# การดูแลสุขภาพตาeye

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุด  
อันหนึ่งของร่างกาย เนื่องจากมีหน้าที่สำคัญ  
คือการมอง เราในฐานะที่เป็นเจ้าของดวงตา  
มีหน้าที่บำรุงรักษาให้สามารถ ใช้ในการ  
มองเห็น หรือ มีสายตาดีตลอดไป ซึ่งเป็นที่  
น่าเสียใจที่หลาย ๆ คน มองข้ามความสำคัญ  
ในการดูแลถนอมรักษาสายตาของท่านเอง  
สำหรับผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับคนตาบอด หรือผู้ที่มี  
สายตาผิดปกติมาก ๆ ก็จะมองเห็น  
ความสำคัญในการถนอมรักษาดวงตา  
เนื่องจากการมีสายตาที่ไม่ปกติหรือตาบอด  
จะเป็นสภาพที่เป็นสภาพที่ทุกข์ทรมาน  
ทั้งกาย และใจยิ่งนัก



### ****ตรวจสายตาและพบจักษุแพทย์เป็นระยะ ๆ****

เมื่อมีความผิดปกติต่อดวงตาไม่ว่าจะเป็นอาการพร่ามัวในการมองเห็น ปวดตา  
หรือมีอาการไม่สบายตาควรจะพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจ นอกจากนั้นแล้ว  
ยังมีการเปลี่ยนแปลงหรือโรคตาอีกหลาย ๆ โรคซึ่งผู้ป่วยมักไม่ทราบว่า  
ตนกำลังมีโรคอยู่ นอกเสียจากจะได้รับการตรวจวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกก็จะทำให้สามารถป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยตาบอดได้แต่โดยทั่วไปผู้ป่วยมักจะทราบก็ต่อเมื่อตนเองมีโรคต้อหินในระยะรุนแรงเหมือนการตรวจเช็คร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี เนื่องจากโอกาสที่จะเกิดเป็นโรคตาหลาย ๆ โรคจะเพิ่มขึ้นเมื่อคนเราอายุมากขึ้น เช่น คนอายุ 60 ปีมีโอกาสเป็นโรคต้อหินมากกว่าคนอายุ 40 ปีถึง 2 เท่า แต่คนอายุ 80 ปี ป่วยเป็นโรคต้อหินมากถึง 65 เท่าของคนอายุ 40 ปี

**การให้บริการตรวจดูแลรักษาดวงตา  
ชนิดสมบูรณ์โดยจักษุแพทย์**

การบริการการตรวจรักษาดวงตาและสายตาซึ่งสามารถกระทำโดยจักษุแพทย์ จะประกอบไปด้วยการตรวจวัดความคมชัดของสายตา หรือ เรียกว่าVISUAL ACUITY ซึ่งหมายถึงการให้อ่านแผ่นป้าย หรือตัวเลขที่เตรียมไว้นั้น นอกจากนั้นมีการตรวจตาบอดสี การตรวจมุมตาในโรคต้อหินการวัดความเข้มจาง ของการมองเห็น การตรวจลานสายตาและความกว้างของการมองเห็นด้วยคอมพิวเตอร์ ( ซึ่งต่างกับการตรวจวัดสายตาทั่วไปตามร้านประกอบแว่น ) การตรวจจอตา และขั้วประสาทรวมถึงการวิเคราะห์จอตาและ ขั้วประสาทตาด้วยคอมพิวเตอร์การตรวจการทำงานของกล้ามเนื้อตา การตรวจวัดสายตาและแว่นตาพร้อมการประกอบคอนแทคเลนส์ในกรณีที่จักษุแพทย์ตรวจพบความผิดปกติ หรือโรคของดวงตาก็จะให้ยา หรือแนะนำให้ยิงเลเซอร์ หรือการผ่าตัดเป็นลำดับแล้วแต่ความเหมาะสมในแต่ละโรค



