



# 'น้ำตาเทียม' กับ 'ตาแห้ง'



รศ.นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์



นพ.ฐานวongศ์ ตั้งอุไรวรรณ

**ก**นที่เป็น "โรคตาแห้ง" คงรู้จัก และคุ้นเคยกับ "น้ำตาเทียม" กัน เป็นอย่างดี แต่คนทั่วไปที่สายตาสกปรก ไม่เคยใช้ อาจจะไม่ว่ารู้ว่าน้ำตาเทียมมีสรรพคุณอย่างไร  
เกี่ยวกับเรื่องนี้ รศ.นพ.ศักดิ์ชัย

วงศกิตติรักษ์ ประธานราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย และหัวหน้าภาควิชาจักษุวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อธิบายว่า ปกติมนุษย์ต้องมีน้ำหล่อเลี้ยงลูกตา เพื่อให้รู้สึกระคายเคืองทำให้การมองเห็นภาพชัดเจน สมัยก่อนมักจะเจอโรคตาแห้งในผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันมลพิษเยอะ มีการใช้สายตากับคอมพิวเตอร์มากขึ้น ทำให้การกะพริบตาซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติในการกระจายน้ำหล่อเลี้ยงลูกตามีปัญหา ส่งผลทำให้เกิดโรคตาแห้งในคนอายุน้อย คนจึงนิยมใช้น้ำตาเทียมเพื่อให้สบายตาไม่เคือง

ตามากขึ้น ตลาดน้ำตาเทียมเลยโตขึ้น  
นอกจากโรคตาแห้งแล้ว ยังพบว่า คนใส่คอนแทกเลนส์มากขึ้น และอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ง่าย ดังนั้นการหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยทำให้สบายตา คนที่ใส่

[ต่อฉบับแล้ว]

คอนแทกเลนส์จึงนิยมใช้เช่นกัน

น้ำตาเทียมถือว่าเป็นน้ำตาเทียม ไม่มีอันตราย แต่ต้องแน่ใจว่าเป็นน้ำตาเทียม บริสุทธิ์ไม่มีสารอย่างอื่นเจือปน น้ำตาเทียม มีจำหน่ายตามร้านขายยาทั่วไป มีทั้งชนิดที่เป็นขวดใช้ได้ต่อเนื่องเป็นเดือน กับชนิดที่เป็นหลอดเล็ก ๆ ใช้เป็นรายวันแล้วทิ้ง

ข้อแนะนำ คือ ควรใช้น้ำตาเทียมก็ต่อเมื่อมีอาการระคายเคืองตา หรือผิวดตา ถ้าไม่มีข้อบ่งชี้ก็ไม่ควรใช้ อย่างที่บอกน้ำตาเทียมไม่มีอันตราย มีความปลอดภัยสูง แต่หากใช้โดยไม่มีข้อบ่งชี้ ทำให้สัมผัสสิ่งแปลกปลอมประโยชน์

ดังนั้นถ้าไม่อยากใช้น้ำตาเทียม ควรหลีกเลี่ยงมลพิษที่ทำให้เกิดปัญหาตาแห้ง หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีอากาศร้อน หรือลมแรง ถ้ามีการใช้สายตาอยู่กับคอมพิวเตอร์นาน ๆ ควรจะกะพริบตาบ่อย ๆ พักสายตาเป็นระยะ ๆ ถ้ามีอาการผิดปกติ

ควรไปพบจักษุแพทย์ ก่อนที่จะซื้อยาหรือน้ำตาเทียมมาใช้เอง นอกจากนี้ในคนที่รับประทานยาแก้แพ้ หรือยาบางชนิดเป็นประจำ ก็อาจทำให้ตาแห้งได้ ก่อนใช้น้ำตาเทียมจึงควรให้จักษุแพทย์ตรวจวินิจฉัยก่อน เพราะการระคายเคืองตาอาจมีสาเหตุอื่นนอกจากตาแห้ง เช่น ภูมิแพ้ชั้นตา กระจกตาเป็นแผล หากไปซื้อน้ำตาเทียมมาใช้โดยที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยจากจักษุแพทย์ อาจทำให้ขาดโอกาสใน

