

## การรักษาโรคตาแห้ง

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.พ. 2552

การรักษา มีหลายวิธีที่สามารถปฏิบัติเองได้ง่ายๆ จนถึงต้องพบจักษุแพทย์ วิธีการรักษามีดังนี้

**1. ลดการระเหยของน้ำตาให้น้อยลง** เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดีคือ หลีกเลี่ยงการปะทะโดยตรงกับแดดและลม โดยสวมแว่นกันแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง ไม่นั่งในที่ที่มีลมพัดหรือแอร์เป่าใส่หน้า

**2. กระจกปริบตา** ในภาวะปกติคนเราจะกระจกปริบตานาทีละ 20 - 22 ครั้ง ทุกครั้งที่กระจกปริบตา เปลือกตาจะรีดผิวน้ำตาให้มาฉาบผิวกระจกตา แต่ถาในขณะที่จ้องหรือเพ่งตาจะลึมห่างกว่าปกติ ทำให้กระจกปริบตาเพียง 8 - 10 ครั้ง น้ำตาก็จะระเหยออกไปมาก ทำให้ตาแห้งเพิ่มขึ้นจึงควรพักสายตา โดยการหลับตา กระจกปริบตา หรือลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ ประมาณ 2 - 3 นาที ในทุกครึ่งชั่วโมง

**3. สำหรับผู้ที่ตาแห้งมาก** อาจใช้กรอบแว่นชนิดพิเศษที่มีแผ่นคลุมปิดกันลมด้านข้าง แว่นชนิดนี้มีคุณสมบัติช่วยครอบทั้งดวงตาและป้องกันลมด้วย หรือจะใช้แผ่นซิลิโคนชนิดพิเศษที่ใสบางและนุ่ม นำมาตัดให้เข้ากับด้านข้างของกรอบแว่นตาคุณเดิม ซึ่งเรียกว่า Moist Chamber

**4. ใช้น้ำตาเทียม** น้ำตาเทียมคือ ยาหยอดตาที่ใช้เพื่อหล่อลื่นและให้ความชุ่มชื้นกับผู้ที่ตาแห้ง น้ำตาเทียมมี 2 ชนิดคือ

4.1 น้ำตาเทียมชนิดน้ำ - เหมาะที่จะใช้ในเวลากลางวัน เพราะไม่เหนียวเหนอะหนะ และไม่ทำให้ตามัว แต่มีข้อจำกัดคือ ต้องหยอดตาบ่อย

4.2 น้ำตาเทียมชนิดเจลและขี้ผึ้ง - มีลักษณะเหนียวหนืด หล่อลื่นและคงความชุ่มชื้นได้นานกว่าชนิดน้ำ แต่จะทำให้ตามัวชั่วขณะหลังป้ายยา จึงควรป้ายตาแต่น้อยก่อนเข้านอน

**การรักษาด้วยวิธีใช้น้ำตาเทียม** เวลาในการหยอดตาจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการตาแห้ง หากวันใดไม่ถูกลม แลรู้สึกสบายตาก็ไม่จำเป็นต้องหยอด แต่ถารู้สึกเคืองตามาก ก็หยอดบ่อยๆ ได้ตามต้องการ

**ข้อควรระวังในการใช้น้ำตาเทียม**

ผู้ป่วยที่ตาแห้งน้อย หยอดตาไม่เกินวันละ 4 - 5 ครั้ง สามารถใช้ยาหยอดตาชนิดที่มีสารกันบูดได้ กรณีผู้ป่วยที่ตาแห้งมาก และหยอดตามากกว่าวันละ 6 ครั้ง จักษุแพทย์จะสั่งน้ำตาเทียมชนิดพิเศษที่ไม่มีสารกันบูด (Preservative-Free Tear) ให้ใช้แทน ซึ่งมีข้อจำกัดก็คือ ยาจะบรรจุในหลอดเล็ก เมื่อเปิดใช้แล้วต้องใช้ให้หมดภายใน 16 ชั่วโมง หากใช้นานกว่านี้ อาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรค

**5. การอุดรูระบายน้ำตา** สำหรับผู้มีอาการตาแห้งอย่างรุนแรง จักษุแพทย์จะใช้วิธีอุดรูระบายน้ำตาเพื่อขังน้ำตาที่มีอยู่ในหลอดเลี้ยงตา อยู่ได้นานๆ ไม่ปล่อยให้ไหลทิ้งไป เหมือนกับการสร้างเขื่อนกั้นเก็บกักน้ำไว้

วิธี และขั้นตอนในการอุดรูระบายน้ำตามี 2 วิธี คือ การอุดแบบชั่วคราว และการอุดแบบถาวร --- สำหรับการอุดแบบชั่วคราว จักษุแพทย์จะสอดคอลลาเจนขนาดเล็กเข้าไปในรูท่อน้ำตา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตาขึ้น โดยคอลลาเจนจะสลายไปเอง ภายใน 3 สัปดาห์ สำหรับผู้ป่วยที่มีน้ำตาแห้งมาก จักษุแพทย์จะอุดรูระบายน้ำตาแบบถาวรให้ ทั้งนี้ จะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

ขอบคุณที่มาจาก <http://www.super-optical.com>