

ทำไมต้องหยอด น้ำตาเทียม

น้ำตาเทียม (artificial tears) ที่มีใช้อยู่ในปัจจุบันมีมากมายหลายตำรับ และหลายยี่ห้อ โดยทั่วไปจะใช้ในการหล่อลื่นดวงตา เพื่อบรรเทาอาการระคายเคือง ตาแห้ง แสบตา ที่เกิดขึ้นชั่วคราว อันเนื่องมาจากการสัมผัสกับแสงแดด ลม หรือสิ่งระคายเคืองต่างๆ เช่น ฝุ่นละอองเขม่า คาร์บอน เครื่องปรับอากาศ การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และการใช้คอนแทคเลนส์

อาการแบบไหนที่เรียกว่า ตาแห้ง

อาการตาแห้ง(dry eye) เป็นอาการที่พบได้บ่อย โดยมักจะมีอาการ แสบตา ตาแดง เคืองตา รู้สึกแห้งฝืด บางครั้งมีขี้ตาเป็นเส้นๆ เมื่อขยี้ ลืมตายาก คล้ายมีผงอยู่ในตา บางคนมองไม่ชัดด้วย ต้องกระพริบตา จึงเห็นดีขึ้น อาการมักเป็นมากในช่วงบ่ายๆ เย็นๆ มากกว่าตอนเช้า และจะเป็นมากขึ้นเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้น้ำตาระเหยง่าย เช่น แสงจัด ความร้อน อยู่ในที่มีความชื้นต่ำ (ห้องปรับอากาศ) คาร์บอน ลม แร่ง หรือแม้แต่การใช้สายตาเป็นเวลานาน เช่น อ่านหนังสือ ทำงาน อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ดูโทรทัศน์นานๆ (เพราะต้องลืมตานาน ทำให้กะพริบตาลดลง) อาการเหล่านี้จะค่อยเป็นค่อยไป หากเป็นนานจนเรื้อรัง อาจมีอาการรู้สึกตาฝืดๆ ขี้ตาเป็นเมือกติดแน่นที่กระจกตา ทำให้เคืองตามากโดยเฉพาะเวลากระพริบตา และปล่อยให้ตาแห้งนานมาก จะทำให้ผิวตาดำไม่เรียบ ติดเชื้อในตาได้ง่าย การติดเชื้อที่ตาดำจะทำให้เกิดแผล ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ดี จะทำให้แผลอักเสบทำให้ตาบอดได้

อาการตาแห้ง เกิดจากการมีน้ำตาหล่อเลี้ยงดวงตาน้อยกว่าปกติ ทั้งปริมาณและคุณภาพ หรือเกิดจากการกระจายของน้ำตา ไม่สม่ำเสมอทั่วทั้งดวงตา ซึ่งอาจมีสาเหตุหลายประการ ได้แก่

- | |
|--|
| ● การไม่มีต่อมน้ำตาโดยกำเนิด (พบได้น้อยมาก) |
| ● การผลิตน้ำตาของต่อมสร้างน้ำตาลดลง บางคนจะพบรวมกับการผลิตน้ำลายลดลง ทำให้ปากแห้ง หรือร่วมกับโรคกลุ่ม autoimmune เช่น โรครูมาตอยด์ โรคเอสแอลอี |
| ● ความบกพร่อง หรือโรคที่เกิดกับเยื่อบุตา เช่น กลุ่มอาการแพ้ยา |

	(Stevens-Johnson) รีดสีดวงตา การขาดวิตามินเอ
●	ผู้สูงอายุ ประสิทธิภาพในการทำงานของต่อมน้ำตาจะลดลง พบมากในหญิงวัยหมดประจำเดือน แต่พบได้น้อยในผู้ชายสูงอายุ
●	การได้รับการฉายรังสี เพื่อรักษาเนื้องอกบริเวณใบหน้า ทำให้ต่อมน้ำตาถูกทำลาย
●	การใช้คอนแทคเลนส์เป็นเวลานาน
●	การใช้สายตาเป็นเวลานาน เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานกับคอมพิวเตอร์
●	สารเคมีเข้าตา จนเกิดการทำลายต่อมต่างๆ ในเยื่อบุตา
●	ความบกพร่องในการทำงานของเปลือกตา เช่น การอักเสบของเส้นประสาทเลี้ยงกล้ามเนื้อรอบตา หรือขอบตา ไม่เรียบสม่ำเสมอ ทำให้ปิดตาไม่สนิท มีผลให้การเกลี่ยของน้ำตาไม่ทั่วถึง และเป็นจุดแห้งเฉพาะบริเวณ
	เกิดจากยาบางชนิด เช่น ยาแก้แพ้ ยาลดความดันโลหิตบางชนิด ยาคุมกำเนิด

น้ำตาเทียม ต่างจาก น้ำตาธรรมชาติ หรือไม่

น้ำตาธรรมชาติ

ในภาวะปกติน้ำตาสร้างมาจากต่อมน้ำตา ต่อมภายในเยื่อบุตา ต่อมบริเวณโคนขนตา ตลอดจนต่อม ภายในหนังตา แต่ละต่อมสร้างน้ำตาต่างชนิดกัน โดยเรียงเป็น 3 ชั้น

