

## โรคภูมิแพ้ขึ้นตา อันตรายกว่าที่คิด

คุณเคยประสบปัญหาเหล่านี้หรือไม่? คันตายุบยิบ! ตาแดง! ไม่สบายรอบดวงตา! คุณอาจจะกำลังประสบกับโรคภูมิแพ้ขึ้นตา หรือโรคตาแพ้ (Allergic Conjunctivitis) โดยไม่รู้ตัว... โดยเกิดจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ฝุ่น เกสรดอกไม้ ขนสัตว์ สารเคมีในผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้เกิดการอักเสบระคายเคืองบริเวณเยื่อบุตา ส่งผลให้มีอาการคันตา แสบตา และน้ำตาไหล ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

### อาการของโรคภูมิแพ้ขึ้นตา

อาการของโรคภูมิแพ้ขึ้นตาอาจมีความรุนแรงแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับความไวต่อสิ่งกระตุ้นของผู้ป่วย และปริมาณของสารก่อภูมิแพ้ โดยทั่วไปอาการที่พบได้แก่

- คันตา แสบตา เป็นอาการหลักที่พบบ่อยที่สุด ผู้ป่วยมักจะรู้สึกคัน แสบตา บริเวณเปลือกตาหรือเยื่อบุตา ทำให้เกิดการขยี้ตา
- ตาแดง เยื่อบุตาจะมีการอักเสบทำให้ตาแดง
- น้ำตาไหล น้ำตาจะหลั่งออกมามากกว่าปกติเพื่อช่วยล้างสารก่อภูมิแพ้
- ตาบวม อาจเกิดการบวมบริเวณเปลือกตาหรือเยื่อบุตา

### สาเหตุของโรคภูมิแพ้ขึ้นตา

- ฝุ่นและไรฝุ่น เป็นสาเหตุที่พบบ่อย
- เกสรดอกไม้ โดยเฉพาะในช่วงฤดูที่มีการผลิบานของดอกไม้
- ขนสัตว์ เช่น ขนแมว ขนสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ
- สารเคมี สารเคมีในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด เครื่องสำอาง และน้ำหอม อาจกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้
- คิว้นและมลภาวะในอากาศ คิว้นจากการเผาไหม้หรือมลภาวะอื่นๆ ก็เป็นสาเหตุที่พบได้เช่นกัน
- คอนแทคเลนส์

### วิธีการรักษาและป้องกัน

การรักษาโรคภูมิแพ้ขึ้นตาสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ โดยวิธีหลักๆ ได้แก่

- น้ำตาเทียม ช่วยลดอาการคันและระคายเคือง
- หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ลดการสัมผัสกับสารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น หากแพ้ขนสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์เลี้ยง
- ใช้น้ำยาลดการอักเสบสเตียรอยด์ ยาหยอดตาประเภทนี้สามารถช่วยลดอาการคันและตาแดงได้ โดยต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์
- ประคบเย็น การประคบเย็นบริเวณดวงตาช่วยลดอาการบวมและอาการคัน

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

- รักษาสุขอนามัยของตา ควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสตาและหลีกเลี่ยงการขยี้ตาเพื่อลดความเสี่ยงในการระคายเคืองเพิ่มเติม
- รับประทานยาแก้แพ้ (Antihistamine) ยาแก้แพ้ชนิดรับประทานสามารถช่วยลดการอักเสบและอาการคันได้

### ข้อควรระวังในการรักษา

ไม่ควรใช้ยาหยอดตาหรือยาที่ไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เนื่องจากบางชนิดอาจทำให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้น และควรปรึกษาแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1-2 วัน หรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น เช่น ตาบวมมากขึ้น ปวดตา หรือมีปัญหาในการมองเห็น

โรคภูมิแพ้ขึ้นตาเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้ที่มีภาวะภูมิแพ้ แต่สามารถจัดการและรักษาได้หากรู้วิธีหลีกเลี่ยงและใช้ยาที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพของดวงตาและลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ จะช่วยป้องกันและลดอาการของโรคนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา : ศูนย์จักษุวิทยาเฉพาะทาง ชั้น 3 โรงพยาบาลเวสต์เมดิคอล (WMC)

ผู้แต่ง/ เจ้าของ : แพทย์หญิง ภาวินี อมรพันธุ์

แพทย์ผู้ชำนาญการพิเศษ สาขาจักษุวิทยา

### คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่ใช่อาการของโรคภูมิแพ้ขึ้นตา

1. คันตา แสบตา
2. ตาบวม
3. คัดจมูก
4. ตาแดง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3.คัดจมูก

กระบวนการอ่าน: มีความเข้าใจในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง โรคภูมิแพ้ขึ้นตา อันตรายกว่าที่คิด ข้อคำถามเหล่านี้ ใช่หรือไม่ใช่

| ข้อคำถาม                                                                                                        | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 1.ความรุนแรงของอาการของโรคภูมิแพ้ขึ้นตาขึ้นอยู่กับความไวต่อสิ่งกระตุ้นของผู้ป่วยและปริมาณของสารก่อภูมิแพ้       |     |        |
| 2.การรักษาโรคภูมิแพ้ขึ้นตา ผู้ป่วยสามารถหยอดตาด้วยน้ำตาเทียมและยาหยอดตาซึ่งสามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาทั่วไป    |     |        |
| 3.ฝุ่น ไรฝุ่น เกสรดอกไม้ สารเคมีในเครื่องสำอาง ควัน ขนสัตว์ และคอนแทคเลนส์ เป็นสาเหตุของการเกิดโรคภูมิแพ้ขึ้นตา |     |        |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ /ไม่ใช่ /ใช่

กระบวนการอ่าน: มีความเข้าใจในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความเรื่องโรคภูมิแพ้ขึ้นตา อันตรายกว่าที่คิด สาเหตุของการเกิดโรคที่พบได้บ่อยที่สุดคือ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ฝุ่น / ไรฝุ่น

กระบวนการอ่าน: มีความเข้าใจในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **คำแนะนำ**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

### คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การใช้ยาหยอดตาต้านฮีสตามีนเพื่อลดอาการคัน และตาแดงต้องอยู่ในคำแนะนำของจักษุแพทย์ เพราะเหตุใด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญ , ยาบางชนิดอาจทำให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้น**

กระบวนการอ่าน: **มีความเข้าใจในบทอ่าน**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **คำแนะนำ**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

### คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การรักษาโรคมุมแพ้นตา สามารถทำได้อย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **ใช้น้ำตาเทียม , หลีกเลียงสารก่อภูมิแพ้ . ใช้ยาหยอดตาต้านฮีสตามีน , รักษาสุขภาพดวงตา , ประคบเย็น , รับประทานยาแก้แพ้**

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **คำแนะนำ**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน