



ศูนย์จักษุและต้อกระจก

EYE AND CATARACT EXCELLENCE CENTER

ปีที่ 3 ฉบับที่ 6 เดือนกุมภาพันธ์ 2555

วารสาร รักชีวิต *By บ้านแพ้ว*

จัดทำโดย ศูนย์จักษุและต้อกระจก โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

มารู้จักน้ำตาเทียม

ภัยร้ายจากขนตาปลอม

ตาโปนกับไทรอยด์เป็นพิษ

มากกว่าคำพูดเป็นร้อยคำ...จาก นพ.พรเทพ

(จัดพิมพ์ทุก ๆ 3 เดือน)



สวัสดิปีใหม่ไทยและสวัสดิปีใหม่จีนคะ ขอให้ทุกท่านมีความสุข ความเจริญ สมหวัง สมปรารถนาทุกประการ และที่สำคัญขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่เข้มแข็ง ร่ำรวยเงินทอง เฮง เฮง เฮง...

“รักษตา” อย่างเข้าสู่ปีที่ 3 แล้วนะคะ ซึ่งภายในฉบับนี้ยังคงมีเนื้อหาสาระดีดีเกี่ยวกับโรคทางตา เช่น ภัยร้ายจากชนตาปลอม, ภาวะท่อน้ำตาอุดตัน, ภาวะไทรอยด์ขึ้นตาในเวอร์ชันหมอกัมพลและต่อจากฉบับที่แล้วที่ได้กล่าวถึงเรื่องตาแห้งไปแล้วนั้น ฉบับนี้มีเรื่องความรู้เกี่ยวกับน้ำตาเทียม รวมถึงศิลปะในการดำเนินชีวิต อีก 2 อ. จากเป้าหมายจามาให้ติดตามกันในฉบับนี้ด้วยนะคะ แล้วพบกันฉบับหน้าคะ

พญ.สุภัทรา ศุภศิลป์กนก
บรรณาธิการ

คณะที่ปรึกษา...

- นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ
- นายแพทย์พรเทพ พงศ์ทวีกร
- แพทย์หญิงสิทธิดา โคกขุนทด
- แพทย์หญิงพัทธ์ศรัณย์ ธนะสุพรรณ
- แพทย์หญิงปิยะธิดา ปูรานินี
- แพทย์หญิงสุชีรา ตติเวชกุล
- นายแพทย์เดชะวิษณุ ลิขิตกรณ
- นายแพทย์กัมพล ยัมรัตน์นาวัฒน์
- แพทย์หญิงวิมลทิพย์ ilynันท์

บรรณาธิการ...

แพทย์หญิงสุภัทรา ศุภศิลป์กนก

กองบรรณาธิการ...

- นางสาวสุรางค์ รัตนชูวงศ์
- นางสาวศิริขวัญ อ้นหล้า

ออกแบบศิลป์...

- นางสาวปิยะนุช ชูช่วย
- นายธง เจริญทอง

สถานที่ติดต่อ...

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
198 หมู่ 1 ต.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120
โทรศัพท์ 034-419555 ต่อ แผนกจักษุ
Email : banphaeo-eye@hotmail.com



Website ศูนย์จักษุและต้อกระจก
โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

www.banphaeo-hospital.or.th/eyeexcellencecenter/

สารบัญ

ชนตาปลอมกับภัยร้าย	3
ภาวะไทรอยด์ขึ้นตา	4-5
ภาวะท่อน้ำตาอุดตัน	6
น้ำตาเทียม	7
เป้าหมาย	8-9
มากกว่าคำพูดเป็นร้อย	10
คุยสบายทำylem	11
ตารางออกหน่วย	12



ถาม-ตอบ สิทธิการรักษาผู้ป่วยโรคตา

โดย... คุณสุรางค์ รัตนชูวงศ์
ผู้ประสานงานศูนย์จักษุและต้อกระจก

ถาม อยากทราบว่าศูนย์จักษุและต้อกระจก โรงพยาบาลบ้านแพ้ว มีการให้บริการรักษาโรคทางตาอะไรบ้าง