●	ชั้นนอกเป็นชั้นไขมัน มีหน้าที่ป้องกันการระเหยของน้ำ
●	ชั้นกลางเป็นน้ำ เป็นชั้นที่หนาที่สุด เป็นตัวที่ให้อาหารและออกซิเจนหล่อเลี้ยงแก้วตา
●	ชั้นที่ชิดผิวตาเป็นชั้นเมือก มีหน้าที่ปรับสภาพของกระจกตา ทำให้น้ำตากระจายตัวได้อย่างรวดเร็วเวลากระพริบตา

น้ำตามีหน้าที่ให้ความชุ่มชื้นแก่กระจกตา และเยื่อบุตาขาว ช่วยปรับสภาพของกระจกตาให้เรียบ ทำให้เกิดการหักเหของแสงที่สม่ำเสมอ ทำให้มองเห็นชัดเจน ป้องกันการติดเชื้อของกระจกตา ชะล้างสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ฝุ่นผง สารเคมี เชื้อโรค เป็นแหล่งอาหารให้กับผิวดวงตา เนื่องจากกระจกตาเป็นอวัยวะที่ไม่มีหลอดเลือดมาเลี้ยง จึงมี

ความจำเป็นต้องอาศัยออกซิเจนจากอากาศและน้ำตา น้ำตายังเต็มไปด้วยเกลือแร่ วิตามินเอ วิตามินอี สารต้านจุลชีพ และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยให้ดวงตาอยู่ในสภาพปกติ หากขาดสารเหล่านี้พื้นผิวดวงตาจะแห้ง และหลุดลอกได้ง่าย

น้ำตาเทียม

น้ำตาเทียมเป็นสารสังเคราะห์ที่ถูกผลิตขึ้น ให้คุณสมบัติใกล้เคียงกับน้ำตาธรรมชาติมากที่สุด โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน ดังนี้

● hydrogel หรือ polymer ซึ่งช่วยเพิ่มความหนืด (viscosity agents)ให้น้ำตาเทียม เพื่อให้จับอยู่ที่กระจกตานานขึ้น เพิ่มความสบาย และความชุ่มชื้นให้กระจกตา แต่ถ้าน้ำตาเทียมยี่ห้อใดมีความหนืดมาก ก็จะทำให้ระยะเวลาที่น้ำตาเทียม จับอยู่บนกระจกตานานขึ้น อาจทำให้มีอาการตามัว มองไม่ชัดหลังหยอดตาระยะแรก
● สารกันเสีย ช่วยให้น้ำตาเทียมคงสภาพได้นาน และป้องกันการเติบโตของจุลชีพ ที่อาจปนเปื้อนเข้าไปขณะหยอด ทำให้สามารถเก็บได้นานประมาณ 1 เดือนหลังจากเปิดขวด
● บัฟเฟอร์ (buffer) เป็นส่วนผสมที่ช่วยปรับสมดุล ขององค์ประกอบอื่นในน้ำตาเทียม ปรับความเป็นกรดด่างให้พอเหมาะ ไม่แสบตาเวลาหยอด ช่วยคงสภาพของน้ำตาเทียม
● ส่วนประกอบอื่นๆ เช่น glycine, magnesium chloride, sodium chloride, zinc, calcium chloride, sodium borate เพื่อให้ น้ำตาเทียมมีคุณสมบัติ ใกล้เคียงกับน้ำตาธรรมชาติมากที่สุด

หยอดน้ำตาเทียมนานๆ จะมีข้างเคียงต่อดวงตาหรือไม่

การใช้น้ำตาเทียม เพื่อช่วยหล่อลื่น และให้ความชุ่มชื้นแก่กระจกตา และเยื่อตาขาว ไม่ก่อให้เกิดอันตราย หรือผลข้างเคียงต่อดวงตาแต่อย่างใด สามารถใช้ได้ตามต้องการ ในรายที่ไวหรือแพ้สารกันเสีย ซึ่งมียอยู่ในยาหยอดตาทุกชนิดที่เป็นขวดใหญ่ ก็สามารถเลือกใช้ น้ำตาเทียมที่ปราศจากสารกันเสีย ซึ่งบรรจุอยู่ในหลอดขนาดเล็กที่ใช้ได้วันต่อวัน

น้ำตาเทียมมีกี่ประเภท

ปัจจุบันมีน้ำตาเทียมหลายยี่ห้อ แต่เราสามารถจำแนกน้ำตาเทียมง่ายๆ ได้เป็น 2 ประเภท ตามการใส่สารกันเสีย คือ น้ำตาเทียมที่มีสารกันเสีย และที่ไม่มีสารกันเสีย น้ำตาเทียมที่มีสารกันเสียจะมีขวดใหญ่ ขนาดบรรจุประมาณ 3 ถึง 15 ซีซี สามารถใช้ได้นานประมาณ 1 เดือน หลังเปิดขวด แต่น้ำตาเทียมที่ไม่มีสารกันเสีย จะเป็นหลอดเล็กๆ หลอดละ 0.3 ถึง 0.9 ซีซี บรรจุตั้งแต่ 20 ถึง 60 หลอด ต่อ 1 กล่อง แต่ละหลอดเมื่อเปิดแล้ว ต้องใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง

