



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความรู้และแนวทางการปฏิบัติตัว  
สำหรับผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดต่อกระจก



จัดทำโดย

ภาควิชาจักษุวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI OPH2001162

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ปรับปรุงโดย : ภาควิชาจักษุวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

## ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงกนกรัตน์ พรพาณิชย์

สาขาจักษุวิทยาโรคเบาตาและศัลยกรรมตดแต่งเสริมสร้างทางตา

ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อาจารย์แพทย์หญิงสุชาสินี บุญโสภณ

สาขาวิชาจักษุวิทยาภูมิคุ้มกันและการอักเสบ ภาควิชาจักษุวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2562

รหัสหน่วยงาน OPH

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

## หมายเหตุ

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายอาจมีความแตกต่างกันไป ขอให้พิจารณาปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของจักษุแพทย์ เนื่องจากผู้ป่วยแต่ละรายอาจมีรายละเอียดของความเจ็บป่วยที่ต่างกัน

ห้ามใช้ยาหยอดตา/ ยาป้ายตาาร่วมกับผู้อื่น

ควรเก็บยาไว้ในที่ซึ่งไม่ถูกแสงแดดหรือความร้อน

ยาหยอดตา/ ยาป้ายตาที่เปิดใช้แล้วควรใช้ภายใน 1 เดือนหรือตามเอกสารกำกับ

ถ้าเปลี่ยนสีให้ทิ้งและมาพบแพทย์เพื่อพิจารณาปรับยาชนิดใหม่

**\*\* ทุกครั้งที่ใช้ยา หากมีอาการตาแดง คันเคืองตามาก บวมแดงรอบดวงตา ควรหยุดใช้ยาและมาปรึกษาแพทย์ทันที \*\***

ค่าใช้จ่ายในการผ่าตัด ค่าห้องพัก และ สิทธิการรักษาพยาบาล ท่านสามารถใช้สิทธิการรักษา ได้ตามสิทธิของท่าน ได้แก่ สิทธิข้าราชการ สิทธิประกันสุขภาพ สิทธิประกันสังคม และอื่นๆ เมื่อมีเอกสารรับรองสิทธิที่ถูกต้องและครบถ้วน

**\*\* รายละเอียดสามารถสอบถามได้จากเจ้าหน้าที่ \*\***

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการผ่าตัด สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่เจ้าหน้าที่ หรือติดต่อทางโทรศัพท์ในวันและเวลาราชการ จันทร์-ศุกร์ 8.30-15.00 น.

**\*\* ก่อนวันผ่าตัด :** ติดต่อ แผนกนัดผ่าตัดตา โทร. 02-4198569

**\*\* วันที่ผ่าตัด :** ติดต่อ ห้องผ่าตัดจักษุ โทร. 02-4197849

**\*\* หลังผ่าตัด :** ติดต่อ หน่วยตรวจโรคจักษุ โทร. 02-4197399

## วิธีการหยอดตา/ ป้ายยา (ถ้ามี)

1. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดและเช็ดมือให้แห้ง ก่อนหยอดตาและป้ายยาทุกครั้ง
2. เตรียมสำลีสะอาด
3. ตรวจสอบขวดยาหยอดตา/ยาป้ายตา และอ่านฉลากข้างขวดยาและหลอดยารวมถึงวันหมดอายุทุกครั้งก่อนหยอดตา/ป้ายยา เพื่อป้องกันการหยอดตา/ป้ายยาผิด
4. เขย่าขวดยาในกรณีที่ยาที่ได้รับมีส่วนประกอบของสารแขวนลอย (ซึ่งเภสัชกรจะเป็นผู้แจ้งให้ทราบ)
5. นั่งเงยหน้าหรือนอนหงาย ในท่าที่สบาย เหลือบตามองขึ้น ใช้นิ้วชี้ของมือข้างที่ไม่ถนัดดึงเปลือกตาล่างลงให้เห็นกระพุ้งตาล่าง และใช้มือข้างที่ถนัดถือขวดยา หยอดตาลงในกระพุ้งตาล่าง 1 หยด \*ระวังอย่าให้ปลายขวดยาสัมผัสตา โดยขณะหยอดยา ปลายขวดยาควรอยู่ห่างจากตาประมาณ 1-2 เซนติเมตร หากเป็นยาป้ายให้ป้ายยายาวประมาณ 1 เซนติเมตร ลงในกระพุ้งตาล่าง
6. หลังตาลงแล้วใช้สำลีสะอาดซับยาส่วนที่ล้นออกนอกตา จากนั้นให้หลับตาและลืมตาซ้ำๆ 1-2 ครั้ง เพื่อให้ยากระจายทั่วตา จากนั้นให้หลับตาไว้  
หากมียาหยอดตามากกว่า 1 ชนิดที่จำเป็นต้องหยอดในเวลาไล่เลี่ยกัน ควรหยอดยาห่างกันอย่างน้อย 5 นาที หากมีทั้งยาหยอดตาและยาป้ายตา ควรใช้ยาป้ายตา เป็นลำดับสุดท้าย

