

แนะนำเทคนิคการดูแลป้องกัน **ภาวะตาแห้ง**

- หากต้องใช้สายตาหรืออยู่หน้าจอกอมพิวเตอร์ทั้งวัน ควรพักสายตาทุก 30-60 นาที โดยการหลับตา 1-2 นาที หรือ กะพริบตาบ่อยๆ

- ผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ก็ไม่ควรใส่นานเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน

- หลีกเลี่ยงที่มีลมแรง หรือมีลมพัด ควรสวมแว่นเพื่อ กันแดดและลม

- ผู้ที่ต้องรับประทานยาที่แก้แพ้เป็นประจำ อาจจำเป็นต้องใช้น้ำตาเทียมช่วย

- ดื่มน้ำมากๆ

- รับประทานอาหารที่บำรุงสายตา พักผลไม้ ปลา อาหารทะเล



098-984-7714
www.sirirajeyeprosthesis.com



ศูนย์บริการตาเทียม
โรงพยาบาลศิริราช



ตาเทียมศิริราช

SiO PC
Siriraj Ocular Prosthetic Center

แนะนำเทคนิคการดูแลป้องกันภาวะตาแห้ง

ตาแห้งเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆ จนอาจกลายเป็นความเคยชิน เป็นภาวะที่มีปริมาณน้ำตาหล่อเลี้ยงผิวตาไม่เพียงพอ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย อาการตาแห้งหากปล่อยให้เป็นบ่อยๆ อาจทำให้เป็นแผลที่กระจกตา กระจกตาไม่เรียบใส ผิวกระจกตาอักเสบ บางรายอาจร้ายแรงจนเกิดการติดเชื้อทำให้ตาบอดได้ เทคนิคการดูแลป้องกันภาวะตาแห้งมีดังนี้

- ดื่มน้ำมากๆ- รับประทานอาหารที่ บำรุงสายตา ผักผลไม้ ปลา อาหารทะเล
- หลีกเลี่ยงที่มีลมแรง หรือมีลมพัด ควรสวมแว่นเพื่อกันแดดและลม
- ผู้ที่ต้องรับประทานยาที่แก้แพ้เป็นประจำอาจจำเป็นต้องใช้น้ำตาเทียมช่วย
- ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ก็ไม่ควร ใส่นานเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน
- หากต้องใช้สายตาหรืออยู่นั่งจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ควรพักสายตาทุก 30-60 นาที

โดยการหลับตา 1-2 นาที หรือ กะพริบตาบ่อยๆ