หน่วยกระจกตาและการผ่าตัดแก้ไขสายตาผิดปกติ
ภาควิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

2.นวดเปลือกตา

ใช้นิ้วมือนวดคลึงบริเวณเปลือกตา โดยขณะที่นวดเปลือกตาบนให้ผู้ป่วยมองลงล่าง แล้วกดนวดเบาๆจากบนลงล่าง หากเปลือกตาล่างให้ผู้ป่วยมองขึ้นแล้วกดนวดจากล่างขึ้นบน จากหัวตาไปหางตาให้ทั่วทั้งเปลือกตา

3.ทำความสะอาดขอบเปลือกตา

- ใช้สำลีพันปลายไม้ชุบน้ำต้มสุกหนึ่งถ้วยที่ผสมแชมพูสระผมเด็ก 2 - 3 หยด หรือผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป เช่น Ocusoft ชนิดแผ่นเช็ดหรือโฟม
- ทำความสะอาดบริเวณขอบเปลือกตา ตามแนวขนตาเริ่มจากโคนจนถึงปลายขนตาทั้งขนตาบนและขนตาล่างคล้ายกับการแปรงฟัน เริ่มจากหัวตาไปจนหางตา

ควรทำช่วงก่อนอาบน้ำ หลังจากประคบอุ่น และนวดเปลือกตาแล้ว 1 - 2 ครั้งต่อวัน

ประคบอุ่น — นวด — เช็ด

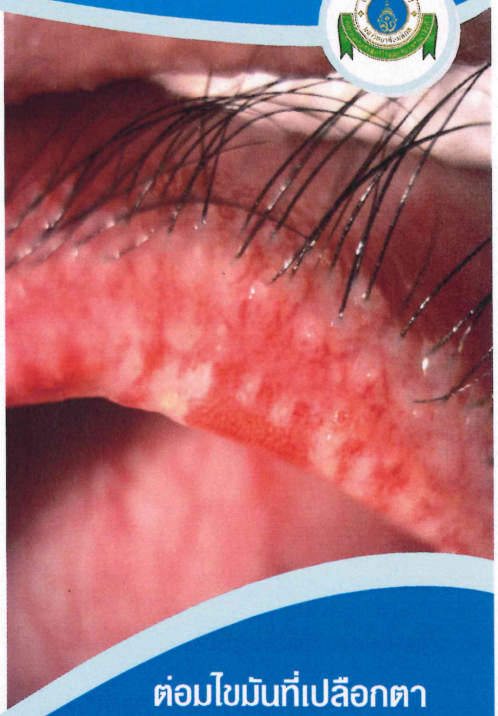
ควรทำความสะอาดเปลือกตาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน โดยเฉพาะช่วงที่มีอาการชัดเจน เพื่อประสิทธิภาพการรักษาที่ดีที่สุด

การรักษาเพิ่มเติมตามดุลยพินิจของแพทย์ผู้รักษา

- หยอดยาหรือป้ายยาฆ่าเชื้อ ช่วยลดการสะสมของเชื้อแบคทีเรียบริเวณเปลือกตา
- หยอดน้ำตาเทียม สามารถช่วยลดอาการตาแห้งและระคายเคืองตา
- รับประทานยากลุ่มเตตราไซคลีน ช่วยลดจำนวนแบคทีเรียและลดการอักเสบบริเวณเปลือกตา
- ยาหยอดตากลุ่มสเตรียรอยด์ ในกรณีที่มีการอักเสบรุนแรง โดยใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น
- การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกรดไขมันโอเมก้า 3 เช่น ปลาทะเล (แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล และซาร์ดีน) ถั่ว และ เมล็ดพืช เช่น เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดฟักทองเพื่อลดอาการตาแห้ง

การดูแลความสะอาดเปลือกตาเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรค ควรรักษาความสะอาดบริเวณเปลือกตาอย่างสม่ำเสมอตามวิธีที่แนะนำดังกล่าวข้างต้น

เรียบเรียงโดย
หน่วยกระจกตาและการผ่าตัดแก้ไขสายตาผิดปกติ
ภาควิชาจักษุวิทยา



ต่อมไขมันที่เปลือกตาทำงานผิดปกติ
(Meibomian Gland Dysfunction)

ต่อมไขมันที่เปลือกตาทำงานผิดปกติ
(Meibomian Gland Dysfunction)

