



พฤติกรรมเสี่ยง โรคตาแห้ง

ปัจจัยเสี่ยง

- อายุ 65 ปีขึ้นไป
- เพศหญิง
- ใช้สายตาจ้องอุปกรณ์ดิจิทัล ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรืออ่านหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานาน
- โรคประจำตัว ได้แก่ โรคภูมิแพ้ตัวเอง โรคซึมเศร้า โรคเบาหวาน หรือโรคความดันเลือดสูง ที่มีการกินยาขับปัสสาวะ

อาการ

แสบตา

ไม่สบายตา

เคืองตา

รู้สึกเหมือนมี
สิ่งแปลกปลอมในตา

ตาล้า

รู้สึกอยากหลับตา

ตามัว

การมองเห็นลดลง

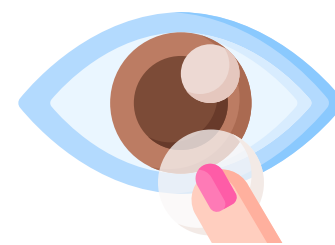
วิธีป้องกัน



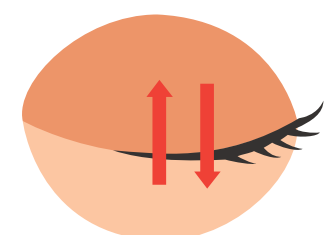
นอนหลับ
ให้เพียงพอ



ดื่มน้ำ
วันละ 6-8 แก้ว



ไม่ควรใส่เลนส์สัมผัส
เกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน



กระพริบตา
สม่ำเสมอ



เสี่ยงสัมผัสกับลมแรง ๆ อย่างต่อเนื่อง
เสี่ยงไปในสถานที่ที่มีอากาศแห้งมาก
หรือมีมลพิษทางอากาศสูง



เสี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น



เสี่ยงการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล
ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
และควรพักสายตาทันที 20 นาที
เช่น หลับตาหรือละสายตามองวัตถุ
ที่อยู่ไกล 20 ฟุต อย่างน้อย 20 วินาที