

“ตาแดง” ระบาด! โรคต้องระวังช่วงหน้าฝน กรมการแพทย์ แนะนำ 7 วิธีดูแลดวงตาให้ปลอดภัย



กรมการแพทย์โดยรพ.เมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง) แนะนำดูแลสุขภาพดวงตาในช่วงฤดูฝนที่มีความชื้นสูงและอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เป็นช่วงที่เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่กระจายได้ง่าย หนึ่งในโรคที่พบบ่อยในฤดูนี้คือ โรคตาแดง หรือ เยื่อบุตาอักเสบ สาเหตุอาจติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และภูมิแพ้ ขึ้นได้ ซึ่งสามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็วทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ แนะนำหากมีอาการตาแดงผิดปกติควรพบจักษุแพทย์

นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า หน้าฝนนี้ควรดูแลสุขภาพตนเองอย่างยิ่ง เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสภาพ และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นในช่วงหน้าฝน นอกจากดูแลตัวเองจากภายนอกแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหนก็ต้องรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ และเน้นการรับประทานผักและผลไม้ เพราะสารอาหารที่รับประทานเข้าไปมีส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และรับมือกับโรคในช่วงหน้าฝนนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นายแพทย์กิตติวัฒน์ มะโนจันทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) กล่าวว่า ในช่วงหน้าฝนที่มีสภาพอากาศอับชื้นและเย็นลง ซึ่งเหมาะแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรค หากเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง เข้าหน้าฝนอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็มาเยือน ไม่เพียงแต่เสี่ยงกับโรคระบบทางเดินหายใจ หรือ โรคทางผิวหนังแล้ว ดวงตาก็มีความเสี่ยงเช่นกัน โดยเฉพาะ “โรคตาแดง” ระบาดได้บ่อย เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลหน้าฝนโรคตาแดง มักระบาดในหน้าฝน เพราะเมื่อฝนตก น้ำฝนจะไปชะล้างฝุ่นละอองที่อยู่ตามอาคารหลังคา ตามรั้วต่างๆ และอาจกระเด็นมาสู่ตาเราได้ ซึ่งน้ำที่ท่วมขังก็อาจจะมีเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย เมื่อน้ำที่สกปรกนั้นกระเด็นเข้าตาเรา ก็จะเกิดการติดเชื้อไปอย่างรวดเร็ว อากาศรุนแรงที่สุดจะมีอาการอักเสบ เคืองตาอย่างรุนแรง ตามัว หากมีปัญหาเกี่ยวกับดวงตาหรือมีอาการผิดปกติควรพบจักษุแพทย์

นายแพทย์เอกชัย อารยางกูร จักษุแพทย์ รองผู้อำนวยการด้านจักษุวิทยา กล่าวเสริมว่า ในช่วงฤดูฝน การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เรื่องสุขภาพดวงตาก็ต้องการดูแลเช่นกัน ในช่วงหน้าฝนที่มาถึง ดวงตาก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดเชื้อได้ โดยเฉพาะ “โรคตาแดง” ระบาดได้บ่อยครั้ง เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลนี้อาการของโรคตาแดงหากเราได้รับเชื้อโรคต่างๆ จนทำให้เป็นโรคตาแดง อาการต่างๆ จะเกิดได้ภายใน 1-3 วัน และระยะการติดต่อไปยังผู้อื่นประมาณ 14 วัน โดยแบ่งอาการได้โดยเกิดอาการตาขาวมีสีแดงเรื่อๆ ระคายเคือง แสบตา น้ำตาไหล มีขี้ตามากกว่าปกติ เช่น โรคตาแดง ที่อาจเกิดจากน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา หรือน้ำมือที่เปื้อนสิ่งสกปรก ไปสัมผัสโดนดวงตาหรือหากเกิดจากติดเชื้อไวรัส หนองตาจะบวม น้ำตาไหลมาก ต่อม่าน้ำเหลืองบริเวณก้นหูบวม ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ตาแพ้แสงหากติดเชื้อแบคทีเรีย จะมีขี้ตาสีเขียว หรือสีเหลือง มีน้ำตาไหล ตาแฉะ มองเห็นไม่ชัดและหากเกิดจากการแพ้จะรู้สึกคันตา แสบตา มีน้ำตาไหล วิธีการป้องกันโรคตาแดง ควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย งดใช้ของร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ควรป้องกันและหลีกเลี่ยงฝุ่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา รวมไปถึงหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในระยะเวลาระบาดของโรคตาแดง หมั่นดูแลสุขภาพความสะอาด ล้างมือให้สะอาด เลี่ยงการเอามือไปสัมผัสดวงตาบ่อยๆไม่อยู่ในพื้นที่แออัด เช่น รถสาธารณะ เป็นต้น หากจำเป็นควรสวมแว่นกันแดด กันฝุ่น กันลม และควรระวังไม่ให้แมลง หรือ สิ่งแปลกปลอมเข้าตา ส่วนการรักษาโรคตาแดงนั้นหากมีอาการตาแดงควรพักผ่อนหรือลาหยุดงานจนกว่าจะหายเพื่อลดการระบาดของโรค และสามารถใช้น้ำตาเทียมช่วยลดการระคายเคืองตา ควรพบจักษุแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกต้อง