

การดูแลความสะอาดเปลือกตาเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรค ได้แก่ ภาวะต่อมไขมันที่เปลือกตาทำงานผิดปกติ, เปลือกตาอักเสบเรื้อรัง, เปลือกตาอักเสบจากไรซนตา ( Demodex) โรคตาแห้งบางชนิด ควรดูแลความสะอาดเปลือกตาอย่างสม่ำเสมอ

### อุปกรณ์

1. Hot/Cold pack (ถุงเจลประคบร้อน) 1 อัน หรือไข่มต้มสุก (ไม่ปอกเปลือก) 2 ฟอง หรือข้าวหุงสุกอุ่น 2 ถุง (ให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง)
2. ผ้าสะอาดผืนเล็ก 2 ผืน
3. ภาชนะสำหรับแช่ถุงเจลประคบร้อน 1 ใบ
4. แก้วสะอาดขนาดเล็ก 1 ใบ
5. ไม้พันสำลี
6. ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเปลือกตา ชนิดโฟม -เจล ชนิดแผ่น หรือแชมพูเด็ก สูตรไม่ระคายเคืองตา (เข้าตาได้) 1 ขวด

### การเตรียมอุปกรณ์

1. เตรียมน้ำร้อนเทใส่ภาชนะ นำ Hot/Cold pack แช่นาน 10-15 นาที หรือไข่มต้มสุก (ไม่ปอกเปลือก) 2 ฟองหรือข้าวหุงสุกอุ่น 2 ถุง เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ห่อด้วยผ้าสะอาดผืนเล็ก
2. ทดสอบความร้อนบริเวณท้องแขน หรือบริเวณหลังมือ ให้ความร้อนอยู่ระดับทนได้ (อุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส) ไม่ควรร้อนจัด เพราะจะทำให้ตาอักเสบได้

### ขั้นตอนการทำความสะอาดขอบเปลือกตา

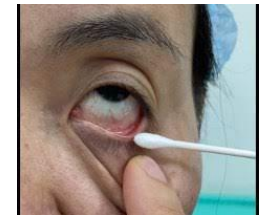
1. ประคบอุ่นเปลือกตา ทั้ง 2 ข้าง นาน 10-15 นาที



2. การทำความสะอาดขอบเปลือกตา โดยหยดแชมพูเด็ก 2-3 หยด ผสมน้ำสะอาดพอควร ในแก้วสะอาด หรือกคผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเปลือกตาชนิดโฟม ชุบไม้พันสำลี เช็ดทำความสะอาดบริเวณโคนขนตา โดยถูไปมาเบา ๆ จากหัวตาไปหางตา ทำประมาณ 10 รอบ ทั้งขอบตาบนและขอบตาล่าง ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง และล้างออกด้วยน้ำสะอาด



ขณะเช็ดขอบตาบน ให้ผู้ป่วยมองลงต่ำ



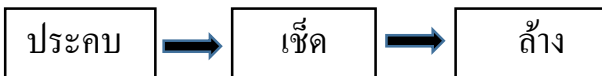
ขณะเช็ดขอบตาล่างให้ผู้ป่วยมองตรงหรือมองขึ้นบน

3. ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน อย่างน้อย วันละ 1-2 ครั้งหรือตามคำแนะนำของแพทย์
- หมายเหตุ..ควรเช็ดทำความสะอาดเครื่องสำอาง ออกก่อนทุกครั้ง

## ประโยชน์ของการประคบอุ่น

### ๖๖.๖๖ ทำความสะอาดเปลือกตา

1. ช่วยรักษาภาวะต่อมไขมันอุดตันที่เปลือกตา
2. กำจัดสิ่งสกปรกและสิ่งอุดตันบริเวณเปลือกตา
3. ช่วยกำจัดตัวไรที่อยู่บริเวณโคนขนตา บรรเทาอาการอักเสบ และระคายเคืองที่เปลือกตา
3. เพื่อช่วยให้ไขมันที่อุดตันละลายตัว และขับออกมาจากต่อมไขมันได้ดียิ่งขึ้น



## ข้อควรระวัง

1. ห้ามทำในผู้ป่วยที่เพิ่งได้รับการผ่าตัดดวงตา, ท่อน้ำตาหรือเปลือกตา ในระยะเวลา 1 เดือน หรือจนกว่าจะได้รับอนุญาตจากจักษุแพทย์
2. ไม่ทำขณะใส่ contact lens
3. ไม่ทำขณะมีภาวะติดเชื้อรอบดวงตา เปลือกตา และในดวงตา
4. ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา หรือ ผ่าตัดต้อหิน ทุกประเภท ถ้าต้องทำความสะอาดเปลือกตาก็จำเป็นต้องปรึกษาจักษุแพทย์ก่อนทุกครั้ง
5. การนวดเปลือกตา ไม่แนะนำให้ทำ อาจทำให้ความดันตาสูงและเป็นต้อหินได้ ถ้ากดแรงเกินไป จะทำให้กระจกตาถลอกได้ หากมีความจำเป็น ต้องได้รับอนุญาตจากจักษุแพทย์เท่านั้น



## การประคบอุ่นดวงตา และ การทำความสะอาดเปลือกตา



ด้วยความปรารถนาดี..

๖๖.๖๖.๖๖.๖๖ รพ.มหาสารคามศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 075-340250 ต่อ 4761, 4762

โทรสาร 075-343066



SCAN ME