### อาหารบำรุงสายตา

อาหารที่บำรุงสายตาได้แก่ อาหารที่ได้จากวิตามิน เอ เราจะพบวิตามิน เอ ได้ในผลิตผลจากสัตว์ เช่น ตับ นม น้ำมันสกัดจากตับปลา หรือพืชที่มีสารสีเขียวจัด สี

แสด สีเหลือง เช่นผักบุ้ง มะละกอสุก ฟักทอง  ตำลึง บล็อคโคลี่  แครอท  มะม่วงสุกและอีกมากมาย ความต้องการสารอาหาร ใน 1 วัน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ มีความ ต้องการวิตามินเอ ไม่ว่าจะเป็นพืช หรือสัตว์ซึ่งได้จากอาหารต่าง ๆ ดังนี้  
**เด็ก :** ต้องการอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ตับไก่ ตับหมู แครอท ฟักทอง ไข่แดง ตำลึง ผักโขม ปูทะเล ผักคะน้าและเนย  
**ผู้ใหญ่ :** ความต้องการอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ใบยอ ตับไก่ ใบแมงลัก ตับวัว ใบโหระพา ใบบัวบก ผักชะอม ผักกระถิน พริกขี้หนู มะม่วงสุก ผักบุ้ง มะละกอ และควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหาร ต่อไปนี้ ข้าวซ้อมมือ ปลา ตับ เนื้อไก่ผักสด และผลไม้ รวมทั้งวิตามินต่าง ๆที่จำเป็นในการรักษา



โลกปัจจุบันจำเป็นต้องแข่งขันกันมาก ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน ทำให้เราจะต้องใช้สายตา หรือมีการใช้ชั่วโมงการใช้สายตาเพื่อการอ่านหนังสือ หรือการทำงาน หรือนั่งหน้าจอทีวีและคอมพิวเตอร์มากขึ้นซึ่งมีผลทำให้เกิดการเมื่อยล้าของสายตาได้มากขึ้น การใช้แสงที่ไม่เหมาะสมทั้งที่สว่างไปหรือมืดไป ก็จะทำให้เกิดการเพ่งของสายตา เพื่อให้เห็นภาพชัดทำให้มีการเพิ่มการทำงานของ

ดวงตา มากกว่าปกติ และนำมาซึ่งความเมื่อยล้าของสายตาและพล่ามัวหรืออาการแสบตาได้ดังนั้นในการทำงานที่ต้องใช้สายตาจึงควรจัดแสงให้พอเหมาะและจำกัดชั่วโมงระยะเวลาการทำงานให้ไม่มากเกินไป ควรมีการพักเป็นระยะทุกชั่วโมง

## ****แสงแดดกับสุขภาพดวงตา****

แสงแดดมีประโยชน์ช่วยทำให้เราสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน ในแสงแดดอาจมีรังสีชนิดหนึ่ง ชื่อว่า อุลตร้าไวโอเลต (ULTRAVIOLET) ปัจจุบันเราพอจะมีหลักฐานหลาย ๆ อย่างยืนยันว่ารังสีอุลตร้าไวโอเลตนี้ สามารถทำอันตรายต่อเยื่อบุตา และเนื้อเยื่อภายในลูกตาได้มากพอสมควร ซึ่งหลายคนคงพอจะทราบดีว่า รังสีอุลตร้าไวโอเลตมีส่วนสัมพันธ์ในการทำให้เกิดต้อเนื้อ ต้อลม หรือการเป็นต้อกระจก ได้มากขึ้น รวมทั้งโรคจอตาเสื่อม ในผู้สูงอายุก็เชื่อว่าเกี่ยวพันกับรังสีอุลตร้าไวโอเลตนี้ดังนั้นหากเราต้องปฏิบัติงานหรือใช้ชีวิตอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกันทุกวัน เราควรจะมีแว่นกันแดดชนิดที่สามารถเกิดจากลูกตาได้ เพื่อช่วยลดอันตรายอันสามารถเกิดจากลูกตาได้ หรือเกิดเป็นต้อกระจก

## ดาวน์โหลด.jpg

***การดูแลสุขภาพดวงตา***

**

*จัดทำโดย : งานสาธารณสุข*

*สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้ว*