ดูแลดวงตา ฝ่าอันตรายจากฝุ่นพิษ

กำลังเป็นที่เฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด สำหรับภาวะฝุ่นพิษ หรือฝุ่นขนาดเล็กในอากาศมากกว่าปกติ ที่มีค่า PM 2.5 สูงเกินมาตรฐานจากที่กำหนด ไม่เพียงแต่มีความอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ และผิวหนังเท่านั้น ยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคทางตาได้ด้วยเช่นกัน เนื่องจากดวงตาเป็นอวัยวะที่ต้องใช้ตลอดเวลา ผศ.พญ.วรินทร จักรไพวงศ์ จักษุแพทย์จาก TRSC ศูนย์เลสิคนานาชาติ ได้แนะนำการดูแลดวงตาเพื่อให้ลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

ผู้ที่เผชิญในภาวะฝุ่นพิษ อาการมักจะเกิดการระคายเคืองตา แสบตา คันตา หรือมีอาการตาแดงได้ อีกทั้งยังมีความเสี่ยงมากขึ้นในผู้ที่มีโรคภูมิแพ้ตา ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ ผู้ที่มีภาวะตาแห้ง รวมถึงผู้ที่เป็นต้นลม ต้อเนื้อ อยู่แล้ว ซึ่งมีวิธีการรับมือ หรือดูแลดวงตาดังนี้

• ล้างตา (หากผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ ให้ถอดออกก่อน) วิธีคือ เอียงศีรษะไปด้านข้าง ใช้นิ้วเปิดเปลือกตาบนล่างออกจากกันให้กว้าง ก่อนใช้น้ำเกลือ หรือน้ำสะอาด 1 แก้ว ค่อย ๆ เทจากหัวตา โดนให้น้ำไหลผ่านดวงตาล้างเอาเศษฝุ่นออกไป

• กะพริบตาถี่ๆ เพื่อช่วยให้เศษฝุ่นหลุดออกมาเร็วขึ้น ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้สำลี หรือของมีคมอื่นๆ สัมผัสกับลูกตา หรือคีบออกมา เพราะอาจทำให้ผิวกระจกตาถลอกได้

• หลีกเลี่ยงการขยี้ตา ให้ใช้วิธีการหยอดน้ำตาเทียม หรือน้ำยาล้างตา เพื่อล้างฝุ่น หากมีอาการคันตามากขึ้น หรือตาแดงอักเสบมาก ควรรีบมาพบจักษุแพทย์เพื่อรักษาทันที

• หากมีอาการเหล่านี้ ควรรีบพบจักษุแพทย์เพื่อรับการรักษาเร่งด่วน อาทิ เจ็บ หรือปวดตารุนแรง ปวดตาไม่หยุด มีปัญหาการมองเห็น เห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพซ้อน มองเห็นแสงกระจายเป็นรัศมีรอบ ๆ มีเลือดออกในตา

• ควรใส่แว่นกันแดดกันฝุ่นและ กันลมเป็นประจำเมื่อออกจากบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ขับขี่รถจักรยานยนต์ และพักสายตา เพื่อลดอาการล้าตา จากทัศนวิสัยการมองเห็นที่ไม่ดี

วิธีดูแลดวงตาดังกล่าว เป็นเพียงการรับมือเบื้องต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อมที่เกิดขึ้น และอาการที่เกิดขึ้นแล้ว ที่สำคัญคือการดูแลตัวเอง เพื่อให้ห่างไกลจากความเสี่ยงค่ะ