

## ถนอมดวงตาในหน้าหนาว ป้องกันโรคตาแห้ง

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2552

### ถนอมดวงตาในหน้าหนาว ป้องกันโรคตาแห้ง



ย่างเข้าสู่ฤดูหนาวกันแล้วในหลายจังหวัด หลายคนคงเตรียมหาสถานที่ท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดยาวเพื่อไปสัมผัสอากาศเย็นสบาย แต่ถึงกระนั้นก็อย่าลืมดูแลสุขภาพตัวเองด้วยนะคะ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ดวงตา” ที่มีความสำคัญช่วยในการมองเห็น หากต้องปะทะกับลมหนาวและแสงแดดที่ร้อนจัดมาก ๆ อาจทำให้เป็น “โรคตาแห้ง” ที่มีอันตรายรุนแรงถึงขั้นตาบอดได้

#### โดยปกติแล้ว

ดวงตาของเราจะมีน้ำตามาหล่อลื่นช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นทำให้มองเห็นภาพได้ชัดเจนและยังช่วยนำสารอาหารและออกซิเจนมาเลี้ยงกระจกตาที่เป็นด่านป้องกันการติดเชื้อเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา และน้ำตาก็ยังเป็นตัวช่วยชำระล้างสิ่งแปลกปลอมออกไป ดังนั้นหากมีปัญหาในเรื่องปริมาณน้ำตาหลังมาหลอเลี้ยงดวงตาไม่เพียงพอ หรือมีการระเหยของน้ำตาที่มากเกินไป อาการเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคตาแห้งได้

พญ.เกวณีน เลขานนท์ จักษุแพทย์โรงพยาบาลรามารินทร์ ให้ความรู้ว่า โรคตาแห้งเกิดได้จาก 2 ปัจจัย คือ

1. มีความผิดปกติของน้ำตาดิวงตาที่มีการสร้างน้ำตาลดน้อยลง ซึ่งเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น การทำงานของต่อมน้ำตาลลดลงเนื่องจากอายุมากขึ้น เส้นประสาทเลี้ยงท่อน้ำตาลลดลง หรือการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน

2. การสูญเสียน้ำตาออกไปจากผิวหน้าดวงตามากเกินไป เกิดจากสาเหตุ เช่น เกิดภาวะหลับตึกไม่สนิท ทำให้เปลือกตาดักเสบ หรือขาดสารอาหาร ได้แก่ วิตามินเอและอี นอกจากนี้ยังมีปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมอื่นอีก เช่น อากาศที่หนาวเย็น ทำให้ความชื้นลดลง มีฝุ่นละอองมากขึ้น

เมื่อดวงตาต้องเผชิญกับลมหนาว หรือแสงแดดแรงจะทำให้ดวงตาแห้งหรือเป็นโรคตาแห้งได้

โดยอาการที่พบบ่อย ๆ คือ แสบตา ระคายเคืองตาคล้ายมีเศษผงหรือฝุ่นเข้าตา ลืมตาไม่ไหวหรือน้ำตาไหลไม่หยุด

ซึ่งบางคนอาจเป็นอาการเดียวหรือหลายอาการรวมกันและหากเป็นโรคตาแห้งแล้วไม่ดูแลถนอมดวงตาจะทำให้กระจกตาดักเสบ ตาแดงและติดเชื้อได้ง่ายจนอาจถึงขั้นสูญเสียดวงตาไป หากใครมีอาการดังกล่าวควรไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาและรักษาก่อนที่จะเป็นรุนแรง

**สำหรับวิธีการดูแลถนอมดวงตา**นั้น คุณหมอเกวณีน แนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงการเผชิญกับลมแสงแดดและ ฝุ่นละอองด้วยการสวมแว่นกันแดด ถ้าอากาศหนาวมาก ต้องห่มผ้าหรือสวมหมวกไหม้แสงไฟมาปะทะดวงตา นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอและอีก็มีส่วนช่วยในการบำรุงดวงตาได้โดยเฉพาะผักใบเขียวและผักสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ฟักทอง ซึ่งประโยชน์ของวิตามินเอจะทำหน้าที่สำคัญในการ นำไปใช้ในการสร้างเม็ดสีที่ช่วยในการ มองเห็นภาพในที่มืด และอย่าลืมดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ อย่างน้อย วันละ 8 แก้วด้วยเพื่อสุขภาพดวงตาที่ดี

ดวงตาของเราถูกจากจะช่วยในการมองเห็นแล้วยังมีความสำคัญในการช่วยสื่อสารความในใจ ดังนั้นว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” ที่ใครหลายคนใช้ได้ผลทีเดียว ดังนั้นเมื่อทราบความสำคัญเช่นนี้แล้ว จึงควรถนอมดวงตาด้วยวิธีให้มีสุขภาพดีอยู่กับเราไปนาน ๆ นะคะ

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์