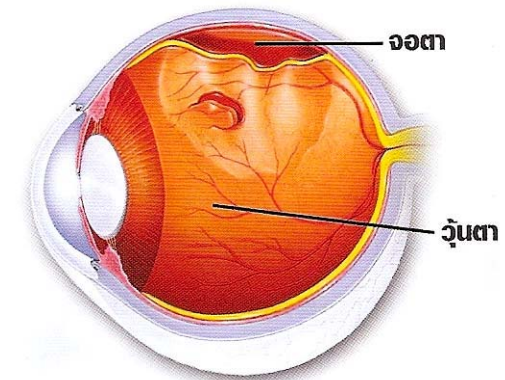




คู่มือการปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วยโรคจอตาออก



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS002256

ปรับปรุงโดย

นางสาววดีศิญา บัวเทศ พยาบาล (พม.)
หอผู้ป่วยเฉลิมพระเกียรติ๓ งานการพยาบาลจักษุ โสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

ที่ปรึกษา

นางแจลัม ทองประทีป พยาบาล (หัวหน้าหอผู้ป่วย)
หอผู้ป่วยเฉลิมพระเกียรติ๓ งานการพยาบาลจักษุ โสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์จักรพงษ์ นะมาตร์
สาขาวิชาโรคจอตา ภาควิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 2 (ปรับปรุงครั้งที่ 1)

พ.ศ. 2556 จำนวน 500 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2547 จำนวน 500 เล่ม

NS 02110055661

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

ข้อควรระวังในการหยอดตาและป้ายตา

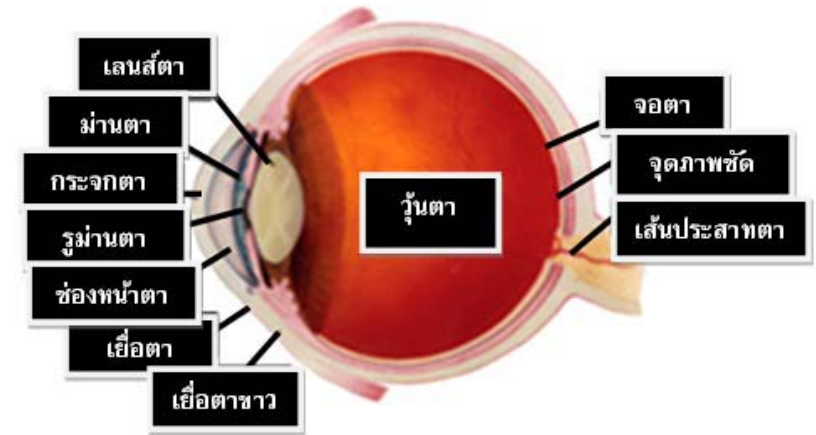
1. ถ้ามีขี้ตาควรเช็ดตาให้สะอาดก่อนหยอดตา หรือป้ายตา
2. เมื่อเปิดฝาขวดยาหรือฝาทหลอดยาคำว่าลงบนพื้น ควรวางตะแคงไว้บนพื้นที่สะอาดหรือถือไว้
3. ควรระวังไม่ให้ปลายจุกขวดยาหรือหลอดยาป้ายตาสัมผัสกับตาหรือสิ่งต่าง ๆ ควรหยอดยาหรือป้ายตาโดยให้ปลายจุกขวดยาหรือปลายหลอดยาชี้ห่างจากตาประมาณ 1-2 เซนติเมตร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนหรือเกิดการติดเชื้อและควรทำอย่างเบามือ
4. ควรหยอดยาหรือป้ายตาลงในกระพุ้งตาล่างไม่ควรให้ยาสัมผัสกับกระจกตาโดยตรง เพราะจะทำให้ระคายเคืองตาได้
5. ยาหยอดตาควรใช้ภายในเวลา 7 วันหรือ 1 เดือน(ดูวันที่หมดอายุ) ตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล ยาขี้ผึ้งควรใช้ภายใน 1 เดือน หรือถ้ายาเปลี่ยนสีให้ทิ้งไป
6. ห้ามนำยาไปให้ผู้อื่นใช้ หรือใช้หยอดตาอีกข้างหนึ่ง
7. ควรเก็บยาหยอดตาไว้ในตู้เย็น (ถ้ามี)
8. ถ้ามีอาการตาแดง คัน ระคายเคืองตาภายหลังหยอดตาหรือป้ายยาควรหยุดใช้ และปรึกษาแพทย์ทันทีเพราะอาจแพ้ยาได้



โรคจอตาลอก

จอตา เป็นส่วนที่สำคัญของตา มีลักษณะเป็นเนื้อเยื่อบางใสอยู่ภายในลูกตาส่วนหลัง

หน้าที่ของจอตา คือ รับภาพและส่งสัญญาณไปยังสมองทำให้คนเรามองเห็นภาพต่าง ๆ ถ้าเปรียบเทียบกับลูกตากับกล้องถ่ายรูปจอตาจะเทียบได้กับฟิล์มที่ทำหน้าที่รับภาพ ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับจอตาจะทำให้ความคมชัดของการมองเห็นภาพลดลง และอาจมีผลทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรได้

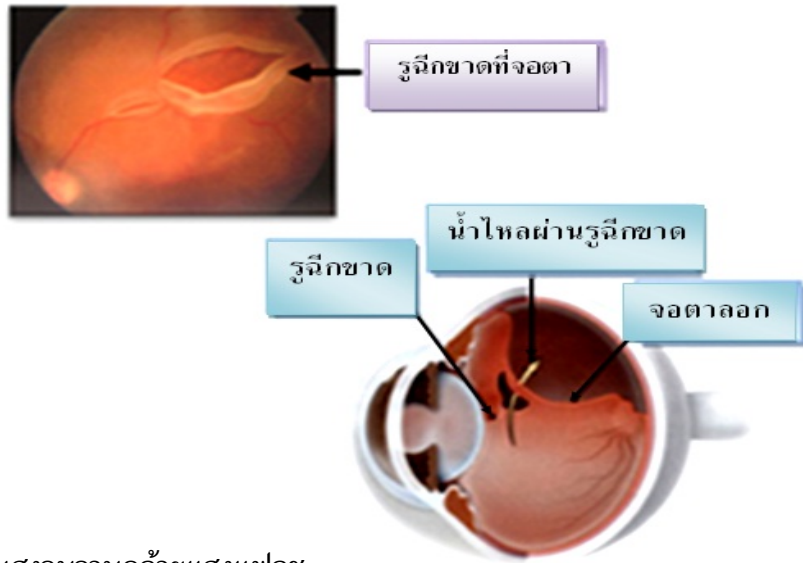


จอตาลอก เป็นภาวะที่เกิดการแยกหรือลอกตัวของจอตา ออกจากตำแหน่งเดิม โดยมีสาเหตุการเกิดได้หลายประการ ได้แก่

1. จอตาหลุดลอกชนิดมีรูฉีกขาดของจอตา พบได้บ่อยที่สุด เกิดจากการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงที่ตา จอตาเสื่อมในผู้ป่วยสายตาสั้น หรือเกิดรูขาดขึ้นเองโดยไม่มีสาเหตุ
2. จอตาหลุดลอกที่เกิดจากการดึงรั้งโดยพังผืดหรือวุ้นตา เกิดจากการดึงรั้งของพังผืดที่จอตาหรือในน้ำวุ้นตา มักพบในผู้ป่วยเบาหวานชั้นตาระยะท้ายซึ่งมี

หลอดเลือดงอกผิดปกติที่จอตาและมีเลือดออกในน้ำวุ้นตา มีการอักเสบของน้ำวุ้นตาหรือจอตาอย่างรุนแรงจนเกิดขึ้นพังผืด

