

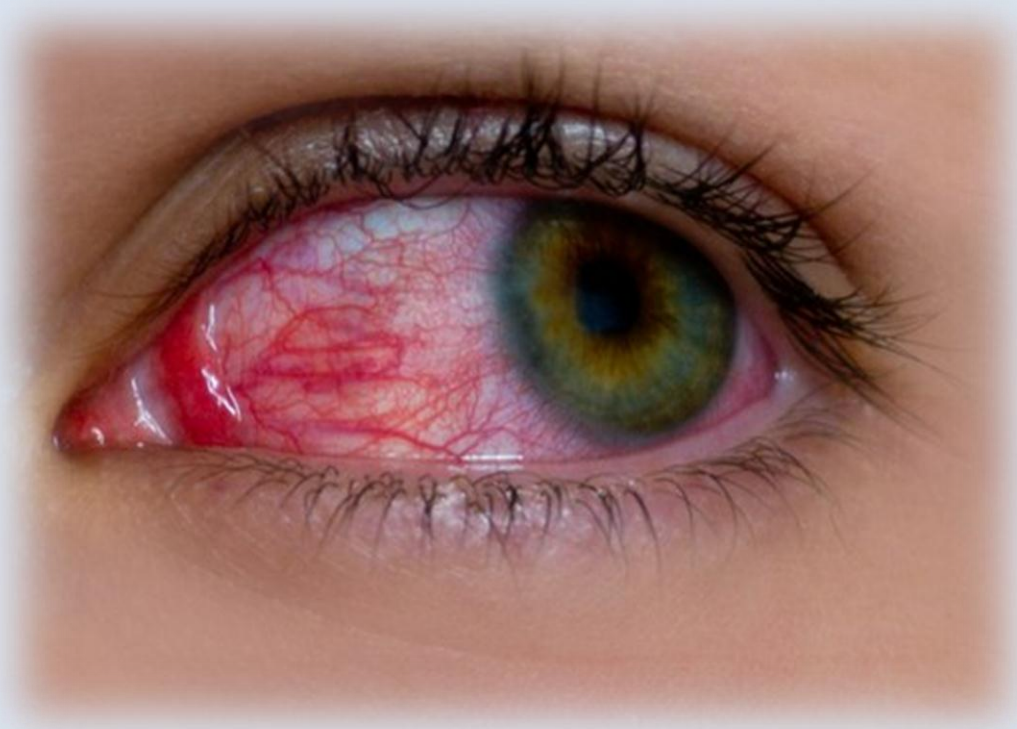


ดูสุขภาพน่าน้ำ

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์

Group: www.wunjun.com/thatumbhealth
044-59๓๒6 ต่อ ๓๖

โรคตาแดง วิธีการรักษาโรคตาแดง



โรคตาแดง ที่มักระบาดในฤดูฝน ว่าแต่โรคตาแดงเกิดจากอะไร อาการโรคตาแดง
วิธีป้องกันโรคตาแดง วิธีการรักษาโรคตาแดง ทำอย่างไร มาดูกัน

หน้าฝนมาเยือนทีไร ก็มักจะนำหลาย ๆ โรคมาสู่คนเรา และหนึ่งในโรคสำคัญที่มัก

ระบาดในฤดูฝน หรือในช่วงที่มีน้ำท่วม ก็คือ **โรคตาแดง** ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา และติดต่อแพร่ระบาดผ่านกันได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก ๆ ที่มีนิสัยชอบเล่นน้ำ อาจจะไปเล่นน้ำที่ท่วมขัง ซึ่งทุกปีกระทรวงสาธารณสุขจะออกมาประกาศเตือนให้เด็ก ๆ ระวังโรคตาแดง

วันนี้กระปุกดอทคอมจึงนำข้อมูลของ **โรคตาแดง** มาฝากกัน เพื่อให้สามารถป้องกันและเตรียมรับมือกับโรคตาแดงได้ค่ะ

โรคตาแดง เกิดจากอะไร

โรคตาแดง (Conjunctivitis) เป็นโรคทางตาที่พบได้บ่อยที่สุด ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

★ โรคตาแดง จากเชื้อไวรัส (Viral Conjunctivitis)

เกิดจากการอักเสบของเยื่อบุตาจากการติดเชื้อไวรัส เป็นกลุ่มอะดีโนไวรัส (Adenovirus) ที่แบ่งเป็นกลุ่มย่อย ๆ ได้มากกว่า 50 กลุ่ม และประมาณ 1 ใน 3 สามารถทำให้เกิดโรคตาแดงได้ เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด มักพบในช่วงฤดูฝน หรือน้ำท่วม และมักเกิดกับเด็กเล็ก ๆ ทั้งนี้การติดเชื้อไวรัสตาแดงมีทั้งหมด 3 ชนิด คือ

