

การดูแลรักษาดวงตา

โดยแพทย์หญิงเพ็ญพิมล ยิ่งยง

จักษุแพทย์ โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)

คำถาม 1) ความสำคัญของการดูแลรักษาดวงตาและวิธีการปฏิบัติตัวต่างๆไป

คำตอบ – การอ่านหนังสือต้องมีแสงสว่างที่พอดี แสงน้อยไปจะทำให้กล้ามเนื้อตาทำงานหนัก

แสงมาก เกินไปจะทำให้เรตินาได้รับการกระตุ้นมากและไม่ควรมีแสงสะท้อน เช่น แสงสะท้อนจากภายนอก ควรมีม่านหรือกระจกช่วยลดแสงสะท้อนนั้นด้วย

- ล้างมือบ่อยๆห้ามขยี้ตา เพราะโรคติดต่อทางตาสามารถแพร่กระจายโดยการสัมผัสจากมือมาสู่ตาได้

- การอ่านหนังสือควรพักตาทุก 40-50 นาที

- ควรดูโทรทัศน์ในห้องที่มีแสงสว่างพอดีและนั่งห่างจากโทรทัศน์ประมาณ 5 เท่าของโทรทัศน์ เช่น โทรทัศน์ขนาด 14 นิ้ว (วัดทะแยงมุม) ควรนั่งห่างจากโทรทัศน์ $14 \times 5 = 70$ นิ้ว (ประมาณ 6 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการมองแสงจ้า

คำถาม 2) วิธีการปฏิบัติตัวขณะออกกำลังกาย

คำตอบ - ไม่ควรเล่นกีฬาที่ต้องเหวี่ยงศีรษะ เช่น การชกมวย มวยปล้ำ หรือเทควันโด

- ระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดกับตาได้ เช่น ไม่เล่นขว้างปา หรือยิงหนังสติ๊กใส่กัน รวมทั้งป้องกันอุบัติเหตุอย่างอื่น เช่น ผู้ใช้รถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกนิรภัยป้องกันการล้มศีรษะฟาด ควรคาดเข็มขัดนิรภัย เพื่อกันศีรษะกระแทก

- ขณะลงว่ายน้ำควรสวมแว่นตากันน้ำด้วยทุกครั้ง

คำถาม 3) ข้อแนะนำในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น คอมพิวเตอร์

มีอย่างไรบ้าง

คำตอบ 1. ควรเลือกใช้ 모니터ที่ให้ภาพที่ดูละเอียด ไม่สะท้อนแสงและสบายตา

2. จอคอมพิวเตอร์ควรห่างจากตา 1 ฟุต เป็นอย่างน้อย

3. ความสว่างของหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรจะปรับเท่าความสว่างของห้อง แสงไฟไม่ควรส่องมาจากด้านหลังของจอคอมพิวเตอร์และไม่ควรให้แสงจ้าพุ่งเข้าหาจอคอมพิวเตอร์เพราะจะทำให้เกิดแสงสะท้อน

4. เมื่อทราบแล้วว่าการใช้คอมพิวเตอร์ทำให้การกระพริบตาน้อยลง ดังนั้นควรตระหนักในข้อนี้ และให้มีนิสัยในการกระพริบตาอย่างสม่ำเสมอ และต้องปรับตัวเองให้มีการคลายกล้ามเนื้อที่ใช้ ในการมองใกล้โดยบังคับให้มองไปในที่ไกลๆนานประมาณ 1-2 นาที เช่น การมองออกไปนอกหน้าต่างเป็น ครั้งคราว หรืออย่างน้อยทุก 30 นาที หรือหยุดพักการทำงานทุกชั่วโมงประมาณ 5-15 นาที เป็นต้น

5. การใช้ยาหยอดตาก็สามารถแก้ปัญหาตาแห้งได้ โดยใช้เมื่อรู้สึกแสบตาหรือตาแห้ง ใช้เป็นครั้งคราวโดยปรึกษาจักษุแพทย์

คำถาม 4) ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพตามีอย่างไรบ้าง

คำตอบ - ควรกินอาหารให้ครบหมู่ โดยเฉพาะวิตามิน เช่น วิตามินเอ บี1 บี2 และกรดแพนโทนิค ไบโอติน วิตามินเค และวิตามินบี12 จะมีมากในตับและไข่ ไวตามินดีมีมากในน้ำมันตับปลา วิตามินซีมี ในผลไม้ที่ออกรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว

คำถาม 5) ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้มีจอประสาทตาเสื่อมมีอะไรบ้าง

คำตอบ - อายุที่มากขึ้น การสูบบุหรี่ ภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน โคเลสเตอรอลสูง ควรงดเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ทุกชนิดเพราะมีผลต่อประสาทตา

คำถาม 6) ข้อควรระวังเกี่ยวกับการใช้ยาหยอดตามีประเภทอะไรบ้าง

คำตอบ - ยาหยอดตามีประเภทที่เป็นน้ำ เป็นขี้ผึ้ง และเป็นยาน้ำแขวนตะกอน ไม่ควรซื้อยาหยอดตาใช้เอง เพราะบางอย่างมีอันตราย เช่น ยาหยอดตาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ เพราะจะทำให้เป็นโรคต้อหิน เกล็ด ในตาขุ่นและทำให้ตาติดเชื้อได้ง่ายกว่าปกติ และไม่ควรรักษาตาเพราะจะทำให้เกิดต้อหิน เเสบพลันและตามัวได้