3. จอตาหลุดลอกชนิดไม่มีรูขาดที่จอตา เกิดจากการอักเสบ หรือการบวมน้ำ ทำให้มีน้ำรั่วซึมซึ่งอยู่ใต้จอตา พบในผู้มีเนื้องอกที่จอตาหรืออาจพบในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากๆ มีภาวะไตวาย เป็นต้น



อาการ

1. เห็นแสงวูบวาบคล้ายแสงแฟลช
2. มองเห็นเงาดำคล้ายใยแมงมุมลอยไปมา
3. มีเงาดำเหมือนม่านมาบังตา
4. สายตามัวลงมาก การมองเห็นลดลง แต่ไม่ปวดตา



วิธีหยอดตาและป้ายตา

1. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนหยอดตาและป้ายยาทุกครั้ง
2. อ่านสลากข้างขวดยาหรือหลอดยาทุกครั้งก่อนนำไปใช้ เพื่อป้องกันการหยิบยาผิดหรือใช้ยาไม่ถูกต้อง
3. นอนหรือนั่งเงยหน้า เหลือบตามองขึ้นข้างบน
4. เขย่าขวดยาเบาๆ เปิดฝาขวดยาแล้วดึงเปลือกตาล่างลง หยอดยา 1 หยด หรือป้ายยาชี้ฝ้ายยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร ลงในกระพุ้งตาล่าง
5. หลับตาเบาๆ ลืมตา 1-2 ครั้ง หลังจากหยอดตาหรือป้ายยา เพื่อให้ยากระจายทั่วตา แล้วหลับตาไว้สักครู่
6. ใช้สำลีสะอาด ชับหรือเช็ดยาที่ล้นออกมาภายนอกตา
7. ถ้าต้องหยอดยาหลายชนิดในเวลาเดียวกัน ควรหยอดยาแต่ละชนิดห่างกันประมาณ 3-5 นาที ถ้าต้องใช้ยาชี้ฝ้ายป้ายตา ควรป้ายตาเป็นลำดับสุดท้าย



การปฏิบัติตัวเมื่อกลับไปรักษาตัวที่บ้าน

1. เปิดผ้าปิดตาออกเมื่อกลับถึงบ้าน และห้ามขยี้ตา
2. ห้ามล้างหน้า และระมัดระวังไม่ให้น้ำเข้าตา (ในรายที่ทำผ่าตัด) อย่างน้อย 2 สัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์ หรือพยาบาล
3. ทำความสะอาดบริเวณใบหน้า โดยใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ บิดให้หมาดเช็ดหน้า และใช้สำลีสะอาดชุบน้ำเกลือที่โรงพยาบาลจัดให้ หรือน้ำต้มสุกบีบหมาดๆ เช็ดทำความสะอาดเปลือกตาและขอบตาเบาๆ เมื่อตื่นนอนตอนเช้า
4. หยอดตา ป้ายตา และรับประทานยาให้ครบถ้วนถูกต้องตามแพทย์สั่ง
5. รักษาความสะอาดร่างกาย ปาก ฟัน เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย
6. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นละออง ควันไฟ ลมแรง หรือแสงแดดจัด เมื่อออกนอกบ้านให้สวมแว่นตากันแดด หรือหลับตาถ้ามีลมแรง
7. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา ผักสด ผลไม้ และควรดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว เพื่อไม่ให้ท้องผูก
8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายแต่พอควร ไม่ทำงานหนัก หรือยกของหนัก
9. ในรายที่ฉีดแก๊ส 2 เดือนแรก ควรงดเดินทางโดยเครื่องบิน เพราะแก๊สจะขยายตัว ทำให้ความดันลูกตาสูงขึ้น
10. หากมีท่านอนที่แพทย์กำหนด เช่น นอนหรือนั่งคว่ำหน้า นอนศีรษะสูง เป็นต้น ควรทำให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรืออย่างน้อย 8 ชั่วโมงในแต่ละวัน
11. มาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง แต่ถ้ามีอาการผิดปกติเช่น ตาบวม ตาแดง ปวดตามาก มีขี้ตามากผิดปกติ ตามัวลงกว่าเดิม มีเงาดำเหมือนมีม่านบัง มีแสงวูบวาบในตามาก ให้รีบมาพบแพทย์โดยไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด

