



วิธีการถนอมสายตา

1. อ่านหรือเขียนหนังสือให้ห่างจากดวงตา ประมาณ 1 ฟุต 10 ซม. โดยมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ
2. หลีกเลี่ยงการมองของที่มีสีขาวหรือวัตถุที่มีการสะท้อนแสงมากๆ กลางแดด
3. ไม่ควรใช้สายตาติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ
4. ควรสวมแว่นกันแดดเมื่อออกกลางแจ้ง
5. ไม่ควรใช้ยาหยอดตาหรือล้างตาพร่ำเพรื่อโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากจักษุแพทย์
6. หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนรุนแรงบริเวณลูกตา
7. ควรตรวจวัดสายตาอย่างน้อยปีละครั้งเนื่องจากสายตาอาจเปลี่ยนแปลงโดยที่ท่านไม่ทราบ
8. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสายตา เช่น อาหารที่มีวิตามิน A สูงๆ เช่น เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท เป็นต้น

ดวงตา เป็นอวัยวะที่บอบบาง ซับซ้อนละเอียดอ่อน และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว แต่ด้วยสภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น แสงอุลตราไวโอเลตจากแสงแดดจ้าการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือการสูบบุหรี่ล้วนกระตุ้นให้สายตา มีโอกาสเสื่อมเร็วกว่าปกติ และเป็นสาเหตุของปัญหาสายตาตามมา เช่น โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคต้อกระจก เป็นต้นการใส่ใจดูแลสุขภาพสายตา จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรมองข้าม

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้สายตาเสื่อมเร็วกว่าปกติ

1. การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ เป็นเวลานานๆ
2. แสงอุลตราไวโอเลตจากแสงแดด
3. ใช้สายตามากจากการเรียนและอ่านหนังสือ
4. อายุที่เพิ่มขึ้น
5. การสูบบุหรี่ หรืออยู่ในบริเวณที่สูบบุหรี่
6. ได้รับวิตามินสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอ



รู้ทันปัญหา
สุขภาพดวงตา
ลดความเสี่ยงสูญเสียสายตาถาวร



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

น่านมรักษาดวงตา แก้อาการเจ็บตาได้จริงหรือ ?

ตอบ..... ไม่จริง !

หากเรามีอาการระคายเคืองตา เจ็บตา ตาแดง แสดงว่ามีการอักเสบหรือติดเชื้อขึ้นในดวงตา การใช้น่านมหยอดตาจะเป็นการเพิ่มอาหารชั้นยอดให้เชื้อโรค จะทำให้เกิดการติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน ดังนั้นจึงเป็นข้อห้ามโดยเด็ดขาด

ห้ามใช้น่านมหยอดตาหากมีอาการเจ็บตา ระคายเคืองตา มีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ห้ามขยี้ตา ให้มาพบจักษุแพทย์โดยเร็ว

**“ดวงตานับเป็นอวัยวะหนึ่งที่มีความสำคัญ
ซึ่งช่วยในการ มองเห็นและรับรู้สิ่งต่างๆรอบตัว
การดูแลสุขภาพดวงตาจึงไม่ ควรมองข้าม
หรือละเลยความผิดปกติที่เกิดขึ้น”**



การป้องกันอันตรายที่เกิดจากดวงตา

1. ระงับการเล่นที่อาจเป็นอันตรายต่อดวงตา เช่น การปาลูกดอก ยิงหนังสติ๊ก เป็นต้น เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุทำให้ดวงตาพิการ หรืออาจตาบอดได้
2. อย่าให้แมลงวันหรือแมลงหวี่ตอมตา เพราะอาจติดเชื้อโรค เช่น โรคตาแดง โรคกรดสีดวงตา เป็นต้น
3. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับคนอื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ เพราะอาจติดเชื้อโรคต่างๆ เชื้อโรคบางอย่างอาจทำให้ตาบอดได้
4. เมื่อต้องทำงานที่อาจเป็นอันตรายต่อดวงตาควรใช้เครื่อง ป้องกัน
5. เมื่อมีผงหรือฝุ่นละอองเข้าตา อย่าขยี้ตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองหรือกระจกตาเป็นแผล ให้ลืมตาในน้ำที่สะอาด ถ้าเป็นเศษผงชนิดค้างติดแน่น เช่น เศษเหล็ก เศษปูน ให้รีบไปพบจักษุแพทย์โดยเร็ว ห้ามใช้น่านมหยอดตา

อุบัติเหตุกับดวงตา

การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นกับดวงตา เช่น

- การคาดเข็มขัดนิรภัยเวลาขับรถ ไม่ขับรถเวลาเมาหรือง่วงนอน เพราะในกรณีเกิดอุบัติเหตุ ใบหน้าอาจกระแทกกับกระจกหน้ารถทำให้ตาบอดทั้งสองข้างได้
- การหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด ลม ฝุ่น อาจโดยการใส่แว่นกันแดดกันลมบ้าง



- การใส่แว่นตาป้องกันเวลาทำงานที่อาจมีวัตถุแปลกปลอมกระเด็นเข้าตา เช่น การตอกตะปู การใช้รถตัดหญ้า การเจียรเหล็ก เป็นต้น
- การใส่แว่นตาป้องกันแสงรังสีขณะเชื่อมเหล็กจะช่วยป้องกัน กระจกตาอักเสบจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้
- ในเด็กควรระงับการเล่นกับไก่หรือนกที่อาจจิกกระจกตาแตกได้ รวมทั้งการเล่นกับสุนัขอาจถูกสุนัขกัดบริเวณเปลือกตาและท่อน้ำตาขาดได้
- ถ้ามีน้ำยาหรือสารเคมีเข้าตาให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดใกล้ตัว (เช่น น้ำประปา) เพื่อลดปริมาณสารเคมีในตาลงจะช่วยลดความรุนแรงได้ความรู้สึกของผู้ป่วยด้วยความเข้าใจ และเห็นใจ ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วยตามสมควร