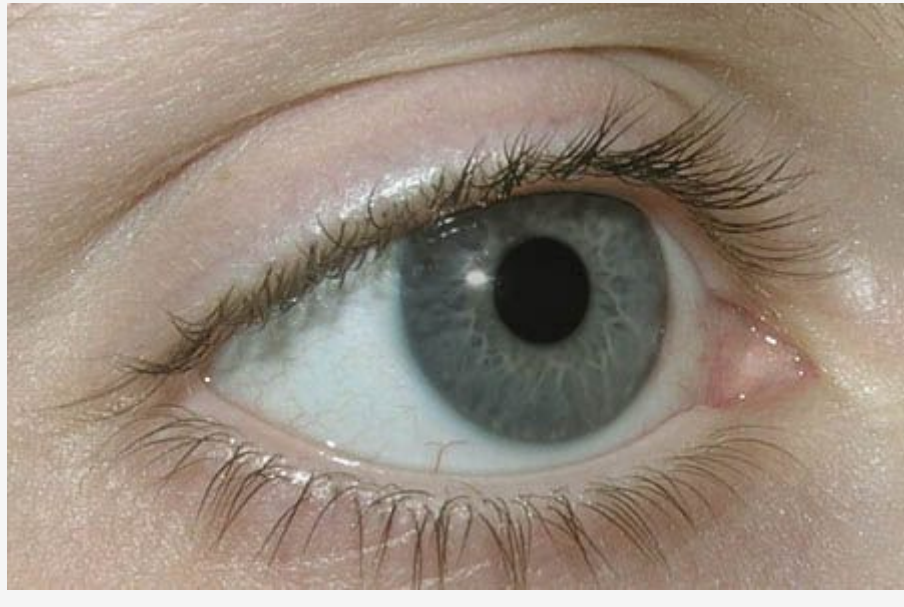


## แสงแดดร้ายร้าย..กับดวงตาของคุณ

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552



## อย่าง ที่ทราบกันดีว่าแสงแดดเป็นตุการสำคัญ ที่ก่อให้เกิดความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างก่อนวัยอันควร ไม่วนแแดดดวงตาของคุณคะ

- **ต้อลม** รังสี UV จากแสงแดด กระตุ้นให้เกิดการแตกหักของเนื้อเยื่อคอลลาเจนของเยื่อตา เป็นเหตุให้เยื่อตาเสื่อมสภาพและหนาตัวขึ้น อย่างที่เราเห็นเป็นวุ้น ๆ ขาว ๆ ตาดำ ก่อให้เกิดการระคายเคืองตา ตาแดงชายสุแสงไม่ได้

- **ต้อเนื้อ** จัดอยู่ในกลุ่มของเยื่อตาเสื่อมสภาพเช่นกัน มีการหนาตัวขึ้น และมีเนื้อเยื่อรวมถึงเส้นเลือดมามากขึ้น พุดงาย ๆ วาพัฒนาตอมาจากต้อลมอีกที กลายเป็นเนื้อเยื่อแดง ๆ แปะอยู่บนตาตำ ซึ่งถ้าเป็นมากก็จำเป็นต้องใช้การผ่าตัดรักษา

- **ต้อกระจก** รังสี UV ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระดับโมเลกุล ทำให้เลนส์แก้วตาเสียสภาพความใสไป กลายเป็นเลนส์ขุ่น มีผลทำให้การมองเห็นลดลง

- **จอประสาทตาเสื่อม** จากการศึกษาพบว่า รังสี UV มีผลโดยตรงต่อการเสื่อมของจุดศูนย์กลางภาพขยายจอประสาทตา

**Tips :** การใช้แว่นกันแดดเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดที่ช่วยปกป้องดวงตาจากแสงแดดและ UV เพื่อช่วยถนอมดวงตาเราให้มองเห็นได้ไปนาน ๆ

**ภาวะตาแห้ง** ก็พบบ่อยในช่วงหน้าร้อน พอ ๆ กับหน้าหนาว

**Tips :** การพักสายตาสบาย ๆ ขณะทำงาน ไม่เปิดแอร์ / พัดลมเป่าเข้าหน้าโดยตรง และใช้น้ำตาเทียมช่วยกรณีรู้สึกตาแห้งก็จะช่วยได้ การดื่มน้ำมาก ๆ และรับประทานผักผลไม้เยอะ ๆ สิ่งสำคัญในกลุ่มวัยทองจะพบปัญหาตาแห้งในฤดูร้อนบ่อยขึ้นด้วยคะ

- **ภูมิแพ้** กลุ่มคนที่เป็นภูมิแพ้ชนิดตามฤดูกาล (seasonal allergy) ในช่วงปลายฤดูร้อนติดกับต้นฤดูฝน ก็จะเป็นช่วงที่มีอาการคันเคืองตากำเรบขึ้นได้

**Tips :** พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือไปในที่มีฝุ่นละอองเกสรดอกไม้ ต้นหญ้า ที่อาจเป็นสาเหตุของการแพ้ได้

ขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของโรงพยาบาลวิภาวดี  
กับเว็บไซต์วิชาการตอทคอม