

## วิธีการรักษาอาการตาแห้ง

### 1. การใช้น้ำตาเทียม

น้ำตาเทียมจะทำหน้าที่ทดแทนน้ำตาในการหล่อลื่นและให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา โดยในท้องตลาดมีหลายยี่ห้อซึ่งผู้ป่วยสามารถเลือกชนิดที่เหมาะสมกับตนเองได้

### 2. การปิดท่อระบายน้ำตา

โดยจักษุแพทย์สามารถเลือกวิธีเป็นแบบปิดชั่วคราวหรือปิดถาวรได้ การปิดท่อน้ำตามีประโยชน์เพื่อให้น้ำตาของผู้ป่วยหรือน้ำตาเทียม สามารถอยู่ในตาได้นานขึ้น วิธีนี้แนะนำในผู้ป่วยที่มีอาการตาแห้งรุนแรง

### 3. หลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เกิดอาการตาแห้ง

น้ำตาก็เหมือนของเหลวทั่วไปที่สามารถระเหยได้ ดังนั้นผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เกิดการระเหยของน้ำตาได้เช่น หลีกเลี่ยงที่ที่มีลมแรง ฝุ่นควัน แสงแดดจ้า ด้วยการใส่แว่นตากันแดดกันลม ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ด้วยเช่นกัน

## 4. อาหารเสริม

ในผู้ป่วยบางคนเมื่อได้รับประทานอาหารเสริมเพิ่มเติมในกลุ่มกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งมีมากในปลาทะเล เช่น แซลมอน หรือ แอนโชวี แล้วอาการตาแห้งจะดีขึ้น

การขาดวิตามินเอก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดตาแห้งได้ การใช้อยาปฏิชีวนะที่มีส่วนผสมของวิตามินเออาจช่วยลดอาการตาแห้งที่เกิดจากการแพ้ยาบางโรค เช่น การแพ้ยารุนแรง (Stevens- Johnson syndrome) แต่ไม่ช่วยบรรเทาอาการตาแห้งในคนปกติ

อย่างไรก็ตามเมื่อท่านสงสัยว่าตัวเองมีอาการตาแห้งไม่ควรซื้อยาหยอดตาใช้เอง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยในการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมาย

ด้วยความปรารถนาดีจาก โรงพยาบาลธรรมศาสตร์

## ตาแห้ง (Dry Eye)

### ตาแห้งคืออะไร

ตาแห้งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับตา โดยปกติดวงตาจะมีการสร้างน้ำตาในปริมาณที่เหมาะสมอยู่ตลอดเวลาเพื่อหล่อลื่นและให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา เมื่อร่างกายไม่สามารถผลิตน้ำตาได้ในปริมาณที่เพียงพอหรือมีคุณภาพไม่ดี ก็จะทำให้เกิดอาการตาแห้ง

## คุณมีอาการตาแห้งหรือไม่

ในการกระพริบตาแต่ละครั้งจะมีการกระจายของน้ำตาไปเคลือบทั่วผิวของตา ช่วยในการหล่อลื่นของตา ทำให้มองเห็นชัด

ผู้ป่วยตาแห้งอาจมีอาการดังต่อไปนี้

1. แสบตา
2. เคืองตาเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมในตา
3. เคืองตามากเวลาโดนฝุ่นหรือควัน
4. น้ำตาไหลมากผิดปกติ
5. มีเมือกรอบดวงตา
6. ไม่สบายตาเวลาใส่คอนแทกเลนส์

## น้ำตาประกอบด้วยอะไรบ้าง

น้ำตาประกอบด้วย 3 ชั้นได้แก่

1. ชั้นไขมัน ทำหน้าที่หล่อลื่นและป้องกันการระเหยของน้ำตา
2. ชั้นน้ำ ทำหน้าที่รักษาความสะอาดของผิวตาและกำจัดสิ่งแปลกปลอม
3. ชั้นเมือกหรือมิวซิน มีคุณสมบัติช่วยให้ น้ำตาเคลือบบนผิวกระจกตาได้นาน

## ตาแห้งเกิดจากอะไร

โดยปกติแล้วน้ำตาจะมีการสร้างลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยจะพบอาการตาแห้งในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากโรคบางชนิดได้เช่น โรคเอส แอล อี (SLE) โรคไทรอยด์ รวมถึงการใช้ยาบางตัวเช่น ยาลดความดันในกลุ่มขับปัสสาวะ ยาแก้แพ้ ยานอนหลับ หรือ ยาแก้ปวดบางชนิด

ข้อควรระวังในผู้ที่มีปัญหาตาแห้งคือมีโอกาสที่จะผลข้างเคียงจากการหยอดตามากกว่าคนทั่วไป ผู้ป่วยเหล่านี้จำเป็นต้องได้ยาหยอดตาในกลุ่มที่ปลอดภัยกันเสีย

## วินิจฉัยตาแห้งได้อย่างไร

ในการวินิจฉัยภาวะตาแห้ง จักษุแพทย์มักจะสามารถตรวจวินิจฉัยได้จากการส่องกล้องตรวจตาโดยปกติ แต่ในบางครั้งอาจจะต้องใช้วิธีทดสอบเพิ่มเติม เช่น การใช้แผ่นกระดาษกรองแปะบริเวณหนังตาล่างเพื่อวัดปริมาณน้ำตาของผู้ป่วยเพื่อประกอบการวินิจฉัย