

18

ตาแดง

ปฏิบัติตัวอย่างไรดี

“ โรคตาแดงมากับสุขอนามัย
ที่ไม่ค่อยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสัย
ที่ชอบจับหรือขยี้ตา ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุภาภรณ์ เต็งไตรสรณ์
ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

ท่านหรือคนในครอบครัวเคยเป็นตาแดงหรือเปล่า? ยกมือขึ้น ถ้าเริ่มถามปัญหานี้เชื่อว่าเกินกว่าครึ่งจะยกมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่มีเด็ก โรคตาแดงมากับสุขอนามัยที่ไม่ค่อยดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสัยที่ชอบจับหรือขยี้ตา สาเหตุอาจเกิดได้จากหลายอย่าง เช่น การแพ้ การระคายเคือง การอักเสบหรือการติดเชื้อก็ได้ แต่ในบทความนี้จะขอกล่าวถึงเฉพาะการติดเชื้อ ซึ่งอาจจะเป็นการติดเชื้อได้ทั้งจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย ทั้ง 2 กลุ่มนี้จะมีลักษณะอาการแตกต่างกันอยู่บ้าง ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

การรักษาสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งหนึ่งที่เรทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลรักษาตาเป็นสิ่งที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดปัญหาแล้วแน่นอนว่าการไปพบแพทย์จะดีที่สุด แต่อย่างไรก็ตามเราก็น่าจะมีความรู้เกี่ยวกับโรคเหล่านี้บ้างเพื่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ท่านลองอ่านต่อไปแล้วย้อนกลับมาถามตัวเองดูซิว่าตาแดงที่ท่านประสบเป็นแบบไหน และที่ผ่านมาท่านปฏิบัติตัวถูกต้องหรือไม่ เป็นผลดีต่อตนเองหรือไม่

1. ตาแดงจากเชื้อไวรัส

มีเชื้อไวรัสหลายชนิดที่ทำให้เกิดปัญหา เช่น อะดีโนไวรัส เอนเทอโรไวรัส ในที่นี้จะกล่าวรวมๆ กัน เนื่องจากการดูแลรักษาตัวเองไม่แตกต่างกัน โรคนี้ติดต่อได้ทางการสัมผัส ดังนั้นจึงมีโอกาสนี้จะติดต่อกันได้โดยง่าย ตาแดงชนิดนี้ผู้ป่วยอาจจะมีอาการของไข้หวัด การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน หรือมีประวัติติดต่อมาจากผู้ป่วยตาแดงคนอื่น โดยทั่วๆ ไปมีตาแดงมักจะเป็นทั้ง 2 ตา โดยจะเริ่มเป็นตาข้างหนึ่งก่อนแล้วจึงเป็นอีกข้างหนึ่งตามมาภายใน 2-3 วัน

อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยจะมีอาการไม่สบายตา ตาสู้แสงไม่ค่อยได้ ตาจะแดง น้ำตาไหลมาก อาจจะมีเลือดออกได้เยื่อตา เยื่อตาบวม อาจมีกระจกตาอักเสบได้โดยมักจะมีในวันที่ 7-10 หลังจากที่มีตาแดงแล้ว จะสังเกตได้ว่าในระหว่างนี้อาจจะมีต้ามัวลง เคืองตามากขึ้น ต่อม่าน้ำเหลืองหน้าหูโตคล้ำได้เป็นก้อน บางครั้งเจ็บ

การรักษา

- โรคนี้จะหายเองได้ภายใน 10-12 วัน ดังนั้นการรักษาจึงรักษาตามอาการ เช่น ถ้ามีตาแห้งก็ให้หยอดน้ำตาเทียม, ถ้ามีการติดเชื้อแบคทีเรียก็หยอดยา

ปฏิชีวนะ เป็นต้น

- ประคบเย็น โดยใช้ถุงน้ำเย็นหรือน้ำแข็งทูปบนน้ำแล้วห่อด้วยผ้าแห้ง สะอาดหลายชั้นให้พอเย็นสบายๆ อย่าให้เย็นจัด หลังจากนั้นหลับตาแล้ว ประคบไว้ที่ตาจะรู้สึกสบายขึ้นมาก
- สิ่งสำคัญที่สุดคือ การรักษาความสะอาด ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสตาใกล้ชิด หรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น ควรหยุดงาน หยุดเรียน หยุดไปที่ชุมนุมชน หรือว่ายน้ำจนกว่าตาจะหายแดง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรค
- ระวังเรื่องการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนโดยการไม่ขยี้ตาหรือจับตาตัวเอง หากเสียดังกล่าวไม่ได้ควรล้างมือก่อนและหลังสัมผัสตาทุกครั้ง