1. ชนิดคออักเสบร่วมด้วย

2. ชนิดตาอักเสบไม่มาก

3. ชนิดตาอักเสบรุนแรง ซึ่งชนิดสุดท้ายเป็นชนิดที่มีความรุนแรงมากกว่าทุก

ชนิด

★ โรคตาแดง จากเชื้อแบคทีเรีย

เป็นการอักเสบของเยื่อบุตาที่เกิดจากการติดเชื้อ S.epidermidis, S.aureus ซึ่งก็ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุตาเช่นเดียวกับเชื้อไวรัส

โรคตาแดงจากภูมิแพ้ (Allergic Conjunctivitis)

เป็นการอักเสบของเยื่อบุตาที่เกิดจากการแพ้ เช่น แพ้เกสรดอกไม้ ฝุ่น ยา ควัน บุหรี่ เป็นต้น มักจะเป็น ๆ หาย ๆ และเป็นร่วมกับโรคภูมิแพ้ของอวัยวะอื่น เช่น น้ำมูกไหล หืด หรือผื่นแพ้ที่ผิวหนัง เมื่อเป็นติดต่อกันนาน ๆ จะทำให้เป็นต้อลมและต้อเนื้อได้ อาการสำคัญคือ จะรู้สึกคันหัวตามาก ๆ มักมีตาแดงเรื่อ ๆ ทั้งสองข้าง รู้สึกระคายเคืองตา ตาบวม ต้องพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้แพ้



กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อ โรคตาแดง

โรคตาแดง สามารถพบได้ในทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เด็กเล็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้ใหญ่ ตลอดจนถึงผู้สูงอายุ และมักเกิดในโรงเรียน โรงพยาบาล ที่ทำงาน สถานเลี้ยง

เด็ก ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก และ โรคตาแดง มักจะระบาดในช่วง ฤดูฝน และระยะเวลาของโรคจะเป็นประมาณ 5-14 วัน ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อนอย่างอื่น

โรคตาแดง ติดต่อกันทางไหน

โรคตาแดง สามารถติดต่อดีง่าย ๆ โดย

1. การคลุกคลีใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ป่วยโรคตาแดง ซึ่งเป็นสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดการติดต่อ โรคตาแดง จากการสัมผัสน้ำตาของผู้ป่วยที่ติดมากับนิ้วมือ และแพร่จากนิ้วมือมาติดที่ตาโดยตรง
2. ใช้เสื้อผ้า หรือสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย
3. ฟู่่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา
4. แมงหวี่ หรือแมลงวันตอมตา
5. ไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะมือและใบหน้า

ทั้งนี้ โรคตาแดง จะไม่ติดต่อทางการสบสายตา ทางอากาศ หรือรับประทานอาหารร่วมกัน และอาการต่าง ๆ จะเกิดได้ภายใน 1-2 วัน และระยะการติดต่อไปยังผู้อื่นประมาณ 14 วัน



อาการของโรคตาแดง

ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัส จะมีอาการตาแดง เคืองตา ตาขาวจะมีสีแดงเรื่อ ๆ เพราะมีเลือดออกที่เยื่อตาขาว น้ำตาไหลเจ็บตา มักจะมีขี้ตามากไปด้วย โดยอาจเป็นเมือกใสหรือสีเหลืองอ่อน จากการติดเชื้อแบคทีเรียมาพร้อมกัน ต่อม่าน้ำเหลืองหลังหมึกเจ็บและบวม มักเป็นที่ตาข้างใดข้างหนึ่งก่อน แล้วจะติดต่อมายังตาอีกข้างได้ภายใน 1-2 วัน ถ้าไม่ระวังให้ดี ถ้าระมัดระวังไม่ให้น้ำตามข้างทาง ที่ติดเชื้อไวรัสมาถูกตาข้างที่ดีจะไม่เป็นตาแดง แต่ส่วนใหญ่มักเป็นไปอีกข้างอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้บางรายอาจมีตาดำอักเสบ ทำให้เคืองตามาก และมีแผลที่ตาดำชั่วคราวได้

ส่วนผู้ที่มีอาการตาแดงจากเชื้อแบคทีเรีย จะมีอาการตาแดง เคืองตา เจ็บตา มีขี้ตามากลักษณะข้น ๆ แบบหนอง เวลาตื่นนอนตอนเช้ามักมีขี้ตามากจนทำให้เปลือกตาติดกัน แต่อาการจะไม่เฉียบพลันและรวดเร็วเท่าโรคตาแดงจากเชื้อไวรัส

