

ลมหนาวมา พาดตาแห้ง !!!



ลมหนาวเริ่มมาแล้ว... อากาศแบบนี้ นอกจากจะทำให้ผิวพรรณแห้งแล้ว ใครจะไปคิดว่าลมหนาว และแสงแดดร้อนจัด ยังทำให้เกิดปัญหา “ตาแห้ง” ได้อีกด้วย “โรคตาแห้ง” เป็นโรคที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย ถึงแม้ว่าอาการจะไม่ได้รุนแรง แต่หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ทำการรักษาก็จะทำให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้น จนทำให้ดวงตาอักเสบขึ้นได้

ในช่วงหน้าหนาว อากาศแห้ง และเย็น ทำให้น้ำที่หล่อเลี้ยงลูกตาดูตามธรรมชาติระเหยไปได้ง่ายกว่าปกติ เพราะฉะนั้นไม่ว่าใครก็เจอปัญหานี้ได้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรง ของกายภาพตาแต่ละคน เมื่อน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาระเหยอาจไม่มีอาการผิดปกติอะไร หรือมีอาการตั้งแต่ระคายเคืองตา เหมือนมีฝุ่น หรือทราย ค้างอยู่ในตาทั้งที่ไม่มี ถ้ารุนแรงกว่านั้นอาจมีอาการตาแดง แสบตา ซึ่งอาการพวกนี้จะเหมือนคนที่แพ้ยา เซลล์สร้างน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาถูกทำลาย เกิดอาการตาอักเสบตามมา ในกรณีตาแห้งอย่างรุนแรงที่สุดคือ มีอาการอักเสบ ทำให้เคืองตาอย่างรุนแรง ตามัว แต่ไม่ถึงกับทำให้ตาบอด เพราะอากาศในเมืองไทยไม่ได้เย็นมาก

วิธีป้องกันปัญหาตาแห้ง

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ หากดื่มน้ำน้อย น้ำหล่อเลี้ยงลูกตาที่มีน้อยอยู่แล้ว พอยังมีภาวะระเหยก็อาจจะทำให้ตาแห้งได้ง่ายขึ้น
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่มีลมพัดแรง อากาศแห้งมาก อากาศเย็นมาก แสงแดดร้อนจัด
3. กรณีเคืองตา ไม่สบายตา ควรกะพริบตา หรือหลับตาสัก 5 วินาที จะทำให้น้ำหล่อเลี้ยงลูกตากลับมาฉาบลูกตาปกติ น้ำหล่อเลี้ยงจะอยู่บริเวณเปลือกตาบนด้านใน การกะพริบตาเป็นการปรับสมดุลน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาตามธรรมชาติ ถ้ากะพริบตา หรือหลับตาแล้วไม่ดีขึ้น ให้หยอดน้ำตาเทียม

4. ใช้น้ำตาเทียมหยอดตา (แบบไม่มีสารกันเสีย) จะช่วยให้อาการตาแห้งน้อยลง น้ำตาเทียมสามารถหาซื้อใช้เองได้ ไม่มีอันตราย ไม่ต้องกลัวว่าใช้แล้วจะเกิดโรคต่างๆ หรือใช้แล้วจะติดเชื้อ ซึ่งน้ำตาเทียมจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ตา ผิวตาก็จะมีสุขภาพดีขึ้น อาการเคืองตาต่างๆ ก็จะบรรเทาลงได้

“ตาแห้ง” เป็นโรคซึ่งไม่เป็นอันตราย ไม่ถึงกับทำให้ตาบอด แต่จะสร้างความรำคาญ รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของเรา แต่ก็มีหลากหลายวิธีที่ช่วยให้อาการดีขึ้นได้ ฉะนั้นอย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพดวงตาให้ชุ่มชื้นด้วยนะค่ะ หากสงสัยว่าเราเข้าข่ายโรคตาแห้งหรือไม่ สามารถมาพบจักษุแพทย์เพื่อวินิจฉัย และให้การรักษาต่อไปได้ค่ะ

ข้อมูลจาก : TRSC ศูนย์เลนส์คอนтакт