- เมื่อมีอาการดังกล่าว ควรปรึกษาเภสัชกรเพื่อขอคำแนะนำหรือพบแพทย์ เพื่อทำการรักษา

- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังจากถูกตาและหมั่นล้างมือบ่อยๆ

- ควรพักสายตา ไม่ใช้สายตามากนัก และพยายามรักษาสุขภาพ พักผ่อนมาก ๆ ไม่ควรทำงานดึก ควรนอนให้เพียงพอ

- ไม่จำเป็นต้องต้องปิดตาไว้ตลอด *ยกเว้น* มีกระจกตาอักเสบ จึงปิดตาเป็นครั้งคราว
- แยกของใช้ส่วนตัว อย่าให้ผู้อื่นใช้ร่วมด้วย
- ควรใส่แว่นกันแดดเพื่อลดการระคายเคือง
- งดใส่คอนแทกเลนส์จนกว่าตาจะหายอักเสบ
- หากใช้กระดาษนุ่มซับน้ำตาหรือขี้ตาแล้ว ควรทิ้งในถังขยะที่มิดชิด

**มีวิธีป้องกันไม่ให้ติดโรคตาแดงไหม ?**

โรคนี้เป็นโรคที่ป้องกันได้โดยการรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ได้แก่

- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่อยู่เสมอ ไม่ใช้มือที่ไม่ได้ล้างให้สะอาดขยี้ตา
- เมื่อฝุ่นละอองหรือผงเข้าตา ไม่ควรขยี้ตา ให้ล้างด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว

- ในสถานที่ที่คนอยู่รวมกันอย่างแออัด ควรจัดหาน้ำสะอาดให้เพียงพอ สำหรับการล้างมือ ล้างหน้า และใช้อาบ
- ไม่ใช้สิ่งของ เช่น เครื่องสำอางค์ แว่นตา ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ ถ้วยล้างตา หรือยาหยอดตา ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อมีโรคตาแดงระบาดต้องระวังให้มากยิ่งขึ้น
- หมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน ให้สะอาดอยู่เสมอ

# โรคตาแดง
# conjunctivitis

*จัดทำโดย*

*องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไพร*

*อ.รัษฎา จ.ตรัง*

*โทร./โทรสาร 075-290869*

## โรคตาแดง

โรคตาแดงเป็นโรคตาที่พบได้บ่อยที่สุด เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ คือจากเชื้อไวรัส แบคทีเรีย และภูมิแพ้ ทั้ง 3 สาเหตุ ทำให้เกิดอาการตาแดงได้คล้ายคลึงกัน แต่มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันจึงควรวินิจฉัยแยกโรค เพื่อให้การรักษาและการดูแลตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสม

## โรคตาแดงจากภูมิแพ้(Allergic Conjunctivitis)

เป็นการอักเสบของเยื่อบุตาที่เกิดจากการแพ้ เช่น แพ้เกสรดอกไม้ ฝุ่น ยา ควันบุหรี่ เป็นต้น มักจะเป็นๆ หายๆ และเป็นร่วมกับโรคภูมิแพ้ของอวัยวะอื่น เช่น น้ำมูกไหล หืด หรือผื่นแพ้ที่ผิวหนัง เมื่อเป็นติดต่อกันนานๆ จะทำให้เป็นต้อลมและต้อเนื้อได้

**อาการสำคัญคือ** คันตามากโดยเฉพาะตรงบริเวณหัวตา, ตาแดงเรื่อๆ มักจะเป็นสองข้าง, ระคายเคืองตา, ตาบวม, มีน้ำตาไหล, มีเมือกหรือขี้ตาใสๆ

**การป้องกันและรักษาคือ** หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดการแพ้, ประคบเย็น เพื่อลดอาการบวม, ใช้ยาหยอดตาแก้แพ้ ยาหยอดตาลดการอักเสบ และยาแก้แพ้ชนิดรับประทาน

*** *ตาแดงชนิดนี้ไม่ทำให้เกิดการติดต่อ ถ้าไม่มีการติดเชื้อร่วมด้วย*

## โรคตาแดงจากเชื้อแบคทีเรีย(Bacterial Conjunctivitis)

เป็นการอักเสบของเยื่อบุตาที่เกิดจากการติดเชื้อ S.epidermidis, S.aureus

**อาการสำคัญคือ** มีอาการตาแดงไม่มาก มีขี้ตามากสีเขียวปนเหลือง ทำให้เปิดตาลำบากในตอนเช้า มักจะไม่มีอาการปวดตาหรือเคืองตา ไม่มีอาการคัน อาจเป็นข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้ บางรายมีไข้ร่วมด้วย

**การรักษาคือ** ใช้สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดทำความสะอาดเปลือกตา เพื่อให้ขี้ตาอ่อนตัวลง,ใช้ยาหยอดตาปฏิชีวนะ และอาจใช้ยาหยอดตาแก้แพ้ร่วมด้วย

## โรคตาแดงจากเชื้อไวรัส(Viral Conjunctivitis)

เป็นการอักเสบของเยื่อบุตาจากเชื้อไวรัสในกลุ่ม adenovirus พบบ่อยในเด็กเล็กๆ มักระบาดในฤดูฝนและแพร่ระบาดได้ง่ายตามชุมชน โรงเรียน ถ้าไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่แรก ก็อาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้

**อาการสำคัญคือ** เยื่อบุตาขาวจะอักเสบแดงมาก ปวดตา เคืองตา มีน้ำตาไหล กลัวแสง ต่อมน้ำเหลืองหลังหูมักเจ็บและบวม มักเป็นที่ตาข้างใดข้างหนึ่งก่อน แล้วติดต่อมายังตาอีกข้าง

**การรักษา** จะรักษาตามอาการของโรค เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสยังไม่มียาฆ่าเชื้อไวรัสนี้โดยตรง ถ้ามีขี้ตามากอาจหยอดยาปฏิชีวนะ ถ้ามีไข้ เจ็บคอ ก็ใช้ยาแก้อักเสบร่วมกับยาลดไข้ ยาลดปวด แต่ถ้ามีอาการรุนแรงมากขึ้นต้องรีบไปพบแพทย์

## โรคตาแดงติดต่อกันได้อย่างไร ?

โรคตาแดงมักระบาดในกลุ่มคนที่อยู่รวมกันอย่างแออัด โดยส่วนใหญ่จะติดต่อโดยตรงจากการสัมผัสกับน้ำตา ขี้ตา ของผู้ป่วยหรือคลุกคลีกับผู้ป่วยโดยตรง หรืออาจติดต่อทางอ้อมได้โดย

- ใช้มือสกปรกที่มีเชื้อโรคขยี้ตา
- ใช้สิ่งของเครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แว่นตา เครื่องสำอางค์ และของใช้อื่นๆ ร่วมกับผู้ที่เป็นโรค

- แมลงวันหรือแมลงหวี่มาตอมตา

** *ทั้งนี้ โรคตาแดง จะไม่ติดต่อทางการสบสายตา ทางอากาศ หรือรับประทานอาหารร่วมกัน และอาการต่างๆ จะเกิดได้ภายใน 1-2 วัน และระยะการติดต่อไปยังผู้อื่นประมาณ 14 วัน*

## เมื่อเป็นโรคตาแดงควรปฏิบัติตัวอย่างไร ?

- ควรหยุดเรียนหรือหยุดงานประมาณ 1-2 สัปดาห์ หรือจนกว่าอาการตาแดงจะหายเป็นปกติ และไม่ควรไปอยู่ในที่ชุมชน เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า หรือลงเล่นน้ำในสระ เพราะอาจนำโรคไปแพร่ติดต่อสู่ผู้อื่นได้