทำใบขับขี่กับความผิดปกติทางตา

ปัจจุบันกรมการขนส่งทางบก กระทรวงคมนาคม เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความผิดปกติทางตาสามารถยื่นคำขอมีใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ได้ โดยมีเงื่อนไขต้องไม่มีภาวะตาบอดสี และหากมีตาพิการ 1 ข้าง ตาข้างที่ดีต้องสามารถอ่านตัวเลขที่ใช้ในการวัดสายตาได้อย่างน้อย 5 แถว (ความสามารถมองเห็นเท่ากับ 20/40 ฟุต) และต้องมีลานสายตาในแนวนอนอย่างน้อย 120 องศา ในแนวตั้งอย่างน้อย 20 องศา หากมีข้อสงสัยควรพบจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยก่อนได้



ความผิดปกติทางตากับการเกณฑ์ทหาร

ในการเกณฑ์ทหาร ทางราชการจะมีการตรวจร่างกายผู้เข้ารับการเกณฑ์ เนื่องจากต้องการได้บุคลากรที่มีความพร้อมสมบูรณ์ ปัญหาทางตาเป็นปัญหาหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถเข้ารับราชการทหารได้มีหลายกรณีได้แก่ ตาข้างใดข้างหนึ่งมีระดับสายตาน้อยกว่า 3/60 (คือมองเห็นตัวเลขในแผ่นตรวจเพียง 1 แถวที่ระยะห่าง 10 เมตร) หรือลานสายตาแคบกว่า 10 องศา หรือตาทั้งสองข้างสั้นกว่า 8.00 ไดออปเตอร์หรือยาวกว่า 500 ไดออปเตอร์เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามการตรวจความผิดปกติดังกล่าวเพื่อนำไปใช้ในการเกณฑ์ทหารต้องตรวจจากจักษุแพทย์ในโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมตามที่กำหนดไว้เท่านั้น