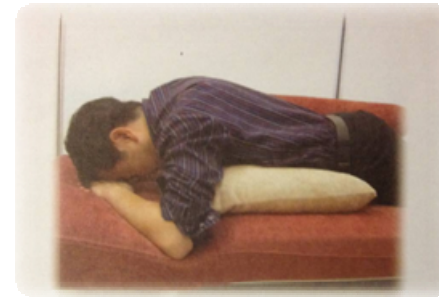


การรักษา

ในรายที่มาพบแพทย์เร็วและมีเพียงรูฉีกขาดที่จอตา แต่ยังไม่เกิดการลอกหลุด สามารถรักษาได้โดยการยิงแสงเลเซอร์ล้อมรอบรูฉีกขาด เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำไหลผ่านรูฉีกขาดจนเกิดเป็นจอตาลอก

ในรายที่มีจอตาลอกแล้วควรรักษาโดยการผ่าตัด ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่

1. การฉีดแก๊สเข้าไปปิดรูฉีกขาดที่จอตา แล้วใช้เลเซอร์หรือจี้เย็บทำให้รูฉีกขาดปิด การรักษาวิธีนี้ต้อง นอนคว่ำ ให้แก๊สลอยไปปิดบริเวณที่จอตาฉีกขาด เป็นเวลาอย่างน้อย 2-3 สัปดาห์



รูป ท่านอนและนั่งคว่ำหน้าภายหลังผ่าตัดจอตา

ภาพ : จากศูนย์จอตา โรงพยาบาลศิริราช

2. การผ่าตัดเย็บหนูนซิลิโคนด้านนอกลูกตา
3. การผ่าตัดฐานตา ร่วมกับการใช้เลเซอร์แล้วใช้จี้เย็บทำให้รูฉีกขาดปิด และใส่แก๊สหรือน้ำมันซิลิโคน ในรายที่ใส่แก๊ส ร่างกายจะดูดซึมแก๊สไปเอง ส่วนรายที่ใส่น้ำมันซิลิโคนจะต้องมาผ่าตัดซ้ำเพื่อเอาน้ำมันซิลิโคนออกในภายหลังเมื่อจอตาติดดีแล้ว

การมองเห็นภายหลังการผ่าตัดจะดีขึ้นเพียงใด ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่จอตาลอก หากจอตาลอกมานานถึงแม้การผ่าตัดสามารถทำให้จอตาราบลงได้ แต่ระดับสายตาก็ไม่ดีขึ้นนัก

