

อยากมี สุขภาพตาดี ทำอย่างไร



*หลากหลาย*คำแนะนำเพื่อสุขภาพตาที่ดี เช่น เด็ก
ในวัยเข้าเรียนที่ดูหนังสือหรือโทรทัศน์ใกล้มากผิดปกติ
เอียงคอมอง หยีตามอง อาจมีปัญหาทางสายตาสั้น
ยาว เอียง หรือสาเหตุอื่น ก็ควรพาไปพบจักษุแพทย์
และคำแนะนำการใส่แว่นตาป้องกันเวลาทำงานที่อาจมี
วัตถุแปลกปลอมกระเด็นเข้าตาได้ เช่น การตอกตะปู
การใช้รถตัดหญ้า การเจียรเหล็ก เป็นต้น



เคยมีการศึกษาพบว่า สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนกลัวมากที่สุดรองจากการเป็นมะเร็งและเป็นเอดส์ คือการตาบอด มนุษย์ทุกคนจึงอยากมีสายตาที่ดีไปตลอดชีวิต มีหลายสาเหตุที่ทำให้ตามัวโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่จะมีวิธีการหรือการปฏิบัติตัวเราอย่างไรหรือไม่ ที่เราจะอุดรูรั่วต่างๆ ที่เป็นเรื่องหลีกเลี่ยงได้ ป้องกันได้เพื่อให้คงความมีสุขภาพตาที่ดีสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันตลอดไป



รูปท่าทางที่เหมาะสมในการใช้คอมพิวเตอร์

เรื่องของเด็ก

เด็กแม้ตัวเล็กๆ ก็มีปัญหาได้ เช่น ต้อกระจก ต้อหิน สายตาสั้น ยาว เอียงและอื่นๆ

ดังนั้นอาจจะต้องสงสัยว่าเด็กจะมีปัญหาเรื่องการมองเห็นในกรณีดังต่อไปนี้

- รูม่านตาสีขาว อาจเป็นต้อกระจกหรือโรคตาอื่นๆ ควรพาไปพบจักษุแพทย์เพื่อการรักษาที่เหมาะสม
- เด็กมีกระจกตาโตผิดปกติ หรือขนาดไม่เท่ากันใน 2 ข้าง อาจเป็นโรคต้อหินในเด็ก
- เด็ก 2-3 เดือนขึ้นไปยังไม่มองหน้าแม่ หรือไม่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมคล้ายว่ามองไม่เห็น หรือมีตาดำสั้นอาจมีปัญหาทางตา
- เด็กในวัยเข้าเรียนที่ดูหนังสือหรือโทรทัศน์ใกล้มากผิดปกติเอียงคอมอง หยีตามอง อาจมีปัญหาทางสายตาสั้น ยาว เอียง หรือสาเหตุอื่นก็ควรพาไปพบจักษุแพทย์

ผู้ใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ

จะมีปัญหาเรื่องปวดเมื่อยล้าตาได้ แสบเคืองตาจากอาการตาแห้งได้ ดังนั้น

- ควรพักสายตาโดยมองไกลหรือหลับตา ประมาณ 5-10 นาทีต่อการทำงานคอมพิวเตอร์ 1 ชั่วโมง เพื่อลดการเพ่งของสายตบบ้างจะได้คลายการปวดเมื่อยล้าตา
- ด้านหลังจอคอมพิวเตอร์ไม่ควรมีแสงสว่างมากเพราะจะรบกวนการมองจอคอมพิวเตอร์ เช่นไม่ควรตรงกับหน้าต่าง
- ศีรษะของเราควรอยู่สูงกว่าจอคอมพิวเตอร์เล็กน้อยจะได้ไม่ต้องเงยหน้ามองคอมพิวเตอร์ จะทำให้เมื่อยล้าง่าย
- ถ้ามีอาการตาแห้ง จากการที่เราใช้สมาธิในการเพ่ง จึงกระพริบตาน้อยกว่าปกติ (ปกติคนจะกระพริบตา 10-15 ครั้งต่อนาที) เช่น แสบเคืองตา ให้กระพริบตาบ่อยขึ้นหรือหลับตา 2-3 วินาทีเพื่อกวาดน้ำตามาเคลือบผิวตา หรือพักการใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะ ถ้ายังมีอาการมาก การใช้น้ำตาเทียมหยอดตา เช่น Lac-opht[®],



รูปน้ำตาเทียมหยอดตา

Opsil tear[®] หรือ Cellufresh MD[®] ซึ่งเป็นยาหยอดตาที่ปลอดภัย จะช่วยบรรเทาอาการได้

- อาจมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของสายตาก็ได้ที่ทำให้ปวดเมื่อยล้าตาได้ง่าย เช่น คนสายตาสั้น สายตายาว หรือผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีปัญหาเวลามองใกล้ การใส่แว่นจะช่วยลดอาการปวดตาได้