หาซื้อน้ำตาเทียมมาใช้เองได้หรือไม่

คุณสามารถหาซื้อน้ำตาเทียมมาใช้เองได้ โดยการเลือกใช้น้ำตาเทียม นั้น ขึ้นกับความรุนแรงของอาการที่เป็น คนที่มีอาการตาแห้งธรรมดา ที่ไม่มีโรคแทรกซ้อนรุนแรง เช่น การใส่คอนแทคเลนส์ สัมผัสกับ แสงแดด ลม หรือใช้สายตานานๆ ก็สามารถเลือกใช้น้ำตาเทียมชนิด ขวดใหญ่ ที่มีสารกันเสียก่อนได้ หากมีอาการตาแห้งรุนแรง ต้อง หยอดน้ำตาเทียมมากกว่า 4 ครั้งต่อวันเป็นเวลานานๆ ผู้ที่มีโรคของผิว กระจกตา เซลล์ของผิวกระจกตาไม่ค่อยสมบูรณ์ หรือมีประวัติแพ้สาร กันเสียในน้ำตาเทียม ก็ควรพิจารณาใช้ยาหยอดตาชนิดที่ไม่มีสารกัน เสีย อย่างไรก็ตาม ในรายที่มีอาการรุนแรง และเรื้อรัง ก็ควรไปตรวจ สุขภาพดวงตากับจักษุแพทย์อย่างละเอียด ไม่ควรซื้อน้ำตาเทียมมา ใช้เองเป็นเวลานานๆ โดยไม่หาสาเหตุที่แท้จริงของอาการตาแห้งนะ คะ

น้ำตาเทียมเปิดใช้แล้วเก็บได้นานแค่ไหน

น้ำตาเทียมชนิดที่มีสารกันเสีย สามารถเก็บไว้ได้นาน 30 วัน หลังจาก เปิดใช้ แต่ชนิดที่ไม่มีสารกันเสีย ต้องใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง

เก็บรักษาน้ำตาเทียมอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพ

น้ำตาเทียมควรเก็บไว้ในที่อุณหภูมิ 2 - 25 องศาเซลเซียส ซึ่งอุณหภูมิปกติเมืองไทยก็เกิน 25 องศาเซลเซียสอยู่แล้ว หากอยู่นอกห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ดังนั้น หากเก็บยานอกห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ก็ควรเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา จะเป็นการดีที่สุด เพื่อรักษาคุณภาพของน้ำตาเทียม และไม่ควรใช้หลังจากสิ้นอายุที่ระบุไว้บนกล่อง

วิธีการใช้น้ำตาที่ถูกต้อง

●	ล้างมือให้สะอาด
●	หงนหน้าขึ้น ใช้มือข้างหนึ่งดึงหนังตาล่างเบาๆ ลงมาเป็นกระเปาะหรือกระพุ้ง
●	เหลือบตามองขึ้นข้างบน
●	หยอดยา หรือน้ำตาเทียม 1-2 หยด ด้วยมืออีกข้าง ลงในเบ้าตาอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ปลายหลอดหยดสัมผัสกับส่วนใดส่วนหนึ่งของดวงตา เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ เข้าไปเจริญเติบโตในยา
●	หลับตา กรอกตาไปมา ห้ามกระพริบตาชั่วคราว
●	เช็ดยาส่วนเกินที่หยดออกมานอกดวงตา ด้วยกระดาษชำระหรือผ้าที่สะอาด
●	ล้างมือหลังหยอดตาให้สะอาด เพราะอย่าลืมว่าการติดเชื้อสามารถเป็นที่ตาอีกข้างหนึ่งได้ ถ้าเอามือสกปรกที่แตะหนังตาหรือขีดตา มาถูกตาอีกข้างหนึ่ง หรือแพร่ไปให้คนอื่น ๆ ในครอบครัว หรือในที่ทำงานได้ด้วย
●	ห้ามใช้ยาหยอดตา หรือน้ำตาเทียมร่วมกับผู้อื่น เพราะหากเจ้าของยามีการติดเชื้อ คุณอาจได้รับเชื่อนั้นด้วย

ดวงตาเป็นอวัยวะที่บอบบางละเอียดอ่อน ประสิทธิภาพการทำงานของดวงตา ส่วนหนึ่งขึ้นกับความชุ่มชื้นของผิวกระจกตา และการที่ดวงตาจะชุ่มชื้นตลอดเวลา นั้นจะต้องมีน้ำตาที่พอเพียงหล่อเลี้ยง และสามารถเคลือบผิวดวงตาได้เป็นอย่างดี หมั่นดูแลและเอาใจใส่สุขภาพของดวงตา เพื่อให้ได้ดวงตาที่สวยงาม จะได้อยู่คู่กับท่านไปนานๆ นะคะ

ภญ. อัมพร อยู่บาง

แหล่งข้อมูล : นิตยสาร - HealthToday