การรักษา

ด้าน นพ.ฐานนวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ จักษุแพทย์ รพ.พระนั่งเกล้า กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า โรคที่ฮิตมากเกี่ยวกับดวงตา คือ โรคตาแห้ง มีสาเหตุต่าง ๆ มากมาย เช่น อายุมาก ผู้ป่วยวัยทอง โรคข้อเสื่อมและออสเทโอโรส โรคขาดสารอาหาร โรคของหนังตาบน หนังตาล่าง โรคกระจกตาตาอักเสบ โรคที่เกิดจากการผ่าตัดเสริมสวยหนังตา โรคที่เกิดจากการทำเลสิก โรคภูมิแพ้ โรคไทรอยด์ การใส่คอนแทกเลนส์ แสงสว่าง อากาศ

ร้อนและแห้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคจากพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม การอ่านหนังสือมาก การดูหนังและทีวีมาก ๆ

อาการของโรคตาแห้งมีตั้งแต่ ดวงตาแห้ง คัน แสบแสบ สายตามัวเป็นบางครั้ง เคืองตาเหมือนมีอะไรแทงอยู่ในตาขณะหลับ หรือกะพริบตา ตาเมื่อยล้า ดวงตาร้อน ๆ

กะพริบตาถี่ ๆ น้ำตาไหลพรากเป็นบางครั้ง มีขี้ตาเป็นเมือก เมื่อมีอาการเหล่านี้ ควรไปพบจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย ส่วนการรักษาขึ้นอยู่กับหลายระดับด้วยกัน แล้วแต่ว่าโรคตาแห้งรุนแรงแค่ไหน ชั้นแรกก็ไม่พ้นการใช้

“น้ำตาเทียม”

ปัจจุบันน้ำตาเทียมที่ใช้ในประเทศไทยส่วนใหญ่นำเข้าจากต่างประเทศ มูลค่าการค้าประมาณ 400-500 ล้านบาทต่อปี อัตราเติบโตประมาณ 10-20% ต่อปี ที่ผลิตในประเทศไทยมี 4 ยี่ห้อ อีก 15 ยี่ห้อนำเข้าจากต่างประเทศ ขนาดบรรจุมีตั้งแต่เป็นหลอด 0.5 มิลลิลิตร บรรจุขวด 2.5 มิลลิลิตร 10 มิลลิลิตร 15 มิลลิลิตร ราคาขายเริ่มต้นที่หลอดละ 15-20 บาท ที่ผลิตจากต่างประเทศ ราคาเริ่มต้นที่ 80-300 บาท ของไทยมีขนาด 10 มิลลิลิตร ราคาประมาณ 80 บาท โดย 1 มิลลิลิตร ของน้ำตาเทียมมีประมาณ 15 หยด

น้ำตาเทียมที่ถูกวิจัยแล้วว่าดีเยี่ยม ขึ้นอยู่กับ 1. การซึมซาบเข้าดวงตา 2. สารอาหาร เช่น โขเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม แมงกานีส สังกะสี คลอไรด์ และ ไบคาร์บอเนต 3. ความเป็นกรดและด่าง 4. การซึมผ่านชั้นเยื่อเมือกเพื่อซึมซาบเข้าชั้นผิวหนังแก้วตา 5. ความหนืด 6. การใช้สารกันบูดหรือไม่ 7. การเกาะติดกับเซลล์ชั้นผิวหนังแก้วตา เห็นหรือไม่ว่าจะเอียงคลอนขนาดไหนเกี่ยวกับน้ำตาเทียม เพราะฉะนั้น การเลือกใช้น้ำตาเทียมจึงต้องพิถีพิถันกันสักหน่อย เพราะราคาแพงมากในวิถีเศรษฐกิจปัจจุบัน ข้อเสนอในการใช้ก็คือ ไม่จำเป็นไม่เป็นโรคตาแห้งไม่ควรใช้

ทั้งนี้ขอแนะนำการปฏิบัติตัว ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบหมู่ โดยเฉพาะผัก ผลไม้
  2. ดื่มน้ำวันละประมาณ 2.5 ลิตร
  3. ดูจอต่าง ๆ เช่น ทีวี คอมพิวเตอร์ ไอโฟน บีบี และไอแพด ครั้งละประมาณ 25-30 นาทีแล้วพักสัก 1-5 นาที
  4. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เท่านั้นไม่ต้องใช้น้ำตาเทียม
- สุขภาพดวงตาที่ดีเอง.

**นวพรรษ บุญชาญ : รายงาน**