ผู้ที่มีอายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป

จะเริ่มมีปัญหาเวลาอ่านหนังสือ จะปวดเมื่อยล้าตาได้ง่ายเมื่อใช้สายตามองที่ไกลนานๆ ดังนั้นอาจต้องใส่แว่นตาช่วยเวลามองใกล้ ซึ่งถ้าสายตาทะกักัน 2 ข้าง อาจใช้แว่นตาสำเร็จรูปที่มีขายทั่วไปได้ โดยทดลองเบอร์แว่นที่ทำให้อ่านหนังสือชัดเจน แต่ถ้าเห็นภาพไม่ชัดต้องปรึกษาจักษุแพทย์หรือร้านแว่นตา

ควรตรวจเช็คสุขภาพตา

- สังเกตลูกของเราด้วยตัวเราเอง ถ้ามีลักษณะลูกตาผิดปกติ ตาเขหรือเด็กไม่จ้องหน้า มองกระดานไม่ชัด ชอบหยีตามองหรือเอียงคอมอง และในเด็กเล็กควรทดสอบใช้มือบังตาเด็กทีละข้าง (ไม่ต้องถูกตาเด็ก) ถ้าเด็กปิดหรือร้องเวลาบังตาข้างใดข้างหนึ่งเสมอ อาจเกิดจากตาอีกข้างที่เปิดอยู่มองไม่เห็น กรณีมีข้อสงสัยเหล่านี้ ควรพาไปพบจักษุแพทย์
- ถ้ามีอาการตามัวลง หรือตาแดง หรือปวดตา ควรไปพบจักษุแพทย์ เพื่อการตรวจตาหาสาเหตุและรับการรักษาที่ถูกต้อง
- ผู้มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดความดันลูกตาอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อเฝ้าระวังโรคต้อหิน โดยเฉพาะผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวเป็นต้อหิน เพราะบางคนอาจเป็นต้อหินได้โดยไม่รู้ตัว ซึ่งถ้าปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษาเป็นเวลานานจะทำให้สายตาสีมลงหรือบอดได้ และรักษาให้สายตาคลับคืนมาไม่ได้ด้วย
- ผู้ที่เป็นต้อหินต้องหยอดยาตามแพทย์สั่งและไปตรวจตามแพทย์นัด อย่าขาดการรักษาเพราะต้อหินเป็นโรคที่ต้องรักษาต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วตาจะบอดได้
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน ควรตรวจจอประสาทตา



เพื่อดูว่ามีเบาหวานขึ้นตาหรือไม่ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ตั้งแต่พบว่า เป็นเบาหวาน รวมทั้งคนเป็นเบาหวานที่ตั้งครรภ์ต้องไปตรวจ จอประสาทตาทันที ถ้าพบมีเบาหวานขึ้นตามากการยิงเลเซอร์ที่จอ ประสาทตาอาจจะช่วยให้ในระยะยาวมีสายตาดูดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ยิง เลเซอร์ แต่ไม่ได้ทำให้สายตาเห็นชัดขึ้น ที่สำคัญคือควรรักษา ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และไขมันในเลือดให้อยู่ใน ระดับปกติอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากเบา หวานขึ้นตาได้ดี

และเมื่อมีฝุ่นเข้าตา ห้ามขยี้ตาเด็ดขาด เพราะจะทำให้เศษฝุ่นฝัง ในกระจกตา เมื่อส่งสียฝุ่นเข้าตาให้หลับตา กระจกตาบ่อเย็บๆ เพื่อให้หน้าตาไหลออกมาล้างเศษฝุ่นออกมาได้เอง

- การใช้แว่นตาป้องกันแสงรังสีขณะเชื่อมเหล็ก ป้องกันกระจกตา อักเสบจากแสงอุลตราไวโอเล็ต
- ในเด็กควรหลีกเลี่ยงการเล่นกับไก่หรือนกที่อาจจะจิกตาได้ รวมทั้ง เด็กเล็กห้ามเล่นกับสุนัขเพราะอาจกัดเปลือกตาและท่อน้ำตาจิก ขาดได้
- ถ้ามีน้ำยาหรือสารเคมีเข้าตาให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดไหลตัว เช่น น้ำประปา ก่อนไปหาจักษุแพทย์ เพื่อลดปริมาณสารเคมีในตาลง บ้างจะช่วยลดความรุนแรงได้ดีขึ้น

การรับประทานอาหาร

ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ การดื่มน้ำให้เพียงพอ การออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ก็ช่วยให้ สุขภาพทั้งร่างกายและสายตาอยู่ในเกณฑ์ดีด้วยส่วนหนึ่ง โดยไม่จำเป็นต้อง รับประทานอาหารเสริมใดๆ ได้