ตอบ ศูนย์จักษุและต้อกระจก ได้เปิดให้บริการรักษาโรคตา ได้แก่ โรคตาทั่วไป, โรคต้อเนื้อ, โรคต้อกระจก, โรคจอตา, โรคต้อหิน และโรคกระจกตา โดยจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขาและด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยแบบครบวงจร เช่น เครื่องตรวจลานสายตา (VISUAL FIELD), เครื่องสแกนจอตาด้วยแสงเลเซอร์ (OCT) และเครื่องถ่ายภาพจอตาโดยใช้เทคนิคการฉีดสี (FFA) เป็นต้น

วันเวลาเปิดบริการ

- วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. – 16.00 น.
- หยุดวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
- คลินิกตาทั่วไป - วันจันทร์ถึงวันศุกร์
- คลินิกจอตา - วันจันทร์ / อังคาร
- คลินิกกระจกตา - วันจันทร์
- คลินิกต้อหิน - วันจันทร์

หมายเหตุ เวลาเปิดรับบัตร เวลา 08.00 น- 12.00 น.
(เวลาตรวจ 8.00 -16.00 น.)



โดย... พญ.ปิยะธิดา ปุรานีธี
จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านต้อหิน



ขนตาปลอมกับภัยร้าย

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ **ไม่ควรใช้ขนตาปลอมร่วมกับคนอื่น** หรือ**ไม่ควรติดขนตาปลอมติดต่อกันนาน ๆ** ควรหยุดพักบ้างและหากมีอาการแพ้หรืออักเสบหลังติดขนตาปลอม เช่น เกิดผื่นแดง มีตุ่มหนองใส อักเสบ บวม แสบหรือระคายเคือง ต้องรีบปรึกษาจักษุแพทย์ทันที เพื่อรับการรักษาอย่างทันที และป้องกันการติดเชื้ออย่างรุนแรง

สำหรับการบำรุงทะนุถนอมขนตาให้แข็งแรง ไม่หลุดร่วง มีหลายวิธี เช่น กินอาหารที่มีกรดโฟลิก ซึ่งมีในตับ ผักใบเขียว ยีสต์ ซึ่งมีในขนมปังและนมเปรี้ยว และธาตุสังกะสีซึ่งมีในหอยนางรม ตับ เนื้อ ถั่ว ธัญพืช อาหารทะเล และไข่ เป็นต้น



สำหรับผู้ที่ต่อขนตาปลอมถาวรมาแล้ว ต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาด เช่น ใช้สำลีชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดเบา ๆ **ไม่ควรขยี้ตา**

การถอดหรือดึงขนตาปลอมออก อาจจะมีขนตาจริงหลุดติดมาอย่าตกใจ เพราะขนตาสามารถงอกใหม่ได้ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 4-8 สัปดาห์ แต่ถ้ามีความผิดปกติที่เปลือกตา เช่น บวมหรือแดง ให้รีบปรึกษาแพทย์



ปัจจุบันกระแสแฟชั่นนิยมใส่ขนตาปลอมกำลังฮิตมาแรงเป็นที่นิยมของสาว ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่น เพราะเชื่อว่า จะช่วยเสริมบุคลิกสร้างความมั่นใจให้ดูดี มีเสน่ห์ ดากลมโตแบบตุ๊กตา ทำให้ผู้รักสวยรักงามนิยมติดขนตาปลอมที่มีลักษณะยาวและงอน เพื่อให้ดวงตาดูโต ขยับใบหน้าให้โดดเด่น (ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่ายิ่งคนที่มีขนตาน้อยและสั้น ก็ยิ่งนำมาติดเพิ่มหลายชั้น บางคนติดเป็นแพหนาเหมือนขนนก บางคนนำขนตาปลอมที่มีลูกบิด คริสตัล เพชรประดับอยู่มาติดที่ขนตาปลอมร่วมด้วย)

ขนตาของคนเรา มีความสำคัญอย่างมากต่อดวงตา มีหน้าที่ป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับดวงตา เช่น ป้องกันฝุ่นผง ฝุ่นละออง และเชื้อไม่ให้ไหลเข้าสู่ดวงตา ตามธรรมชาติของขนตาของคนทั่วไปนั้น จะมีขนตาบนมากกว่าขนตาล่าง โดยขนตาบนมีประมาณ 120 เส้น และขนตาล่างมีประมาณ 80 เส้น บริเวณที่โคนขนตาแต่ละเส้น จะมีต่อมไขมันและต่อมเหงื่อทำหน้าที่ช่วยผลิตไขมันและน้ำไปหล่อเลี้ยงดวงตา เพื่อเคลือบกระจกตาให้ชุ่มชื้นทำให้ดวงตาไม่แห้ง