## ความรู้และแนวทางการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดต้อกระจก

### ต้อกระจก

เป็นภาวะเลนส์ตาขุ่น ส่วนมากเกิดจากการเสื่อมสภาพของเลนส์ตามวัย โดยมีปัจจัยร่วมอื่นๆ เช่น การเผชิญกับแสงแดด ส่วนน้อยเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ต้ออักเสบ อุบัติเหตุ การได้รับยาในกลุ่มสเตอรอยด์ หรือเกิดร่วมกับโรคทางกายบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น เมื่อเลนส์ตาขุ่นมากขึ้น อาจทำให้ระดับการมองเห็นลดลงจนไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ



### วิธีการผ่าตัดต้อกระจกที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน

1. การสลายต้อกระจกด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (phacoemulsification)
2. การสลายต้อกระจกด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง ร่วมกับการใช้เฟมโตเซคเคินเลเซอร์ (femtosecond laser assisted phacoemulsification) เพื่ออำนวยความสะดวกให้จักษุแพทย์และเพิ่มความแม่นยำในการผ่าตัด
3. การทำผ่าตัดนำเลนส์ตาออกทั้งก้อน (extracapsular cataract extraction) ใช้ในกรณีที่เลนส์ตาขุ่นและแข็งมาก ไม่สามารถสลายต้อกระจกด้วยคลื่นเสียงความถี่สูงได้

## เลนส์แก้วตาเทียม (Intraocular lens)

เลนส์แก้วตาเทียมเป็นอวัยวะเทียม ที่จะใส่เข้าไปแทนที่เลนส์ตาของผู้ป่วย หลังจากที่ต้องกระจกได้ถูกสลายไปแล้ว เลนส์แก้วตาเทียมมีหน้าที่โฟกัสภาพให้ตกลงพอดีที่จอตาแทนเลนส์ตาธรรมชาติ ชนิดของเลนส์แก้วตาเทียมที่ใช้กันแพร่หลาย คือ

### 1. เลนส์แก้วตาเทียมชนิดพับได้

1.1 เลนส์แก้วตาเทียมที่มีระยะโฟกัสระยะไกลเพียงระยะเดียว (monofocal lenses) หลังผ่าตัดผู้ป่วยจะสามารถมองได้ชัดเจนในระยะไกล ต้องใช้แว่นสายตาช่วยในการมองระยะใกล้

1.2 เลนส์แก้วตาเทียมที่มีระยะโฟกัสหลายระยะ ทั้งในระยะไกล ระยะกลาง และระยะใกล้ (multifocal lenses) ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะสามารถมองเห็นได้ทั้งไกลและใกล้โดยลดการพึ่งพาแว่นสายตา แต่อาจมีปัญหาเรื่องแสงรบกวนหรือความคมชัดในผู้ป่วยบางราย

1.3 เลนส์แก้วตาเทียมแก้ไขสายตาเอียง (toric lenses) เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีสายตาเอียงร่วมด้วย โดยเลนส์แก้วตาเทียมแก้ไขสายตาเอียงมีทั้งชนิดที่โฟกัสได้เฉพาะระยะไกลเพียงระยะเดียวและเลนส์แก้วตาเทียมชนิดที่มีระยะโฟกัสหลายระยะ

การเลือกใช้เลนส์ชนิดใดขึ้นกับความเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายและการตัดสินใจร่วมกันระหว่างแพทย์และผู้ป่วย

2. เลนส์แก้วตาเทียมชนิดพับไม่ได้ นิยมใช้ในการผ่าตัดด้วยวิธีนำเลนส์ตาออกทั้งก้อน (extracapsular cataract extraction) เนื่องจากเป็นการผ่าตัดที่เปิดแผลค่อนข้างกว้างจึงไม่มีความจำเป็นต้องใส่เลนส์แก้วตาเทียมแบบพับ

### ภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดต่อกระจก

การผ่าตัดต่อกระจกเป็นการผ่าตัดที่ปลอดภัย มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนน้อย ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ ลูกตาติดเชื้อหลังผ่าตัด ภาวะเลือดออกในน้ำวุ้นตา จอตาลอก ภาวะใส่เลนส์แก้วตาเทียมไม่ได้ หรือ ภาวะเลนส์แก้วตาเทียมเคลื่อน/หลุด เป็นต้น

3. เปิดที่ครอบตาออก และทำความสะอาดที่ครอบตาด้วยน้ำสบู่ ล้างน้ำให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
4. ใช้สำลี 1 ก้อนชุบน้ำเกลือที่ฆ่าเชื้อแล้วที่โรงพยาบาลเตรียมให้ บีบให้พองมาดๆ จากนั้นจึงเริ่มเช็ดตา ดังนี้

สำลีก้อนที่1 เช็ดหัวตาให้สะอาดด้วยความเบา มือ ห้ามกดตา ระวังไม่ให้สำลีถูกตา

สำลีก้อนที่2 เช็ดซิดขอบตาบน โดยให้ผู้ป่วยมองลงปลายเท้า แล้วเช็ดจากหัวตาไปหางตา ไม่เช็ดย้อนไปมา

สำลีก้อนที่3 เช็ดซิดขอบตาล่าง โดยให้ผู้ป่วยมองขึ้นด้านบน แล้วเช็ดจากหัวตาไปหางตา ไม่เช็ดย้อนไปมา

สำลีก้อนที่4 เช็ดเปลือกตาบนจนถึงคิ้ว ให้สะอาด

สำลีก้อนที่5 เช็ดเปลือกตาล่างจนถึงโหนกแก้ม ให้สะอาด

**\*\* หากยังไม่สะอาดหรือยังมีขี้ตา ให้ใช้สำลีก้อนใหม่เช็ดตาซ้ำด้วยวิธีการเดิม\*\***

5. ปิดที่ครอบตาหรือใส่แว่นที่ล้างสะอาดแล้ว เพื่อป้องกันการถูกระทบกระแทก



13. ควรระมัดระวังการกระทบกระเทือนบริเวณรอบดวงตา หรืออุบัติเหตุต่างๆ เช่น การหกล้ม การเดินชนสิ่งกีดขวาง
14. หลีกเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ที่อาจทำให้ น้ำ ฝุ่น ควัน เข้าตา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในลูกตา เช่น การทำความสะอาดบ้าน การปรุงอาหาร การอยู่ใกล้สัตว์เลี้ยง การทำสวนพรวนดิน การรดน้ำต้นไม้ การจูดรูปไหว้พระ
15. ห้ามยกของหนัก รวมทั้งห้ามก้มศีรษะต่ำกว่าเอวเป็นเวลานานๆ
16. ไม่ควรอุ้มเด็กและสัตว์เลี้ยง เพราะอาจเกิดอันตรายกับตาข้างที่ทำผ่าตัดในขณะอุ้มเด็กหรือสัตว์เลี้ยงได้
17. ท่านสามารถใช้สายตาได้ตามปกติ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ แต่ควรหยุดพักสายตาเมื่อมีอาการแสบตาหรือ ปวดตา
18. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ตามัวลง ปวดตา มีขี้ตา ตาแฉะ ตาอักเสบแดง ควรมาพบแพทย์ทันทีไม่ต้องรอให้ถึงวันนัดหมาย  
โดยในเวลาราชการติดต่อตึกโดยผู้ป่วยนอกชั้น 5 ห้อง 500 และนอกเวลาราชการติดต่อตึกผู้ป่วยนอกชั้น 1 ห้องฉุกเฉิน และไม่ควรซื้อยาตามร้านขายยามาหยอดหรือรับประทานเอง
19. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง
20. แพทย์จะแนะนำการประกอบแว่นตาสำหรับอ่านหนังสือหลังผ่าตัดอย่างน้อย 1 เดือน ตามวิจารณ์านของแพทย์