เรื่องของแว่นตา และคอนแทคเลนส์

- ในผู้ที่มีสายตาดัดปกติแล้วต้องใส่แว่นตานั้นโดยทั่วไปจะใส่หรือไม่ ใส่เวลาใดก็ได้แล้วแต่การใช้งานของเราว่าจำเป็นต้องเห็นชัดหรือ เปล่า

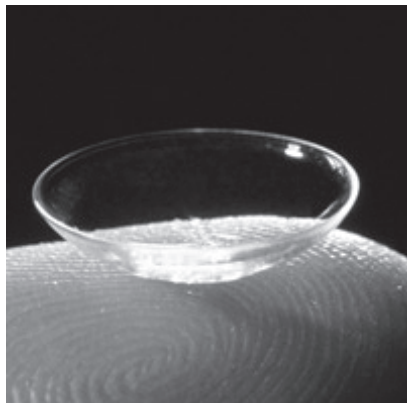


การป้องกันอุบัติเหตุ

- การป้องกันอุบัติเหตุ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับดวงตา เช่น
- ไม่ขับรถเวลาเมาหรือง่วงนอน และการคาดเข็มขัดนิรภัยเวลาขับรถ จะช่วยป้องกันหน้ากระแทกกระแทกเวลาเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งทำให้ ตาบอดได้
 - การหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด ลม ฝุ่น เพื่อป้องกันโรคต้อลม อาจโดย การใส่แว่นกันแดดกันลมบ้าง
 - การใส่แว่นตาป้องกันเวลาทำงานที่อาจมีวัตถุแปลกปลอมกระเด็นเข้า ตาได้ เช่น การตอกตะปู การใช้รถตัดหญ้า การเจียรเหล็ก เป็นต้น



- การใส่แว่นตาเป็นประจำไม่ได้ทำให้สายตาระบาดหรือผิดปกติมากขึ้น เพราะสายตาจะเปลี่ยนไปเองในแต่ละบุคคลอยู่แล้ว เพียงแต่เราต้องคอยเปลี่ยนเบอร์แว่นตาให้ตรงกับสายตาที่เปลี่ยนไป จะได้เห็นภาพชัด โดยทั่วไปเมื่อเริ่มมองภาพไม่ชัด แสดงว่าสายตาต่างจากเบอร์แว่น ควรไปวัดสายตาดัดแว่นใหม่
- เฉพาะบางคนที่ต้องเน้นว่าให้ใส่แว่นตาประจำ เช่น ในเด็กอายุน้อยกว่า 8-10 ขวบ ที่สายตาสั้น ยาว เอียงมาก เพื่อป้องกันโรคสายตาสั้นที่เสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก ทำให้สายตาสั้นอย่างถาวร ซึ่งจะเป็นได้ถ้าไม่ได้ใส่แว่นสายตาให้มองเห็นได้ชัดตั้งแต่เด็ก สายตาสั้นที่เสี่ยงก็คือภาวะที่ลูกตาปกติ แต่อาจมีสายตาสั้นยาวหรือเอียง ซึ่งเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แม้ใส่แว่นตาที่ถูกต้องก็ยังมองเห็นไม่ชัด เกิดจากการมีภาวะตามัวหรือตาเขที่ไม่ได้แก้ไขก่อนอายุ 8-10 ขวบ
- การวัดแว่นตาในเด็กอายุน้อยกว่า 12 ปี ต้องวัดโดยจักษุแพทย์ ซึ่งจะมีการใช้ยาหยอดตาเพื่อลดการเพ่งของสายตาก่อนวัดสายตา จะทำให้ได้ค่าสายตาที่ถูกต้อง



รูปคอนแทคเลนส์

- ห้ามใส่คอนแทคเลนส์เวลานอนหลับ ถึงแม้จะเป็นคอนแทคเลนส์แบบที่ใช้ใส่นอนหลับได้ก็ตาม เพราะจะเสี่ยงต่อการเป็นแผลติดเชื้อที่กระจกตาซึ่งอาจทำให้ตาบอดได้ และควรล้างคอนแทคเลนส์ด้วยน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์โดยเฉพาะเท่านั้น

อันตรายจากยาหยอดตา

ถ้าซื้อยาหยอดตาเองตามร้านขายยา ต้องระวังยาบางกลุ่มด้วย เช่น ยาสเตียรอยด์ ถ้าใช้หยอดตาไม่ถูกวิธีหรือหยอดนานเกินไป อาจทำให้มีการติดเชื้อแทรกซ้อนที่ตา หรือทำให้เป็นโรคต้อกระจกและต้อหิน ทำให้ตาบอดได้



บันทึกสุขภาพตาดี

บันทึกสุขภาพตาดี

