

มารู้จัก...โรคตาแห้ง

รศ.พญ.ชารีนันท์ จิรภาไพศาล

ภาควิชาจักษุวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการแสบตา เหมือนมีเศษฝุ่นอยู่ในตาตลอดเวลา แล้วน้ำตาไหล โดยเฉพาะเวลาใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ จนรู้สึกปวดหัวปวดตา อาการต่าง ๆ ที่ว่านี้ จะเป็นอาการของโรคตาแห้งหรือไม่ มาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

ตาแห้ง เป็นภาวะที่มีปริมาณน้ำตาหล่อเลี้ยงผิวตาไม่เพียงพอ สาเหตุหลักมาจากการสร้างน้ำตาน้อยลง หรือน้ำตาระเหยมากเกินไป ส่งผลให้เกิดจากการอักเสบของผิวตา ซึ่งสาเหตุเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย เช่น ผู้ป่วยมีโรคบางอย่างเช่น Sjogren's Syndrome หรือโรคแพ้ภูมิตนเองที่โรคมีการทำลายเซลล์ของต่อมน้ำตา วัยทองที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย หรือมีการใช้ยาบางอย่าง ยาหยอดตาบางชนิด การรับประทานยาที่มีผลข้างเคียงทำให้การสร้างน้ำตาลดลง ผู้ที่มีความผิดปกติของเปลือกตา หรือเส้นประสาทมาเลี้ยงเปลือกตาทำให้หลับตาไม่สนิท มีการกระพริบตาที่ผิดปกติ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคระบบเส้นประสาทและสมอง ในบางคนอาจมีการอักเสบของเปลือกตาทำให้เกิดการตั้งรังของเปลือกตาส่งผลให้ขนตาผิดปกติ งอกทิ่มเข้าตาตัวเองได้ เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีลมแรง อากาศแห้ง หรือการใช้สายตาต่อเนื่องเป็นเวลานานก็อาจเป็นเหตุทำให้เกิดภาวะตาแห้งได้

อาการของโรคตาแห้ง มีได้หลายอย่าง เช่น ผู้ป่วยอาจจะรู้สึกฝืดที่ตา ระคายเคืองเหมือนมีเศษฝุ่นอยู่ในตา แพ้แสง แพ้ลม บางคนอาจมีขี้ตาเป็นเมือกเหนียว ในบางครั้งผู้ป่วยอาจมาด้วยอาการเคืองตา น้ำตาไหลมากได้ เนื่องจากการระคายเคืองตากระตุ้นให้ต่อมน้ำตาทำการบีบน้ำตาออกมามากขึ้น กรณีที่ตาแห้งมากอาจส่งผลผิวตามีรอยถลอกและเป็นเหตุให้ตามัวได้ เมื่อมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกไม่สบายตา คุณภาพชีวิตแย่ลง หากปล่อยให้ตาแห้งเป็นเรื้อรัง จะทำให้เกิดอักเสบของกระจกตา เกิดเป็นแผลกระจกตาหรือในรายที่ร้ายแรง อาจเกิดภาวะกระจกตาอักเสบติดเชื้อทำให้ตาบอดได้

การรักษา ใช้การหยอดน้ำตาเทียมชนิดเขยน้ำตาธรรมชาติ และฝึกระพริบตาให้สม่ำเสมอ อาจทำการประคบน้ำอุ่น นวดและฟอกทำความสะอาดเปลือกตา เพื่อกำจัดเชื้อโรคและสิ่งสกปรกที่อยู่บริเวณรอบเปลือกตา รวมถึงลดการอักเสบของต่อมไขมันเปลือกตาที่เป็นสาเหตุของต่อมไขมันอุดตัน ทำให้มีเปลือกตาอักเสบเรื้อรัง อันเป็นผลทำให้เกิดตาแห้งได้ ในกรณีที่ตาแห้งและมีการอักเสบของผิวตามาก อาจจำเป็นต้องใช้ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ เพื่อลดการอักเสบของผิวตาและเยื่อตา ซึ่งกรณีนี้ไม่แนะนำให้ซื้อยาใช้เอง ควรได้รับการตรวจรักษาโดยตรงกับจักษุแพทย์

สำหรับผู้ที่รู้สึกว่ามีอาการระคายเคืองไม่สบายตา ในเบื้องต้นสามารถใช้น้ำตาเทียมหยอดเพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตาบรรเทาอาการก่อนได้ จากนั้นจึงลองสังเกตพฤติกรรม สิ่งแวดล้อมและมีปัจจัยเสี่ยงว่ามีสิ่งใดที่นำไปสู่ภาวะตาแห้งได้หรือไม่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ควรพักสายตาเมื่อจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน หรือใช้แว่นตาป้องกันแสงแดด ฝุ่นละออง ลมแรง ๆ หรือผู้ที่รับประทานยาใด ๆ ก็ตาม ให้สังเกตว่ามีผลต่อภาวะตาแห้งหรือไม่ หากไม่พบสาเหตุที่แน่ชัดหรืออาการไม่บรรเทาลง แนะนำให้รีบไปพบจักษุแพทย์ทันที