ถ้าหากเราไม่รู้จักระงูถนอมดวงตาโดยเฉพาะเวลาที่ต้องติดขนตาปลอมและขณะดึงขนตาปลอมออกจะมีภาวะเหนียว ๆ ที่ติดขนตาอาจจะทำให้ขนตาจริงหลุดติดมาด้วยได้ และยิ่งทำบ่อยครั้งจะยิ่งสร้างความกระทบกระเทือนต่อขนตาเป็นเหตุให้ขนตาหลุดร่วง หรือเปราะบาง หักง่ายและไม่แข็งแรงส่งผลถึงการทำลายดวงตาของตัวเองได้ด้วย อีกทั้งการนำวัสดุแปลกปลอมมาติดตามเส้นขนตา จะทำให้เกิดการสะสมเชื้อโรคและสิ่งสกปรกอย่างมาก ที่สำคัญ คือ เชื้อแบคทีเรียก่อให้เกิดอาการแพ้ระคายเคืองหรืออักเสบ และอาจนำไปสู่การติดเชื้อภายในลูกตา หากเป็นรุนแรง อาจเสี่ยงตาบอดได้ ประกอบกับเปลือกตาเป็นผิวที่บอบบาง การใช้กาวซึ่งเป็นสารเคมีติดถึงตำแหน่งโคนขน จะทำให้ขนตาเปราะบาง หัก หลุดร่วงได้ง่าย และทำให้เกิดอาการแสบตา ผิวหนังอักเสบ เกิดตุ่มพอง หรือเป็นหนองได้ การอักเสบอาจถึงขั้น ทำให้ต่อมรากขนตาฝ่อ ส่งผลให้ขนตาหยุดงอกใหม่ได้

เมื่อทราบผลของการติดขนตาปลอมกันแล้ว ถ้าหากต้องการจะซื้อขนตาปลอมและกาวติดขนตาปลอมใช้ ควรเลือกซื้อขนตาปลอมและกาวติดขนตาปลอมที่ได้มาตรฐานและถูกต้องตามหลักวิชาการ คือ มีส่วนประกอบสำคัญที่เหมาะสมกับการใช้เฉพาะที่ และในฉลากต้องระบุชัดเจนว่าสามารถใช้กับดวงตาได้ เพราะหากใช้กาวอื่นมาติดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อดวงตาได้

ภาวะไทรอยด์ขึ้นตา



เกิดอะไรขึ้น กับดวงตาของเราบ้างเมื่อเป็นโรคไทรอยด์ ผู้อ่านบางท่านอาจจะเคยทำหน้าที่เป็นคุณหมอโดยไม่รู้ตัว ให้การวินิจฉัยแก่คนใกล้ตัวว่าเป็นโรคไทรอยด์เป็นพิษ เพียงแค่อาศัยการมองตาเท่านั้น แสดงว่าจริงๆ แล้วดวงตากับภาวะไทรอยด์ผิดปกตินั้นเกี่ยวข้องกันแน่ ๆ แต่ว่าจะเป็นอย่างไร แบบไหน และจะหนักหนาสาหัสหรือไม่ เราลองมาติดตามเรื่องราวสนุก ๆ ของคนไข้ตัวอย่างคนนี้ดูกันครับ....