การปฏิบัติตัวก่อนผ่าตัด

1. ควรนอนพักบนเตียง เพื่อไม่ให้จอตาลอกมากขึ้น
2. ในรายที่ได้รับการผ่าตัดโดยวิธีใช้ยาระงับความรู้สึก จะได้รับการตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอกซเรย์ปอด และตรวจคลื่นหัวใจเพื่อหาความผิดปกติ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ควรรักษาหรือควบคุมให้เป็นปกติก่อน
3. ก่อนทำผ่าตัด 1 วัน พยาบาลจะตัดขนตาข้างที่ทำผ่าตัด ล้างตา หยอดยาฆ่าเชื้อโรค เพื่อป้องกันการติดเชื้อขณะทำผ่าตัด
4. สระผม ตัดเล็บ ล้างเล็บ โกนหนวดและเครา
5. ในรายที่ได้รับการผ่าตัดโดยวิธีใช้ยาชาเฉพาะที่ จะต้องฝึกนอนคลุมโปงประมาณ 30 นาที เพราะขณะผ่าตัดจะมีการใช้ผ้าสะอาดคลุมปิดส่วนต่างๆ ของร่างกาย เหลือเพียงตาข้างที่จะผ่าตัด ซึ่งอาจทำให้รู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวกและเกิดความเครียดจนไม่สามารถผ่าตัดได้
6. รักษาความสะอาดร่างกายทั่วไป แปรงฟันและอมบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร งดสูบบุหรี่
7. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในคืนก่อนผ่าตัด
8. ในรายที่ได้รับการผ่าตัดโดยวิธีใช้ยาระงับความรู้สึกจะต้อง งดอาหารและน้ำดื่มตามแผนการรักษา
9. เช้าวันผ่าตัด ต้องอาบน้ำ ล้างหน้า ฟอกสบู่บริเวณใบหน้า คิ้ว และรอบดวงตาให้สะอาด
10. เช้าวันผ่าตัด พยาบาลจะเช็ดตาและหยอดยาขยายรูม่านตา
11. ห้ามนำของมีค่าติดตัวไปห้องผ่าตัด เพราะอาจเกิดการสูญหายได้ ถ้ามีฟันปลอม ต้องถอดออก
12. ถ่ายปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนไปห้องผ่าตัด

การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

1. ในรายที่กลับจากห้องผ่าตัด ถ้ายังไม่รู้สึกตัว จะได้รับออกซิเจนต่อ จนกว่าจะรู้สึกตัวดี ให้จัดทำนอนตามแพทย์สั่ง
2. พยาบาลจะปิดผ้าครอบตาข้างที่ทำผ่าตัดให้ ห้ามเปิดผ้าปิดตาหรือผ้าครอบตาออกเอง ไม่ส่ายหน้าไปมาแรงๆ ห้ามขยี้ตาข้างที่ทำผ่าตัด จะทำให้กระทบกระเทือนตาและมีเลือดออกได้
3. หลังผ่าตัดให้นอนพักมากๆ บนเตียง โดยจัดทำนอนตามแผนการรักษาของแพทย์ ลูกทำกิจวัตรเท่าที่จำเป็น
4. ในรายที่แพทย์ฉีดแก๊สเข้าไปเพื่อดันจอตตา แพทย์จะให้ผู้ป่วยนอนคว่ำหน้า หรือนั่งก้มหน้าตามตำแหน่งที่จอตาลอก ควรทำให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรืออย่างน้อย 8 ชั่วโมงในแต่ละวัน จนกว่าจอตาจะติด ถ้าเมื่อยให้เปลี่ยนเป็นทำอื่นชั่วคราว จนกว่าจะมีคำสั่งแพทย์เปลี่ยนแปลง ถ้าผู้ป่วยไม่มีคลื่นไส้อาเจียนควรปฏิบัติทันทีหลังผ่าตัด
5. งดสูบบุหรี่ เพราะอาจทำให้มีอาการไอหรือจาม ถ้ามีอาการไอหรือจาม ให้ไอจามเบาๆ
6. ถ้ามีอาการปวดตา ให้แจ้งพยาบาลเพื่อให้ยาแก้ปวดตามแผนการรักษา และขอซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้าไม่หายปวด
7. พยาบาลจะเช็ดตาด้วยเทคนิคปลอดเชื้อทุกวัน จนกว่าจะกลับบ้าน และหยอดตา ป้ายตาตามแผนการรักษาของแพทย์
8. ระวังอย่าให้ท้องผูก ห้ามเบ่งถ่ายอุจจาระ เพราะจะทำให้ความดันในลูกตาเพิ่ม หรือแผลผ่าตัดแยก ถ้ายังไม่ถ่ายควรแจ้งแพทย์หรือพยาบาลทราบ เพื่อแพทย์จะได้พิจารณาให้ยาระบาย