



การเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา
สถานพยาบาล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มาตรการ การป้องกันและควบคุมโรคตาแดงระบาดภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. มาตรการส่วนบุคคล

- หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ร่วมกัน
- ให้ล้างมือบ่อยๆ และไม่ควรใช้มือขยี้ตา
- ไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วย
- ซักเสื้อผ้าของผู้ป่วยให้สะอาดอยู่เสมอ
- ไม่ควรลงเล่นน้ำในสระน้ำเพราะเชื้อไวรัสจะแพร่กระจายไปยังผู้อื่น

2. มาตรการการป้องกันและควบคุมโรคตาแดงระบาดสำหรับหอพัก

- ควรจัดระบบให้มีการค้นหาผู้ป่วยและรายงานผู้ป่วยทันทีที่พบผู้ป่วย
- ควรมีการแจ้งหรือประชาสัมพันธ์ให้กับนิสิตในหอพักทุกคนทราบโดยเร็ว เมื่อมีการระบาดของโรคตาแดง เช่น มีการเรียกประชุมชาวตึก ชาวหอ
- ควรแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมต่างๆ อย่างเด็ดขาดเป็นเวลาประมาณ 1 สัปดาห์
- ควรแนะนำผู้ป่วยไม่ควรไปคลุกคลีกับเพื่อนในห้องอื่นๆ
- ควรแนะนำผู้ป่วยให้ใช้ห้องน้ำที่จัดไว้ให้สำหรับผู้ป่วยโรคตาแดงโดยเฉพาะเท่านั้น
- พยายามลดความแออัดและเพิ่มการระบายอากาศของหอพัก ให้ได้ดีขึ้น
- ควรมีการติดตั้งอ่างล้างมือภายในห้องน้ำทุกห้อง
- ควรมีการวางสบู่หรือเจลล้างมือที่อ่างล้างมือภายในห้องน้ำ
- ควรเปลี่ยนวิธีการอาบน้ำจากการตักอาบ เป็นการอาบจากฝักบัวแทน
- ควรแนะนำแม่บ้านประจำหอพักให้ดูแลทำความสะอาดบริเวณโดยรอบและห้องน้ำในช่วงที่มีการระบาดของโรคตาแดงอย่างเข้มงวด ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือผงซักฟอก
- ควรให้มีการเติมคลอรีนลงในอ่างอาบน้ำหรือบ่อน้ำตามมาตรฐานการเติมคลอรีน

ตาแดง (Conjunctivitis)



ตาแดง (Conjunctivitis) คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของดวงตา โดยลูกตาจะเป็นสีแดงซึ่งเกิดจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัวมากขึ้น สำหรับการเป็นโรคตาแดงส่วนใหญ่แล้วจะเป็นอยู่ที่ประมาณ 1-2 วัน แต่บางรายสามารถที่จะเป็นโรคตาแดงแบบรุนแรงมากยิ่งขึ้นได้ เพราะฉะนั้น ผู้ป่วยควรเฝ้าสังเกตอาการตนเอง หากพบว่าอาการตาแดงเริ่มผิดปกติมากยิ่งขึ้น ก็ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

สาเหตุของโรคตาแดง

โรคตาแดงสามารถที่จะเกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ ซึ่งสาเหตุเหล่านั้นก็มีดังนี้

1. ติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย

การติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียถือเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคตาแดงขึ้นได้ โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นการเกิดขึ้นพร้อมๆ กับโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ หรือแม้กระทั่งการใส่คอนแทคเลนส์แบบไม่ได้ทำความสะอาด ซึ่งเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เป็นโรคตาแดงก็มีดังนี้

เชื้อ adenovirus คือ เชื้อโรคตาแดงระบาด

เชื้อ herpes simplex virus คือ เชื้อเริม

เชื้อ varicella-zoster virus คือ เชื้ออีสุกอีใสและงูสวัด

เชื้อ picornaviruses คือ เชื้อไวรัสส่งผลกระทบต่อโรคไวรัสตับอักเสบบ

เชื้อ molluscum คือ เชื้อที่ทำให้เกิดหูดข้าวสุก

เชื้อ vaccinia คือ เชื้อไวรัสวักซิน (เป็นสาเหตุที่เกิดได้ยาก)

เชื้อ HIV คือ เชื้อเอดส์

2. โรคภูมิแพ้

สารก่อภูมิแพ้ต่างๆ สามารถทำให้ร่างกายเกิดผลตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ได้ โดยเป็นการผลิตแอนติบอดีคือ immunoglobulin E ซึ่งเป็นแอนติบอดีที่ทำให้เกิดเซลล์ที่ส่งผลต่อการปล่อยสารฮีสตามีน หากภายในร่างกายมีสารฮีสตามีนมากเกินไป ก็จะส่งผลทำให้เกิดเยื่อตาอักเสบและเกิดอาการตาแดงได้นั่นเอง

3. ตาแห้ง

อาการตาแห้ง เป็นอาการที่ดวงตามีปริมาณน้ำตาที่ไม่เพียงพอ จึงทำให้น้ำตาไม่สามารถช่วยหล่อลื่นดวงตาได้ ส่งผลทำให้ตาแห้งบ่อยๆ และหากตาแห้งเรื้อรังก็จะทำให้เกิดอาการคันและระคายเคืองดวงตา จนนำมาซึ่งโอกาสในการติดเชื้อและเป็นโรคตาแดงขึ้นได้

4. คอนแทคเลนส์

คอนแทคเลนส์ เป็นตัวช่วยในการมองเห็นสำหรับผู้ที่มีสายตาสั้น แต่การใช้ทุกครั้งจะต้องหมั่นทำความสะอาดและเก็บรักษาคอนแทคเลนส์ให้ถูกวิธี เพราะไม่เช่นนั้น คอนแทคเลนส์จะกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและแบคทีเรีย ที่สำคัญยังก่อให้เกิดอาการตาแห้งได้ง่ายมากขึ้นอีกด้วย

5. แสงจากคอมพิวเตอร์

การใช้สายตาจ้องคอมพิวเตอร์นานเกินไป แสงอัลตราไวโอเล็ตจากคอมพิวเตอร์จะส่งผลกระทบต่อดวงตา และการมองเห็น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดอาการตาแห้ง และทำให้เป็นโรคตาแดงได้

6. อาการเจ็บตา

อาการเจ็บตาสามารถที่จะเกิดขึ้นได้จากการผ่าตัด หรือบางรายอาจจะเป็นโรคที่ส่งผลต่ออาการเจ็บตาอยู่ แล้ว แต่ในกรณีของการผ่าตัดกับการส่งผลทำให้ดวงตามีสีแดงนั้น ถือเป็นเพียงการตอบสนองของร่างกายที่จะทำให้การไหลเวียนเลือดเป็นไปอย่างง่ายตายมากขึ้น

7. แผลที่กระจกตา

การเป็นแผลที่กระจกตาสามารถที่จะส่งผลต่อการติดเชื้อได้โดยที่เดียว เพราะฉะนั้นจึงนับว่าอันตรายอย่างมาก เพราะสามารถที่จะส่งผลต่อการมองเห็น และอาจจะมีอาการเจ็บปวดดวงตาร่วมด้วย

8. โรคเริ่มที่ตา

การเป็นโรคเริ่มเกิดขึ้นที่ตา มักเกิดจากการติดเชื้อ herpes simplex virus ซึ่งเป็นเชื้อชนิดที่ 1 ซึ่งโรคเริ่มเป็นโรคที่ทำให้เกิดอาการกับดวงตาได้ และยังทำให้ตาไวต่อแสงง่ายขึ้นอีกด้วย

9. ภาวะม่านตาอักเสบ

เป็นภาวะการอักเสบที่เกิดขึ้นกับดวงตาชั้นกลาง โดยส่งผลทำให้ดวงตามีสีแดง ทำให้ตาไวต่อแสงได้ง่าย และยังส่งผลต่อการมองเห็นอีกด้วย การเป็นภาวะม่านตาอักเสบ นอกจากจะส่งผลต่อการเป็นโรคตาแดงได้แล้ว ยังสามารถที่จะส่งผลต่อการเป็นโรคต่อกระจกได้ด้วยเช่นกัน

10. โรคต้อหิน

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคตาแดงจากโรคต้อหิน มีโอกาสที่จะเป็นไปได้น้อย แต่หากเป็นแล้วก็จะทำให้เกิดอาการต่างๆ ขึ้นได้ ซึ่งหากเป็นแบบรุนแรงก็จะทำให้สูญเสียการมองเห็นได้โดยที่เดียว

อาการของโรคตาแดง

อาการของโรคตาแดง สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับดวงตาข้างเดียวหรือสองข้าง และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถที่จะ

บ่งบอกอาการแบบปกติโดยทั่วไปได้ดังนี้

- ❖ คันตา
- ❖ แสบตา
- ❖ น้ำตาไหล
- ❖ เปลือกตาบวมและลอก
- ❖ ขนตาร่วง
- ❖ ปวดแสบปวดร้อน

อาการตาแดงแบบผิดปกติที่ผู้ป่วยควรรีบพบแพทย์

หากพบว่าโรคตาแดงมีอาการผิดปกติมากขึ้น ก็ควรรีบไปพบแพทย์ทันที โดยอาการตาแดงที่บ่งชี้ว่าผิดปกติ มีดังนี้

- ❖ ตามีอาการบวม
- ❖ ตารู้สึกไวต่อแสง
- ❖ การมองเห็นผิดปกติ
- ❖ รู้สึกเหมือนมีอะไรอยู่ในตา

โรคตาแดง ติดต่อกันได้หรือไม่?

โรคตาแดงระบาด เป็นโรคที่สามารถติดต่อกันได้ง่ายมาก ซึ่งการติดต่อของโรคนั้นจะขึ้นอยู่กับปัจจัยดังนี้

1. ใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ที่เป็นโรคตาแดง เพราะนี่คือ สาเหตุหลักส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดการติดต่อกันของโรคตาแดงได้ง่าย อันเกิดจากการสัมผัสน้ำตาและขี้ตาของผู้ป่วย เมื่อเช็ดที่มือก็สามารถที่จะแพร่จากมือมาติดที่ตาโดยตรงได้
2. ใช้สิ่งของร่วมกันกับผู้ป่วย เช่น เสื้อผ้า และอุปกรณ์แต่งหน้า เป็นต้น
3. ได้รับฝุ่นละอองหรือมีน้ำสกปรกเข้าสู่ดวงตา
4. แมงหวี่หรือแมลงวันบินเข้ามาตอมบริเวณดวงตา
5. ไม่ดูแลรักษาทำความสะอาดร่างกายให้ดี โดยเฉพาะใบหน้าและมือ

อย่างไรก็ตาม โรคตาแดงจะไม่เกิดการติดต่อกันจากการสบตา จากทางอากาศและการทานอาหารร่วมกัน อีกทั้งอาการต่างๆ จะสามารถเกิดขึ้นภายในในระยะ 1-2 วัน แต่ระยะเวลาในการติดต่อไปยังผู้อื่นจะใช้เวลาอยู่ที่ประมาณ 14 วัน

ภาวะแทรกซ้อนของโรคตาแดง

การเป็นโรคตาแดงล้วนมีโอกาสที่จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้ โดยเฉพาะผู้ที่เกิดอาการตาแดงแล้วไม่รีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษา ซึ่งอาการแทรกซ้อนที่พบก็มีดังนี้

- การเกิดแผลที่กระจกตาดำ
- การติดเชื้อลุกลามไปที่อวัยวะส่วนอื่นส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันเนื่องจากการมองเห็นที่ผิดปกติ
- สูญเสียการมองเห็น

การวินิจฉัยโรคตาแดง

การวินิจฉัยโรคตาแดงจะมีความคล้ายคลึงกับการวินิจฉัยโรคทั่วไป แต่อาจจะมีกระบวนการวินิจฉัยบางส่วนที่มีความแตกต่างอยู่บ้าง โดยการวินิจฉัยโรคตาแดง มีดังนี้

- การสอบถามประวัติของผู้ป่วย
- การตรวจร่างกาย
- การตรวจดวงตา
- การตรวจ Slit-lamp (การตรวจตาผ่านกล้องจุลทรรศน์แบบพิเศษ ทำให้ตรวจได้ละเอียดมากขึ้น)
- การตรวจขี้ตา
- การเสมีียร์เชื้อ

วิธีการป้องกันและรักษาโรคตาแดง

การรักษาโรคตาแดง สามารถรักษาได้หลายวิธี แต่วิธีเบื้องต้นที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ก็มีดังนี้

- ไม่สัมผัสตาที่ติดเชื้อ (ไม่ควรขยี้ตา)
- ล้างมือทุกครั้ง หากนำมือไปสัมผัสบริเวณดวงตา
- ทำความสะอาดปลอกหมอนและผ้าปูที่นอน
- หลีกเลี่ยงการแต่งหน้า
- ไม่ใส่คอนแทคเลนส์ทั้งของตนเองและผู้อื่น
- สวมแว่นตาแทนการใส่คอนแทคเลนส์

วิธีเหล่านี้ล้วนเป็นวิธีดูแลรักษาอาการตาแดงในเบื้องต้นที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ เพื่อช่วยลดระยะเวลาในการเกิดโรคตาแดงไม่ให้เป็นยาวนานหลายวัน

การรักษาตาแดงด้วยยาหยอดตา

การรักษาโรคตาแดงด้วยยาหยอดตา ผู้ป่วยควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรเป็นอย่างดีเสียก่อน โดยก่อนอื่นเราไปดูกันว่ายาหยอดตามีกี่ประเภท อะไรบ้าง?

ประเภทของยาหยอดตา

ยาหยอดตามีด้วยกัน 3 ประเภท แต่ละประเภทก็มีคุณสมบัติดังนี้

1. ยาหยอดตา Naphazoline เป็นยาหยอดตาที่จะช่วยรักษาโรคตาแดงโดยตรง โดยจะช่วยบรรเทาอาการคัน และบวม
2. ยาหยอดตา Tetrahydrozoline เป็นยาหยอดตาที่เป็นตัวยาแก้แพ้ และช่วยในเรื่องการหดตัวของหลอดเลือด จึงสามารถช่วยรักษาโรคตาแดงได้เป็นอย่างดี
3. Eye lubricant drops หรือจะเรียกอีกอย่างว่า น้ำตาเทียม โดยจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ดวงตา และช่วยลดการระคายเคือง
4. ยาAntibiotic (ยาต้านการอักเสบ)
5. ยาSteroids

วิธีดูแลตัวเอง เมื่อเป็นโรค

สำหรับการดูแลตัวเองเมื่อเป็นโรคตาแดง ผู้ป่วยสามารถที่จะปฏิบัติได้ดังนี้

1. ไม่ควรใช้ผ้าปิดตา เพราะเชื้อจะเติบโตได้เร็ว
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัส คลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้อื่น เพื่อลดการแพร่เชื้อ
3. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
4. หมั่นล้างมือให้สะอาดทุกครั้งทั้งก่อน-หลังสัมผัสดวงตาและใบหน้า เพราะมือเป็นแหล่งแพร่เชื้อที่เร็วที่สุด
5. หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ดขี้ตา เพราะผ้าเช็ดหน้าจะเป็นแหล่งสะสมเชื้อเอาไว้และทำให้แพร่ไปติดต่อผู้อื่นได้
6. ควรใส่แว่นตากันแดดเพื่อช่วยลดอาการระคายเคืองของดวงตาที่เกิดกับแสง
7. หยุดพักการใส่คอนแทคเลนส์จนกว่าอาการตาแดงจะหาย
8. หากเช็ดขี้ตาด้วยกระดาษหรือสำลี ควรทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดอย่างมิดชิด
9. งดยาหยอดน้ำ

เอกสารอ้างอิง: <https://www.honestdocs.co/conjunctivitis-symptoms-treatment-prevention>

เรียบเรียงร่วมกับแพทย์หญิงเจมิใจ อามฤต (จักษุแพทย์)

นางจ่านงค์ แถวจันทิก
(พยาบาลชำนาญการ)