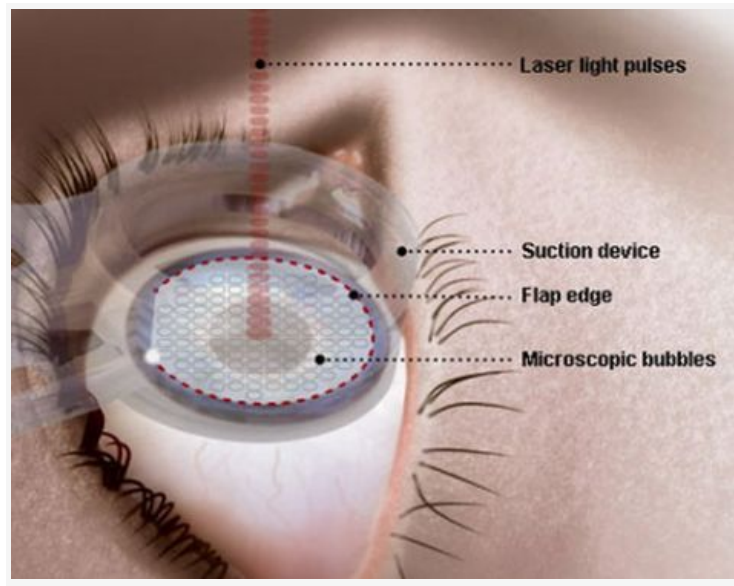


Dry Eyes...

นำเสนอเมื่อ : 15 ม.ค. 2552



ตาแห้งคืออะไร

ตาแห้ง คือ การที่ปริมาณน้ำตาที่ไหลหล่อเลี้ยง ให้ความชุ่มชื้นกับดวงตา เกลือบกระจกตาไม่พอ พบในผู้ป่วยทุกเพศและทุกวัย แต่ที่พบบ่อยมากในผู้หญิงวัยหลังหมดประจำเดือน โดยปกติมีน้ำตาถูกสร้างจากต่อมน้ำตา 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ต่อมมีน้ำตาที่เป็นเซลล์เล็ก ๆ ซึ่งฝังตัวอยู่บริเวณเยื่อเมือกที่คลุมตาขาวและด้านในของเปลือกตา มีหน้าที่ผลิตน้ำตาออกมาหล่อลื่นตาตลอดทั้งวันในภาวะปกติเรียกว่า Basic Tear Secretion
2. ต่อมมีน้ำตาใหญ่ อยู่ใต้โพรงกระดูกเบตาตาบริเวณหางคิ้ว มีหน้าที่ผลิตน้ำตาออกมาเฉพาะเวลาที่มีอารมณ์ต่างๆ เช่น อากาการเจ็บปวด ระคายเคืองตา ดีใจหรือเสียใจ เรียกว่า Reflex Tearing

สาเหตุของโรคตาแห้ง

ส่วนใหญ่ไม่พบสาเหตุ แต่มักพบในผู้หญิงที่มีอายุมากขึ้น ซึ่งการสร้างน้ำตาจะค่อยๆ ลดลงเอง โดยเฉพาะในวัยหลังหมดประจำเดือน เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกาย และจะพบในผู้ป่วยที่เป็นโรค Sjogren's Syndrome ซึ่งมีอาการตาแห้งร่วมกับข้ออักเสบและปากแห้ง และยาบางชนิดอาจจะทำให้กระบวนการสร้างน้ำตาลดลง เช่น ยาคุมแอนตี้ฮิสตามีน ไซรักษาทวีตและภูมิแพ้ ยาคุมอมประสาท ยาทางจิตเวช ยาลดความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่ออกฤทธิ์โดยการขับปัสสาวะ เป็นต้น หากมีความจำเป็นต้องใช้ยาเหล่านี้ก็สามารถใช้ยาต่อไปได้ แต่ต้องรักษาอาการตาแห้งร่วมไปด้วย

ผู้ป่วยที่มีเยื่อตาอักเสบรุนแรงจากการติดเชื้อ หรือจากการแพ้ยาที่เรียกว่า Stevens-Johnson Syndrome การอักเสบที่รุนแรงและเรื้อรัง อาจไปทำลายต่อมสร้างน้ำตาเล็กๆ ที่เยื่อตาขาว ทำให้ผู้ป่วยเกิดตาแห้งชนิดรุนแรงได้จึงแนะนำให้แพทย์จะวินิจฉัย "โรคตาแห้ง" โดยการซักประวัติ และบางครั้งอาจใช้วิธีทดสอบ โดยการวัดปริมาณน้ำตาที่เรียกว่า Schirmer's Test โดยการให้ผู้ป่วยหลับตา แล้วใช้แถบกระดาษกรองมาตรฐานสอดไว้ที่ซอกเปลือกตาด้านล่างดูจนไปทางหางตา ใช้เวลา 5 นาที แล้วเริ่มวัดระยะเวลาเปียกของกระดาษจากขอบตาออกมาบันทึกไว้ ซึ่งหากปริมาณน้ำตาปกติจะวัดแถบน้ำตาที่เปียกได้ 10 มิลลิเมตรขึ้นไป