2. ตาแดงจากเชื้อแบคทีเรีย

เชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุอาจจะอยู่รอบๆ ตาอยู่แล้วหรือจากสิ่งสกปรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำที่กระเด็นเข้าตา หรือมือที่สกปรกแล้วขยี้ตาก็ได้ ผู้ป่วยอาจจะ มีตาแดงตาเดียว หรือ 2 ตาก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมีอาการใช้หัวตานามาก่อน

อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยมักมีตาแดง เคืองตา ช้ำตามาก จะสังเกตเห็นได้ชัดเจนตอนตื่นนอน อาจจะมี ตาไม่ได้นิ่งกว่าจะเข้ตขี้ตาออกก่อน

การรักษา

- หยอดตาหยอดตาที่เป็นยาปฏิชีวนะ
- เช็ดขี้ตาออกด้วยสำลีสะอาดชุบน้ำอุ่น บ่อยเท่าที่มีขี้ตา
- ระวังเรื่องความสะอาดโดยการไม่ขยี้ตาหรือจับตาตัวเอง หากเสียดังกล่าว ไม่ได้ ควรล้างมือก่อนและหลังสัมผัสตาทุกครั้ง

คำถามที่น่าสนใจเกี่ยวกับโรคตาแดง

คำถาม ตาแดงป้องกันได้หรือไม่?

คำตอบ ป้องกันได้ โดยการปฏิบัติตัวให้ถูกสุขลักษณะ ล้างมือทุกครั้งก่อน และหลังจับตา ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ระวังไม่ให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา หรือเล่นน้ำสกปรก

- คำถาม** ในกรณีที่มีตาแดงระบาดจะใช้ยาหยอดป้องกันได้หรือไม่?
- คำตอบ** ไม่มีประโยชน์เนื่องจากยาที่ใช้รักษาไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสได้ ป้องกันได้เพียงเชื้อแบคทีเรีย ในกรณีที่เชืยาปฏิชีวนะ ควรให้การปฏิบัติตัวตามคำตอบ 1 ดีกว่า
- คำถาม** ถ้าเป็นตาแดงปิดตาได้หรือไม่?
- คำตอบ** ไม่ควรปิดตาด้วยผ้า เนื่องจากจะทำให้อุณหภูมิของลูกตาสูงขึ้นทำให้เชื้อโรคเจริญได้ดี แต่อาจจะใช้แว่นกันแดดช่วยได้เพื่อป้องกันแสงหรือทำให้ผู้อื่นมองเห็นตาแดงไม่ชัด
- คำถาม** ตาแดงแบบไหนที่อันตราย?
- คำตอบ** โรคตาแดงมีทั้งที่เป็นแล้วหายเองไม่อันตราย และแบบอันตรายซึ่งพอจะสังเกตได้ดังนี้คือ ตาแดงที่ทำให้สายตามัวลง เจ็บตามาก ขี้ตามาก ตากลอกไม่ได้
- คำถาม** ถ้าเป็นตาแดงแล้วไปซื้อยาหยอดตาเองได้หรือไม่?
- คำตอบ** หากเป็นตาแดงที่ไม่รุนแรงก็อาจจะไม่มีปัญหา แต่ไม่ควรซื้อยาหยอดตาที่มีส่วนผสมของยาสเตียรอยด์มาหยอดเอง ซึ่งจะสังเกตได้ง่ายๆ ในฉลากยามักจะเขียนว่าอาจทำให้ความดันตาเพิ่มสูง หากหยอดยาไปแล้ว อาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการดังคำตอบ 4. ควรไปพบแพทย์
- คำถาม** ถ้าเป็นตาแดงหยอดยาแล้วจะหายเมื่อไหร่?
- คำตอบ** ตาแดงแต่ละชนิดจะมีระยะเวลาการหายของโรคต่างกัน เช่น หากเป็นการติดเชื้อแบคทีเรียหากหยอดยาปฏิชีวนะและได้ผลอาการจะดีขึ้นภายใน 1-2 วัน แต่หากเป็นตาแดงจากเชื้อไวรัส มักจะมีอาการอยู่ 10-12 วันถึงแม้ว่าจะหยอดยาแล้วก็ตาม