

การป้องกันและดูแล
โรคตาแดง
ในช่วงหน้าฝนและน้ำท่วม



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษัษฐกรหญิงอภิฤดี เหมือนจุฑา

เกษัษฐกรกิตติยศ ยศสมบัติ

สถานปฏิบัติการเกษัษฐกรรมชุมชน (โอสถศาลา)

www.osotsala-chula.com

โอสถศาลา ดูแล ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพ

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 02-218-8428-9 | โทรสาร. 02-218-8440

1 โรคตาแดง เป็นโรคที่ผู้ป่วยมีเยื่อบุตาแดงขึ้นกว่าปกติ เนื่องจากมีการอักเสบหรือระคายเคืองที่เยื่อบุตา

อาการทั่วไปของโรคตาแดง คือมีอาการระคายเคืองหรือแสบตา ปวดตา น้ำตาไหล มีขี้ตามากกว่าปกติ เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง เห็นเส้นเลือดชัดขึ้น

ตาแดงที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาจมีอาการกลัวแสง หนองตาบวม มักเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อนแล้วจึงลามไปอีกข้าง พบต่อมน้ำเหลืองหน้ากกหูบวมและกดเจ็บ ในเด็กมักพบร่วมกับไข้และอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ อ่อนเพลียหรือท้องเสียได้

ตาแดงที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย มักมีอาการ “ตาแฉะ” คือมีน้ำตาและขี้ตาปริมาณมาก ขี้ตามีลักษณะเป็นหนองหรือมูกเขียวเหลือง ลืมตาได้ยากและมองเห็นไม่ชัดโดยเฉพาะเมื่อตื่นนอน อาจพบอาการอื่น ๆ ได้เช่นเดียวกับตาแดงจากเชื้อไวรัส

ตาแดงที่เกิดจากการระคายเคืองหรือการแพ้ มักมีอาการโดยรวมไม่รุนแรง แต่มีอาการคันหัวตา เปลือกตา และแสบตา น้ำตาไหลเป็นอาการเด่น

ตาแดงที่เกิดจากการติดเชื้อเป็นโรคติดต่อที่ระบาดง่าย ส่วนใหญ่ติดต่อโดยตรงจากการสัมผัสน้ำตา ชี้ตาหรือน้ำมูกของผู้ป่วย แต่ไม่ติดต่อกันโดยการสบสายตาหรือทานอาหารร่วมกัน **มือเป็นอวัยวะสำคัญในการนำเชื้อโรคเข้าสู่เยื่อตา** นอกจากนี้ยังติดต่อถึงผู้อื่นผ่านการใช้อุปกรณ์ใช้ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว

2 การป้องกันตาแดง

คือการรักษาความสะอาดของมือและลดโอกาสที่จะรับเชื้อโรคหรือน้ำสกปรกเข้าสู่ตา

- เลี่ยงการสัมผัสกับน้ำสกปรก ไม่ควรว่ายน้ำ ลงแช่หรือเล่นน้ำที่ท่วมขัง
- หากน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตาควรรีบล้างหน้าและลืมตาในน้ำสะอาดทันที
- ไม่อยู่ใกล้หรือคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคตาแดง แยกของใช้ส่วนตัวเช่นผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น ในที่นี้รวมถึงยาหยอดและยาป้ายตาด้วย
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำสบู่บ่อยๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสกับดวงตาให้น้อยที่สุด

3 หลักการรักษาเบื้องต้นสำหรับโรคตาแดง เพื่อดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม มีดังนี้

- ผู้ป่วยโรคตาแดงส่วนใหญ่สามารถหายจากอาการได้เองแม้จะไม่ได้ใช้ยา
- ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้าตา เนื่องจากเชื้อโรคสามารถตกค้างอยู่ที่ผ้าได้เป็นเวลานาน หากมีน้ำตามากควรใช้กระดาษชำระเนื่องจากทิ้งได้หลังจากใช้
- พักผ่อนสายตา หยุดงานหรือลาโรงเรียนเพื่อลดโอกาสติดต่อไปยังผู้อื่น หากมีการระคายเคือง แสบหรือปวดตาอาจใช้ผ้าเย็นประคบเพื่อลดอาการไม่สบายตาได้
- เมื่อมีอาการคันตา ซึ่งมักเป็นจากการระคายเคืองหรือการแพ้ ให้หลีกเลี่ยงการขยี้ตา หากอาการคันตาบวมมากอาจใช้ยาหยอดตาหรือรับประทานยาแก้แพ้ (antihistamine) เพื่อบรรเทาอาการคันตา
- หากใช้ยาหยอดตาแก้แพ้แล้วอาการไม่ดีขึ้น ดีขึ้นเพียงชั่วคราวหรือกลับเป็นมากขึ้น ควรสงสัยการติดเชื้อที่เยื่อぶตา ผู้ป่วยควรรีบพบแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม หากไม่สามารถเดินทางไปพบแพทย์หรือเภสัชกรได้ อาจใช้ยาหยอดตาหรือยาป้ายตา

