



โรคตาแห้ง



อาการ



- แสบตา
- ระคายเคืองตาเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในตา
- มองเห็นภาพไม่ชัด
- ต้อหรือตาหรือหลับตาเมื่อสัมผัสกับแสง
- แสบตาบ่อยเมื่อลมพัดเข้าตา



สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง



- สิ่งแวดล้อม เช่น ลมแรงและสภาพอากาศแห้ง
- จ้องอุปกรณ์ดิจิทัล เช่น โทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ หรืออ่านหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานาน
- อายุมากขึ้นและเพศหญิง
- ยา เช่น ยารักษาสิวและยารักษาโรคภูมิแพ้
- โรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวานและโรคภูมิแพ้ตัวเอง
- การผ่าตัดหนังตาหรือการใช้เครื่องสำอางบริเวณดวงตา
- การใส่คอนแทคเลนส์



วิธีการรักษาและป้องกัน

- ใช้น้ำตาเทียม
- เลี่ยงการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- พักสายตาทุก ๆ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง โดยมองไปที่ไกล ๆ อย่างน้อย 6 เมตรนาน 2-5 นาที
- พบจักษุแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้น