โรคแทรกซ้อน โรคตาแดง

บางคนเมื่อเป็นตาแดงแล้วจะมีอาการเคืองตามาก ลืมตาไม่ค่อยได้ มักมีอาการกระจกตาอักเสบแทรกซ้อน ซึ่งจะดีขึ้นได้ประมาณ 3 สัปดาห์ หรือบางรายเป็น 1-2 เดือน ทำให้ตามัวพร่าอยู่เป็นเวลานาน นอกจากนี้ ในบางคนอาจเป็นตาดำอักเสบ จะมีอาการตามัวลงทั้ง ๆ ที่อาการตาแดงดีขึ้นมากแล้ว หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจเป็นอยู่นานหลายเดือน

วิธีรักษาโรคตาแดง

วิธีรักษาโรคตาแดงจะใช้การรักษาตามลักษณะอาการของโรค เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสยังไม่มียาฆ่าเชื้อไวรัสนี้โดยตรง ถ้ามีขี้ตามากก็หยอดยาปฏิชีวนะ มีไข้ เจ็บคอ ก็ใช้ยาแก้อักเสบร่วมด้วยกับยาลดไข้ ยาลดปวด

ผู้ป่วยโรคตาแดงต้องพยายามรักษาสุขภาพพักผ่อนมาก ๆ โดยเฉพาะในช่วงที่มีอาการตาแดงอย่างรุนแรง ไม่ควรทำงานหนักควรนอนให้เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องปิดตาไว้ตลอด ยกเว้นมีกระจกตาอักเสบ เคืองตามาก จึงปิดตาเป็นครั้งคราว และควรสวมแว่นกันแดดเพื่อป้องกันแสง

ควรงดการใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน ทุกครั้งที่จับตาควรล้างมือให้สะอาด ผู้ป่วยไม่ควรลงเล่นน้ำในสระ จะแพร่กระจายเชื้อไวรัสไปในน้ำได้

หากรักษาด้วยยาป้ายตา หรือยาหยอดตานานเกิน 7 วัน แล้วอาการยังไม่ทุเลา หรือมีอาการอื่นร่วม เช่น ปวดตามาก ตามัว ขี้ตาเป็นหนอง ลืมตาไม่ขึ้น มีไข้สูง ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เพราะหากทิ้งไว้นานถึงขั้นตาบอดได้

วิธีใช้ยาหยอดตา

ในการหยอดตาที่ถูกต้องนั้น สิ่งที่คุณป่วยต้องทำก็คือ

1. ล้างมือก่อนหยอดตาทุกครั้ง

2. ดึงหนังตาล่างลง

3. ตาเหลือกมองเพดาน

4. หยอดตาตรงกลางเปลือกตาล่าง

5. ปิดตาและกรอกตาไปมา เพื่อให้ยากระจาย การหยอดครีมให้หยอดจากหัวตาบิ่บไปปลายตา ปิดตาและกรอกตาไปมา

6. เช็ดยาที่ล้นออกมา

7. ล้างมือหลังหยอดยาเสร็จ

ทั้งนี้ สิ่งที่คุณควรระวังก็คือ ยาหยอดตาบางชนิดอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงทั้งต่อดวงตาหรือต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นควรใช้ต่อเมื่อจักษุแพทย์สั่ง และต้องอ่านฉลากกำกับให้ละเอียด หากมีข้อสงสัยหรือพบความผิดปกติใด ๆ ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

วิธีป้องกันโรคตาแดง

1. หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

2. ไม่คลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย

3. ถ้ามีฝุ่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที

4. อย่าปล่อยให้แมลงหวี่ หรือแมลงวันตอมตา

5. หมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ให้สะอาดอยู่เสมอ

6. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ปลอกหมอน เพื่อป้องกันการกระจายของโรค

7. หลีกเลี่ยงการใช้มือแคะ แกะ เกาหน้าตา

ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยโรคตาแดง

1. หากเป็นโรคตาแดงแล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หรือหยุดงาน รักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างน้อย 3 วัน เพื่อป้องกันไม่ให้โรคตาแดงลุกลามหรือติดต่อสู่คนอื่น

2. หากใช้กระดาดช หรือสำลีเช็ดขี้ตา เช็ดหน้าแล้ว ควรทิ้งในถังขยะที่มีมิดชิด

3. ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ดขี้ตา เพราะผ้าเช็ดหน้าจะเก็บสะสมเชื้อไว้และติดต่อไปยังผู้อื่นได้

4. ควรใส่แว่นกันแดดเพื่อลดการระคายเคืองแสง

5.ไม่ควรใช้ผ้าปิดตา เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อมากขึ้น

6.งดใส่คอนแทคเลนส์จนกว่าตาจะหายอักเสบ

7.ควรพักผ่อนให้เต็มที่ และพักการใช้สายตา

8.หมั่นรักษาความสะอาด และต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งที่จับบริเวณใบหน้า และตา เนื่องจากโรคตาแดงจะติดต่อโดยการสัมผัสมากที่สุด การล้างมือจะช่วยตัดการแพร่กระจายเชื้อได้ดี



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราภูมิใจเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่า...คุณดี...คุณดี...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116