อาการของโรคตาแห้ง

ตาจะรู้สึกฝืด เคืองระคายคล้ำมีเศษผงเข้าตา แสบร้อน บางรายมีขี้ตาเป็นเมือกเหนียวยึดเป็นเส้น เพราะน้ำตามีส่วนประกอบของน้ำเมือกและน้ำมัน เมื่อโดนแดดและลม น้ำจะถูกระเหยไป เมื่อก่อนหนักมากขึ้น ผู้ป่วยจึงมีขี้ตาซึ่งมีลักษณะเป็นเมือกสีขาว หรือสีเหลืองนวลมากกว่าปกติ ผู้ป่วยที่ใส่คอนแทคเลนส์อยู่ ถ้ามีอาการตาแห้ง จะทำให้ระคายเคืองเพิ่มมากขึ้น บางครั้งผู้ป่วยจะมีอาการน้ำตาไหล สาเหตุเนื่องจากกระจกตาปกติลดน้อยลง มีอาการระคายเคือง ทำให้ต่อมน้ำตาใหญ่ (Reflex Tear) ผลิตน้ำตาออกมาจำนวนมากจนล้นไหล จนถึงน้ำตาแห้งวนกลับมาอีก ถึงระดับที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง น้ำตาก็จะไหลออกมามาก อาการจะสลับกันเช่นนี้เป็นระยะๆ ไป

การรักษาโรคตาแห้ง

1. ลดการระเหยของน้ำตาให้น้อยลง เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดีคือ หลีกเลี่ยงการปะทะโดยตรงกับแดดและลม โดยสวมแว่นกันแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง ใหม่งในที่ที่มีลมพัดหรือแอร์เป่าใส่หน้า
2. กระจกตาที่ผิดปกติ ในภาวะปกติคนเราจะกะพริบตานาทีละ 20 - 22 ครั้ง ทุกครั้งที่กะพริบตา เปลือกตาจะรีดผิวหน้าตาให้มาจับผิวกระจกตา แต่ถ้านานเกินไปหรือกะพริบตาถี่เกินไป ทำให้กระจกตาเพียง 8 - 10 ครั้ง น้ำตาก็จะระเหยออกไปมาก ทำให้ตาแห้งเพิ่มขึ้นจึงควรพักสายตา โดยการหลับตา กระพริบตา หรือลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ ประมาณ 2 - 3 นาที ในทุกครั้งชั่วโง

3. สำหรับผู้ที่ตาแห้งมาก อาจใช้กรอบแว่นชนิดพิเศษที่มีแผ่นคลุมปิดกั้นลมด้านข้าง, แว่นชนิดที่มีคุณสมบัติช่วยครอบทั้งดวงตาและป้องกันลมด้วย หรือจะใช้แผ่นซิลิโคนชนิดพิเศษที่ใสบางและนุ่ม นำมาตัดให้เข้ากับด้านข้างของกรอบแว่นตาเดิม ซึ่งเรียกว่า Moist Chamber

4. ใช้หน้าตาเทียม หน้าตาเทียมคือ ยาหยอดตาที่ใช้เพื่อหล่อลื่นและให้ความชุ่มชื้นกับผู้ที่ตาแห้ง หน้าตาเทียมมี 2 ชนิดคือ

- 4.1 หน้าตาเทียมชนิดน้ำ - เหมาะที่จะใช้ในเวลากลางวัน เพราะไม่เหนียวเหนอะหนะ และไม่ทำให้ตามัว แต่มีข้อจำกัดคือ ต้องหยอดตาบ่อย
- 4.2 หน้าตาเทียมชนิดเจลและขี้ผึ้ง - มีลักษณะเหนียวหนืด หล่อลื่นและคงความชุ่มชื้นได้นานกว่าชนิดน้ำ แต่จะทำให้ตามัวชั่วขณะหลังป้ายยา จึงควรใช้ป้ายตาแทนหยอดก่อนเข้านอน

การรักษาด้วยวิธีใช้น้ำตาเทียม เวลาในการหยอดตาจะขึ้นอยู่กับความรุนแรง

ของอาการตาแห้ง หากวันใดไม่ถูกลม แล้วยังรู้สึกสบายตาก็ไม่จำเป็นต้องหยอด แต่ถารู้สึกเคืองตามาก ก็หยอดบ่อยๆ ได้ตามต้องการ

ข้อควรระวังในการใช้น้ำตาเทียม

ผู้ป่วยที่ตาแห้งน้อย หยอดตาไม่เกินวันละ 4 - 5 ครั้ง สามารถใช้ยาหยอดตาชนิดที่ใสบางที่มีสารกันบูดได้ กรณีผู้ป่วยที่ตาแห้งมาก และหยอดตามากกว่าวันละ 6 ครั้ง จักษุแพทย์จะสั่งน้ำตาเทียมชนิดพิเศษที่ไม่มีสารกันบูด (Preservative-Free Tear) ให้ใช้แทน ซึ่งมีข้อจำกัดก็คือ ยาจะบรรจุในหลอดเล็ก เมื่อเปิดใช้แล้วต้องใช้ให้หมดภายใน 16 ชั่วโมง หากใช้นานกว่านี้ อาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรค

5. การอุดรูระบายน้ำตา สำหรับผู้ที่มีอาการตาแห้งอย่างรุนแรง

จักษุแพทย์จะใช้วิธีอุดรูระบายน้ำตาเพื่อขังน้ำตาที่มีอยู่ให้หล่อเลี้ยงตาอยู่นานๆ ไม่ปล่อยให้ไหลทิ้งไป เหมือนกับการสร้างเขื่อนกั้นเก็บกักน้ำไว้

วิธีและขั้นตอนในการอุดรูระบายน้ำตามี 2 วิธี คือ การอุดแบบชั่วคราว และการอุดแบบถาวร ---

สำหรับการอุดแบบชั่วคราว จักษุแพทย์จะสอดท่อขนาดเล็กเข้าไปในรูท่อน้ำตา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตาขึ้น โดยท่อระบายน้ำจะสลายไปเอง ภายใน 3 สัปดาห์ สำหรับผู้ป่วยที่มีน้ำตาแห้งมาก จักษุแพทย์จะอุดรูระบายน้ำตาแบบถาวรให้ ทั้งนี้ จะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย