

คำแนะนำการป้องกันโรคตาแดง (Viral Conjunctivitis)

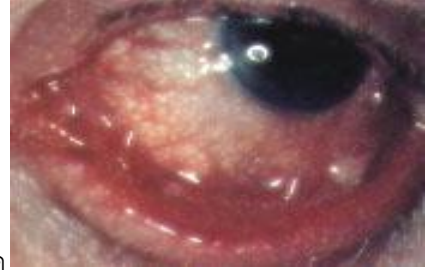
โรคตาแดง เป็นโรคตาที่พบได้บ่อย เป็นการอักเสบของเยื่อぶตา (Conjunctiva) ที่คลุมหนังตาบนและล่างรวมเยื่อぶตาที่คลุมตาขาว โรคตาแดงอาจจะเป็นแบบเฉียบพลัน หรือ แบบเรื้อรัง

สาเหตุของโรค

เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า Picornavirus ชนิดที่พบระบาดเป็นจำนวนมากได้แก่ Enterovirus 70, Coxsackie virus A 24 และ Adenovirus

ลักษณะอาการของโรค

อาการจะเกิดขึ้นทันทีทันใด ภายในระยะเวลา 1 – 2 วัน เริ่มต้นด้วยอาการเจ็บตาหรือเคืองตา ตาแดง หนังตาบวม น้ำตาไหลตลอดเวลา มีขี้ตา ตาจะแดงข้างเดียว หรือทั้งสองข้างก็ได้ ต่อม่าน้ำเหลืองบริเวณข้างหน้าหูอักเสบ ผู้ป่วยบางรายอาจจะเป็นไข้เจ็บคอร่วมด้วย โรคนี้จะหายภายใน 1 – 2 สัปดาห์ โรคแทรกซ้อนที่สำคัญคือ แผลที่เยื่อตา (มีอาการปวดมาก) และการอักเสบของเส้นประสาทและไขสันหลังส่วนปลาย (Lumbosacral) เป็นเวลานาน 2 – 3 วัน – 1 เดือน อาจเกิดขึ้นได้แต่พบน้อยมาก



การติดต่อ

โรคนี้ติดต่อได้โดยการสัมผัสทางตรงหรือทางอ้อม โดยสัมผัสกับขี้ตา หรือน้ำมูกของผู้ป่วย ส่วนใหญ่แล้วโรคนี้มักจะติดต่อโดยตรงจากคนไปสู่คน จากการสัมผัสมือหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ดตัวของผู้ป่วย การระบาดของโรคนี้มัก

จะพบในชุมชนแออัด และมีสุขวิทยาส่วนบุคคลไม่ดี

ระยะฟักตัวของโรค

1 – 2 วัน หรือ อาจสั้นกว่านี้

การป้องกันและควบคุมโรค

- ก. การป้องกันโรค เน้นเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคล ก่อนจะเช็ดหน้าหรือขี้ตา ต้องล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยโรคตาแดง อย่าใช้ของร่วมกับผู้ป่วยโรคตาแดง เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ปรอทอมอน ฯลฯ
- ข. การควบคุมผู้ป่วย ผู้สัมผัส และสิ่งแวดล้อม

1. เมื่อพบผู้ป่วยหรือสงสัยว่าเป็นโรคนี้ ให้รีบแยกผู้ป่วยทันที และให้ไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด และรายงานให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นทราบ
2. ผู้บังคับหน่วยควรกวดขันการสุขาภิบาลในหน่วย รวมถึงเน้นย้ำการปฏิบัติเรื่องสุขศาสตร์ส่วนบุคคลโดยเคร่งครัด

3. การทำลายเชื้อโรค กระจกเช็ดน้ำมูก น้ำตาของผู้ป่วย ควรทำลายเชื้อโดยการเผา หรือฝัง
4. ให้ผู้ป่วยล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งที่เช็ดตา หรือสัมผัสกับน้ำตา น้ำมูก
5. อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้ที่ไม่ป่วย



การรักษาด้วยตนเอง

1. ประคบเย็นวันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที
2. ล้างมือบ่อยๆ
3. อย่าขยี้ตาเพราะจะทำให้ตาระคายมากขึ้น
4. ใส่แว่นกันแดด หากมองแสงสว่างไม่ได้
5. อย่าใส่ contact lens ช่วงที่มีตาแดง
6. เปลี่ยนปลอกหมอนทุกวัน เปลี่ยนหมอนทุก 2 วัน

หากมีอาการต่อไปนี้ให้รีบพบแพทย์ ตามัวลง ปวดตามากขึ้น กรอกตาแล้วปวด ไข้ ให้น้ำยาไปแล้ว 48 ชั่วโมง
ไม่ดีขึ้น น้ำตายังไหลอยู่แม้ว่าจะได้ยาครบแล้ว แพ้แสงอย่างมาก

การหยอดยาหยอดตา

1. ล้างมือก่อนหยอดตาทุกครั้ง
2. ดึงหนังตาล่างลง ตาเหลือกมองเพดาน หยอดตาตรงกลางเปลือกตาล่าง
3. ปิดตาและกรอกตาไปมาเพื่อให้ยากระจาย การหยอดครีมให้หยอดจากหัวตาบีบไปปลายตา
ปิดตาและกรอกตาไปมา
4. เช็ดยาที่ล้นออกมา
5. ล้างมือหลังหยอดเสร็จ

.....