### วิธีการเช็ดตา (ข้างที่ทำผ่าตัด)

ท่านควรทำความสะอาดรอบดวงตาข้างที่ได้รับการผ่าตัดทุกวันด้วยการเช็ดตา อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หลังตื่นนอนตอนเช้า ห้ามใช้น้ำล้างตาโดยเด็ดขาด โดยมีรายละเอียดวิธีการเช็ดทำความสะอาดตา ดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาดและเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดทุกครั้งก่อนและหลังเช็ดตา
2. นั่งในท่าสบาย หรือนอนราบไม่หนุนหมอน

### การเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับการผ่าตัดต่อกระจก

1. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หากมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคเลือดหรือโรคอื่นๆ ควรดูแลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าจะสามารถทำการผ่าตัดต่อกระจกได้อย่างปลอดภัย
2. หากมีประวัติการใช้ยาละลายลิ่มเลือด เช่น แอสไพริน (Aspirin) และยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น วอร์ฟาริน (Warfarin) จักษุแพทย์อาจปรึกษาแพทย์ผู้สั่งยาเพื่อขออนุญาตหยุดยาก่อนผ่าตัดอย่างน้อย 7-10 วัน แล้วแต่ชนิดของยา
3. หากมียาชนิดอื่นที่รับประทานเป็นประจำรวมถึงวิตามิน สมุนไพร และอาหารเสริมที่อาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด เช่น วิตามินอี น้ำมันปลา ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ เนื่องจากในบางกรณีอาจต้องมีการหยุดวิตามิน และอาหารเสริมบางชนิดก่อนทำการผ่าตัด และควรนำยาที่ใช้ประจำมาในวันผ่าตัดด้วย
4. หากเคยมีอาการแพ้ยาใดๆ ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ
5. ในบางกรณีจักษุแพทย์อาจพิจารณาส่งตรวจเลือด (รวมถึงการตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ในกรณีที่เบาหวานหรือไม่เคยตรวจสุขภาพมาก่อน) ตรวจปัสสาวะ ถ่ายภาพรังสีทรวงอก เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนผ่าตัด และในกรณีที่จำเป็นต้องทำผ่าตัดด้วยการดมยาสลบ ผู้ป่วยที่อายุเกิน 40 ปี ต้องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับการผ่าตัดด้วย
6. ฝึกนอนราบไม่หนุนหมอน คลุมผ้าปิดจมูกและปาก ฝึกหายใจได้ผ้า ประมาณ 30-45 นาที ก่อนมาทำผ่าตัด หากไม่สามารถฝึกได้ กรุณาแจ้งให้แพทย์ทราบ เพื่อพิจารณาความจำเป็นในการทำการผ่าตัดภายใต้การดมยาสลบ แทนการผ่าตัดภายใต้ยาชาเฉพาะที่
7. ยาประจำตัวที่แพทย์ไม่ได้สั่งงด ให้รับประทานตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
8. หากมียาหยอดตาที่แพทย์สั่งให้ เช่น ยาต้อหินหรือยาปฏิชีวนะ ให้หยอดตามคำสั่งแพทย์
9. เตรียมสิทธิการรักษาและตรวจสอบสิทธิให้พร้อม
10. ก่อนถึงวันผ่าตัด หากมีอาการผิดปกติ เช่น ตาแดง ขี้ตามาก หรือมีอาการทางกายอื่นๆ เช่น มีไข้ ไอ น้ำมูก ควรมาพบแพทย์ก่อนถึงวันนัดผ่าตัด

### การปฏิบัติตัวก่อนวันผ่าตัด

ก่อนวันผ่าตัด 1 วัน ควรสระผมให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น หากทาเล็บควรล้างออกให้หมด

### การปฏิบัติตัวในวันผ่าตัด

1. อาบน้ำให้สะอาด ทำความสะอาดใบหน้า คิ้ว และรอบดวงตา ก่อนมาโรงพยาบาล งดแต่งหน้าทาแป้งและใช้เครื่องสำอางใดๆ ทั้งสิ้น
2. ควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป หลังจากนั้นควรทำความสะอาดปากและฟันให้สะอาดก่อนเข้าห้องผ่าตัด ผู้ที่ใส่ฟันปลอมต้องถอดเก็บไว้
3. ไม่สวมใส่เครื่องประดับใดๆ รวมทั้งไม่นำสิ่งของมีค่าติดตัวมาโรงพยาบาล
4. ยาประจำตัวให้รับประทานตามปกติและหากมียาหยุดตาให้หยุดยาตามที่แพทย์สั่ง ยกเว้นยาที่แพทย์สั่งงด
5. ต้องมีญาติหรือผู้ติดตามมาด้วยอย่างน้อย 1 ท่าน
6. ติดต่อตรวจสอบสิทธิการรักษาก่อนมาถึงห้องผ่าตัด

### การปฏิบัติตัวในขณะผ่าตัด

1. ขณะผ่าตัด ต้องนอนราบไม่หุนหัน หายใจได้ผ้าคลุมจมูก โดยนอนนิ่งมองตามที่แพทย์สั่ง ตลอดระยะเวลาผ่าตัด (ประมาณ 30 - 45 นาที)
2. เมื่อผ่าตัดเสร็จจะมีผ้าปิดตาและปิดที่ครอบตาเพื่อป้องกันการกระแทก

### การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

ในวันที่ทำผ่าตัด (หลังออกจากห้องผ่าตัด)

1. ห้ามเปิดผ้าปิดตาและที่ครอบตาเอง เว้นแต่มีคำสั่งแพทย์ (ไม่ต้องเช็ดตา / หยอดตา / ป้ายตาใดๆ)
2. รับประทานอาหารและยาได้ตามปกติ
3. ประกอบภารกิจประจำวันที่เบาๆ ได้พอสมควร ควรพักผ่อนมากๆ ให้ลูกนึ่งและเดินเท่าที่จำเป็น หลีกเลี่ยงการนอนตะแคงทับข้างที่ทำผ่าตัด

### หลังผ่าตัด 1 วัน (หากผู้ป่วยไม่ได้นอนโรงพยาบาล)

1. นำใบนัด ยาและอุปกรณ์เช็ดตาที่แพทย์สั่งให้ในวันที่ได้รับการผ่าตัด (ถ้ามี) มาพบแพทย์ตามนัดหมาย
2. แพทย์จะเปิดผ้าปิดตาและที่ครอบตาเพื่อทำความสะอาดแผลโดยการเช็ดตาและตรวจแผลหลังผ่าตัด

### ช่วง 1 เดือน หลังผ่าตัด

1. ห้ามล้างหน้าและระวังไม่ให้น้ำหรือสิ่งสกปรก เช่น ฝุ่น ครัน ลม ใตต่างๆ เข้าตา ให้ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดบิดหมาด เช็ดหน้าแทนการล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น เป็นเวลา 4 สัปดาห์หรือตามแพทย์สั่ง
2. อาบน้ำตั้งแต่ไหลลงมา โดยระวังอย่าให้น้ำกระเด็นเข้าตา
3. ห้ามสระผมเอง ควรสระผมในท่านอนโดยระวังไม่ให้น้ำกระเด็นเข้าตา
4. งดแต่งหน้า งดใช้เครื่องสำอางค์หรือสารเคมีใดๆ เช่น ครีมบำรุง น้ำมันบำรุงผม บริเวณใบหน้าหรือศีรษะ
5. ห้ามขยี้ตาหรือเกาเปลือกตาแรง ๆ
6. หยุดยา ป้ายยาขี้ผึ้ง (ถ้ามี) และ/หรือรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
7. ในช่วงเวลากลางวัน อาจสวมแว่นตาเพื่อป้องกันแสงแดด ลม ฝุ่นหรือสิ่งแปลกปลอม เข้าตาแทนที่ครอบตา หากออกนอกบ้านควรใส่แว่นกันแดด ควรล้างแว่นตาทุกวันด้วยน้ำสะอาด
8. ควรครอบตาข้างที่ทำผ่าตัด ด้วยที่ครอบตาพลาสติกแข็งก่อนเข้านอน เพื่อป้องกันอันตรายจากการกดทับตา การขยี้ตาหรือตาโดนกระแทกในขณะนอนหลับ ควรทำความสะอาดที่ครอบตาด้วยสบู่และล้างด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้งทุกวัน
9. ไม่ควรนอนตะแคงทับข้างที่ทำผ่าตัด
10. ควรระมัดระวัง การไอ จาม แร่งๆ และระวังไม่ให้ห้องผูก
11. งดการออกกำลังกายที่ต้องออกแรง หรือมีเหงื่อออกมาก
12. งดขับรถยนต์เป็นเวลา 1 สัปดาห์