

ผ่อนคลายสายตา แก้ปัญหาตาแห้ง

ผศ.พญ.สุมาลี หวังวีรวงศ์

ภาควิชาจักษุวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การผ่อนคลายสายตา เป็นการป้องกันโรคตาแห้งที่ได้ผลดี เพื่อให้ดวงตาสดใสอยู่
เสมอ เรามีวิธีป้องกันตาแห้งและถนอมดวงตามาฝากค่ะ

น้ำตาของคนเรานั้น มีประโยชน์ในการช่วยเคลือบและคลุมผิวตาไม่ให้แห้ง หล่อลื่นดวงตาให้
เกิดความสบายตา ลดการระคายเคืองทุกครั้งที่เรากระพริบตา และที่สำคัญคือมีสารซึ่งมีคุณสมบัติ
ฆ่าเชื้อโรค หากน้ำตาน้อยจะทำให้เกิดภาวะตาแห้ง ส่งผลให้เกิดความไม่สบายตาและตามัว

อาการตาแห้งมีหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อย คือ มีการสร้างน้ำตาลดลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่
มีอายุมากขึ้น การรับประทานยาบางอย่าง เช่น ยาแก้แพ้ ยาคลายเครียด การใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่มี
คุณภาพหรือไม่ถูกวิธี ภูมิแพ้ที่ตาหนังตาหรือเยื่อตาอักเสบเรื้อรัง รวมถึงผู้ที่เคยทำเลสิก ผ่าตัดตา ผู้มี
ปัญหาหลับตาไม่สนิท ตลอดจนช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้ง ลมแรง ตีมน้ำน้อย การอ่านหนังสือหรือ
ใช้คอมพิวเตอร์นานๆ ก็สามารถทำให้น้ำตาระเหยไปได้เช่นกัน

ดังนั้นการดูแลและป้องกันตาแห้ง ควรดูตามสาเหตุค่ะ

- หากต้องใช้สายตาหรืออยู่น้ำจอกคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ควรพักสายตาทุก 30-60 นาที ด้วยการ
หลับตา 1-2 นาที กระพริบตาบ่อยๆ

- ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ก็ไม่ควรใส่นานเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน

- ผู้ที่ต้องรับประทานยาที่แก้แพ้เป็นประจำ อาจจำเป็นต้องใช้น้ำตาเทียมช่วย

- ตีมน้ำมากๆ

- หลีกเลี่ยงที่มีลมแรง แต่ถ้าต้องอยู่ในที่ที่อากาศแห้ง ร้อน หรือมีลมพัด ควรสวมแว่นเพื่อ
กันแดดและลมที่เป็นสาเหตุทำให้ตาแห้งได้

- นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา พวกผัก ผลไม้ ปลาหรืออาหารทะเล
ที่มีกรดไขมันที่จำเป็นหรือโอเมก้า-3 จะช่วยให้น้ำตาระเหยช้าลง

อย่างไรก็ตาม เราควรตระหนุณอมดวงตาด้วยการพักสายตาเป็นระยะๆ ไม่ใช่สายตาติดต่อกัน นานๆ หลายชั่วโมง และกะพริบตาบ่อยๆ ให้น้ำตาเคลือบตาตลอดเวลา เพราะถ้าเราปล่อยให้ตาแห้ง มากๆ จะทำให้กระจกตาไม่เรียบใส ผิวกระจกตาอักเสบ จะทำให้มีอาการระคายเคืองและตาพร่ามัว ได้ค่ะ