ที่มียาฆ่าเชื้อแบคทีเรียเป็นองค์ประกอบเพื่อแก้ไขเฉพาะหน้าไปก่อน
ตัวอย่างยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เช่น ยาคลอแรมเฟนิคอล หรือ ยาฆ่าเชื้อ
สูตรผสมระหว่างโพลีมิกซิน, กรามิซิดินและนีโอไมซิน หรือ ยาฆ่าเชื้อ
สูตรผสมระหว่างออกซิเตตราไซคลินกับโพลีมิกซิน

- ยาหยอดตาซึ่งเป็นยาฆ่าเชื้อในระยะแรกควรหยอดด้วยความถี่
ทุก ๆ 2-4 ชั่วโมง หากอาการดีขึ้นแล้ว ในวันที่ 3 จึงหยอดห่างขึ้น
เป็นทุก 6 ชั่วโมง สำหรับยาป้ายตาสามารถใช้ห่างกว่านี้ได้ เช่น ทุก 6-8
ชั่วโมง หากอาการตาแดงตอบสนองได้ดีกับยาที่ใช้ มักดีขึ้นภายใน 1
สัปดาห์ ควรใช้ยาต่อเนื่องจนอาการอักเสบหายเป็นปกติ

- ถ้ามีอาการ 1) อาการไม่ดีขึ้นภายใน 3 วันหลังจากใช้ยาแล้ว
หรืออาการแย่ลง 2) มีการมองเห็นแย่งลง หรือมองภาพไม่ชัดกลัวแสง
มาก หรือ 3) แสบหรือปวดตามาก ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัย
และรักษาโดยด่วน ไม่นิ่งนอนใจเพราะบางกรณีอาจเกิดอันตรายจนถึง
ตาบอดได้

- ก่อนและหลังใช้ยาหยอดตาหรือยาป้ายตาทุกครั้งต้องล้างมือ
ให้สะอาดก่อน

- หากใช้ยาแล้วเกิดอาการแสบ หรือระคายเคืองให้หลับตาหรือ

พักสายตาสักครู่ น้ำตาจะค่อยๆ เจือจางยาและทำให้การระคายเคืองลดลง หลังจากใช้ยาป้ายตาอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตา มองเห็นภาพไม่ชัด จึงต้องระวังไม่เดินหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้สายตา เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

- **ไม่ใช่** คอลราแมเฟนิคอลหยอดหรือป้ายตาเด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน เพราะอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงร้ายแรงได้

- ไม่ใช่ยาหยอดตาหรือยาป้ายตา หากยาหมดอายุหรือมีลักษณะไม่น่าไว้วางใจ หรือบรรจุภัณฑ์ไม่สะอาด ยาหยอดตาและยาป้ายตามีอายุการใช้งาน 1 เดือนหลังจากวันแรกที่เปิดใช้

- ยาหยอดตาที่มีตัวยาโคลราแมเฟนิคอลมักแนะนำให้เก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อยืดอายุของตัวยา แต่แม้ว่าจะไม่ได้เก็บในตู้เย็นอย่างกรณีที่เป็นยาบริจาคนักผู้ประสบอุทกภัย หากจำเป็นก็สามารถใช้ได้ก็กระยะ เพราะยายังคงใช้ได้อีกอย่างน้อย 10 วันแม้ไว้ที่อุณหภูมิทั่วไป อย่างไรก็ตามต้องระวังไม่ให้บรรจุภัณฑ์สัมผัสแสงแดดหรืออยู่ในอุณหภูมิที่ร้อน เพราะยิ่งเป็นการลดอายุยาให้สั้นลง