ต่อมไขมันที่เปลือกตาทำหน้าที่ในการผลิตไขมันซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของน้ำตาชั้นนอกสุด ทำหน้าที่ป้องกันการระเหยของน้ำตาเพื่อรักษาผิวตาให้ชุ่มชื้นตลอดเวลา โดยต่อมไขมันมีการเรียงตัวใต้ชั้นผิวหนังตามแนวยาวและมีรูเปิดบริเวณขอบเปลือกตาบนและล่าง (ดังรูป)

ที่มา : https://www.allaboutvision.com/conditions/meibomian-gland.htm

โดยปกติไขมันที่ผลิตออกมาจะมีสีเหลืองใส แต่เมื่อมีการระคายเคือง หรืออักเสบ จะเกิดการอุดตันทำให้ไขมันมีสีขุ่นข้นเป็นตะกอน หรือคล้ายยาสีฟัน

หากมีต่อมไขมันอุดตันหรืออักเสบ จะทำให้มีอาการ ดังนี้

- ตาแห้ง
- ตาแดง
- ระคายเคืองตา แสบตา น้ำตาไหล
- มีขี้ตาหรือคราบเกาะตามแนวขนตาหลังตื่นนอน
- เปลือกตาอักเสบเรื้อรัง
- ตากุ้งยิง
- ไม่สบายตาเวลาสวมคอนแทคเลนส์

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

- อายุมากกว่า 40 ปี
- มีโรคภูมิแพ้ที่เยื่อบุตา
- การใช้เครื่องสำอางบริเวณเปลือกตา
- การใช้สายตาหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
- การสวมใส่คอนแทคเลนส์
- การขาดฮอร์โมนแอนโดรเจน
- มีโรคทางกายบางประเภท เช่น สตีเวนจอห์นสัน กลุ่มอาการโซเกร็น โรคพาร์กินสัน โรคในกลุ่มโรคภูมิคุ้มกันตนเองบกพร่อง เป็นต้น
- การรับประทานยาบางชนิด เช่น กลุ่มยารักษาสิว (เรติโนอิคเอสิด) ยาฮอร์โมนเอสโตรเจน ยาต้านฮอร์โมนแอนโดรเจน ยารักษาโรคซึมเศร้า ยารักษาโรคภูมิแพ้ เป็นต้น
- สิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิต่ำ ฝุ่น ลม เป็นต้น

Ref : Investigative Ophthalmology&Visual Science, March 2011, Vol. 52, 1922-1929.

วิธีการรักษา

ควรหมั่นดูแลเปลือกตาสม่ำเสมอ ตามขั้นตอนต่อไปนี้ 3 ขั้นตอน

1.ประคบอุ่นที่เปลือกตา

มีหลักการคือ ให้ความร้อน 40 - 45° บริเวณเปลือกตาเป็นเวลา 10 - 15 นาที วันละ 1 - 2 ครั้ง โดยการทำความร้อนสามารถทำได้หลายวิธีดังนี้

<u>วิธีที่ 1</u>
- เตรียมผ้าหรือถุงผ้าที่สะอาดที่ตัดเย็บเป็นรูปพอเข้ากับขนาดดวงตา ใส่ข้าวสารในถุงที่เตรียม มัดปากถุงให้เรียบร้อย
- นำเข้าไมโครเวฟอุ่นให้พอร้อนประมาณ 10 - 15 วินาที

<u>วิธีที่ 2</u>
- ในกรณีที่ไม่มีไมโครเวฟ ใช้น้ำจากกาหรือกระติกน้ำร้อนเทลงใส่ในชามที่มีผ้าวางอยู่ แล้วบิดหมาดหรือแห้งก่อนนำมาประคบเปลือกตา โดยผ้าที่ใช้อาจเป็นผ้าขนหนูผืนเล็กหรือผ้าสำลีที่พับทบไปมาให้ได้ขนาดประมาณ 6x13 ซม.

<u>วิธีที่ 3</u>
- ใช้เครื่องทำความอุ่นบริเวณเปลือกตา เช่น Blephasteam ซึ่งสามารถทำเองได้ที่บ้าน หรือ Lipiflow ที่อยู่ภายใต้การควบคุมของจักษุแพทย์

การประคบอุ่นด้วยวิธีที่ 1 และ 2 มีข้อควรระวังคือควรตรวจว่าความร้อนพอเหมาะ หรือนำถุงผ้าหรือผ้าทบมาอิงที่หลังมือก่อนนำมาประคบเปลือกตาเสมอ เนื่องจากความร้อนที่มากเกินไปอาจทำให้เป็นแผลพุพองได้