

## การรักษาโรคตาแห้ง

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

การรักษาโรคตาแห้ง

## การรักษาโรคตาแห้ง

ตาแห้ง คือ การที่ปริมาณน้ำตาที่ไหลออกมาให้ ความชุ่มชื้นกับดวงตา เคลือบกระจกตาไม่พอ



ใครที่รู้ตัวว่าเป็นโรคตาแห้ง วันนี้เคลลินิวส์ออนไลน์มีวิธีการรักษาโรคตาแห้งมาฝาก...

**ตาแห้ง** คือ การที่ปริมาณน้ำตาที่ไหลออกมาให้ ความชุ่มชื้นกับดวงตา เคลือบกระจกตาไม่พอ พบในผู้ป่วยทุกเพศและทุกวัย แต่พบบ่อยมากในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

### การรักษาโรคตาแห้ง

**1. ลดการระเหยของน้ำตาให้น้อยลง** เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดี คือ หลีกเลี่ยงการปะทะโดยตรงกับแดดและลม โดยสวมแว่นกันแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง ไม่นั่งในที่ที่มีลมพัดหรือแอร์เป่าใส่หน้า

**2. กระจกตาที่ กระจกตา** ในภาวะปกติคนเราจะกระพริบตานาทีละ 20-22 ครั้ง ทุกครั้งที่กระพริบตา เปลือกตาจะรีดผิวหน้าตาให้มาจับผิวกระจกตา แต่ถ้าในขณะที่จ้องหรือเพ่ง ตาจะลืมค้างไว้นานกว่าปกติ ทำให้กระพริบตาเพียง 8-10 ครั้ง น้ำตาก็จะระเหยออกไปมาก ทำให้ตาแห้งเพิ่มขึ้นจึงควรพักสายตา โดยการหลับตา กระพริบตา หรือลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ ประมาณ 2-3 นาที ในทุกครั้งชั่วโมง

**3. สำหรับผู้ที่ตาแห้งมาก** อาจใช้กรอบแว่นชนิดพิเศษที่มีแผ่นคลุมปิดกันลมด้านข้าง แว่นชนิดนี้มีคุณสมบัติช่วยครอบทั้งดวงตาและป้องกันลมด้วย หรือจะใช้แผ่นซิลิโคนชนิดพิเศษที่ใสบางและนุ่ม นำมาตัดให้เข้ากับด้านข้างของกรอบแว่นตาคุณเดิม ซึ่งเรียกว่า Moist Chamber

**4. ใช้น้ำตาเทียม** หรือ ยาหยอดตาที่ใช้เพื่อหล่อลื่นและให้ความชุ่มชื้นกับผู้ที่ตาแห้ง น้ำตาเทียมมี 2 ชนิด คือ

- น้ำตาเทียมชนิดน้ำ เหมาะที่จะใช้ในเวลากลางวัน เพราะไม่เหนียว และไม่ทำให้ตามัว แต่มีข้อจำกัด คือ ต้องหยอดตาบ่อย
- น้ำตาเทียมชนิดเจลและซีผึ้ง มีลักษณะเหนียว หล่อลื่นและคงความชุ่มชื้นได้นานกว่าชนิดน้ำ

แต่จะทำให้ตาแห้งขึ้นหลังป้ายยา จึงควรใช้ป้ายตาแต่น้อยก่อนเข้านอน

การรักษาด้วยวิธีใช้น้ำตาเทียม เวลาในการหยอดตาจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการตาแห้ง หากวันใดไม่ถูกลม แล้วยรู้สึกสบายตาก็ไม่จำเป็นต้องหยอด แต่ถารู้สึกเคืองตามาก ก็หยอดบ่อย ๆ ได้ตามความต้องการ  
**ขอควรระวังในการใช้น้ำตาเทียม**

ผู้ป่วยที่ตาแห้งน้อย หยอดตาไม่เกินวันละ 4-5 ครั้ง สามารถใช้ยาหยอดตาชนิดขวดที่มีสารกันบูดได้ กรณีผู้ป่วยที่ตาแห้งมาก และหยอดตามากกว่าวันละ 6 ครั้ง จักษุแพทย์จะสั่งน้ำตาเทียมชนิดพิเศษที่ไม่มีสารกันบูด (Preservative-Free Tear) ให้ใช้แทน ซึ่งมีข้อจำกัด คือ ยาจะบรรจุในหลอดเล็ก เมื่อเปิดใช้แล้วต้องใช้เวลาหมดภายใน 16 ชั่วโมง หากใช้นานกว่านี้ อาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรค

**5. การอุดรูระบายน้ำตา** สำหรับผู้มีอาการตาแห้งอย่างรุนแรง จักษุแพทย์จะใช้วิธีอุดรูระบายน้ำตาเพื่อขังน้ำตาที่มีอยู่ให้หล่อเลี้ยงตาอยู่ได้นาน ๆ ไม่ปล่อยให้ไหลทิ้งไป เหมือนกับการสร้างเขื่อนกั้นเก็บกักน้ำไว้

### วิธีและขั้นตอนในการอุดรูระบายน้ำตามี 2 วิธี คือ

- การอุดแบบชั่วคราว จักษุแพทย์จะสอดคอลลาเจนขนาดเล็กเข้าไปในรูท่อน้ำตา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตาขึ้น โดยคอลลาเจนจะสลายไปเอง ภายใน 3 สัปดาห์
- สำหรับผู้ป่วยที่มีน้ำตาแห้งมาก จักษุแพทย์จะอุดรูระบายน้ำตาแบบถาวรให้ ทั้งนี้ จะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

รูอย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมดูแลตัวเองไม่ให้เป็นโรคตาแห้งจะดีกว่า.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