“หนูหน้า” นางเอกสาวหน้าตาจิ้มลิ้มจากหนังรักกวน ๆ อย่าง “กวน มั่น โฮ” หลังจากที่หนังเรื่องนี้ดังเปรี้ยงปร้างเป็นพลุแตก จนทำให้คนไทยจำนวนมากเดินทางไปตามหารักแท้กันอย่างพลุกพล่านที่เกาหลี ราวกับเป็นตลาด อ.ต.ก. ได้อำลาโรงภาพยนตร์ไปแล้ว เธอยังคงมีงานแสดงเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ดวงตากลมโตที่ดูน่ารักสดใสของเธอ ทำเอาหนุ่มน้อยหนุ่มใหญ่เคลิบเคลิ้มไปตามๆกัน อีกทั้งยังเป็นทีอิจฉาของบรรดาสาว ๆ ตาชั้นเดียวไม่มีเหล้า เต็งอีกเป็นจำนวนมาก แต่แล้วเวลาผ่านไปดวงตาคู้งามของเธอกลับโตขึ้นเรื่อย ๆ ไม่หยุดหย่อน จากหนูหน้าตากลมกลีบกลายเป็นน้องปลาทองตาโปน เรตติ้งที่เคยพุ่งสูงขึ้นไปเท่าภูเขาไฟบนเกาะเซจู ก็ตกลงมาเท่ากับเนินบนวังน้ำเขียว เกิดอะไรขึ้นกับเธอกันแน่? ไหนจะอาการใจสั่น ที่เธอนั้นเข้าใจเอาเองมาตลอดว่า เกิดจากความตื่นเต้น เมื่อครั้งภาพยนตร์ที่เธอแสดงนั้นมีรายได้ทะลุร้อยล้าน ยังคงอยู่ไม่หายไปซักที เธอตั้งหน้าตั้งตากินทุกอย่างที่ขวางหน้าอย่างกับต่อมทิวโตผิดปกติ (จริง ๆ ไม่มีภาวะต่อมทิวโตทางการแพทย์หรอกนะครับ) แต่เธอกลับพอมเพริยวสเลนเดอร์ลงไปเรื่อย ๆ อย่างกับกินกาแฟนเจอร์ก็กินเกินขนาด เพื่อนๆรอบตัวเธอเริ่มปลีกตัวออกห่าง อันเป็นผลมาจากอาการปรืดแตก ซั้วิน พาดวงพาดวงบอ่ยจนกินงาม ที่เธอจัดหนัก จัดเต็ม กว่าแต่ก่อนมาก เธอเหนื่อยง่ายขึ้นกว่าปกติทุกครั้งทีออกแรง การเดินเค็บบอ่ยอย่างวู “เกิร์ลดีเจเนเนอเรนซ์” ที่เธอชื่นชอบกลับทำให้เธอหมดแรงตั้งแต่เนื้อร้องยังไม่เริ่ม แม้ว่าจะเปลี่ยนมาเป็นเพลงพลอร์เพื่อองฟ้าอย่างที่คุณลุงคุณป้าเต้นกันได้อย่างพลิว แต่กลับทำให้เธอแทบหอบจับเมื่ออาการแยลงมากขนาดนี้เพื่อน ๆ ของเธอก็กินไม่ได้อีกต่อไป (กับอาการพาดวงพาดวง) ต้องพาเธอมาหาคุณหมอให้รู้กันไปว่าเป็นอะไรกันแน่?

คุณหมอ : สวัสดีครับคุณ..... อ๊ะ! นี้คุณหนูหน้านางเอกหนัง “กวน มั่น โฮ” ไซ้ใหม่ครับ ผมติดตามผลงานของคุณหนูหน้ามาตลอดเลยนะครับ แต่เอ..... คุณหนู หน้าตัวจริงไม่ค่อยเหมือนในหนังที่เคยดูเลยนะครับ

หนูหน้า : ไซ้คะ หนูหน้าตัวจริงเสียงจริงคะ แต่คุณหมอคะ!(น้ำเสียงเคื่องเล็กน้อยถึงปานกลาง) ที่ว่าตัวจริงไม่เหมือนที่เห็นในหนังมันเป็นอย่างไ อั้นไหนเป็นยังง แล้วอั้นไหนสวยกว่ากัน (เริ่มจะไม่มี “คะ” ท้ายประโยค สีหน้าบอกว่าถ้าตอบไม่ได้อาจเกิดเหตุไม่คาดฝันกับคุณหมอได้)

คุณหมอ (หน้าซีดลงเล็กน้อย) : คุณหนูหน้าเข้าใจตลาดเคลื่อนแล้วครับ (หมอพูดช้าๆและเริ่มใช้คำศัพท์ดูวิชาการ เพื่อจะดูดีขึ้นบ้าง ไม่งั้นหมออาจไม่รอดได้) ผมหมายถึงดวงตาของคุณหนูหน้าดูโปนกว่าปกติไปนะครับ คุณหนูหน้าลองเล่ารายละเอียดของอาการผิดปกติให้หมอฟังสิครับ

หนูหน้า : (บลาๆๆ...เล่าประวัติตามด้านบนอย่างตั้งใจ)

คุณหมอ : ครับ... อาการของคุณหนูหน้าสรุปได้ว่าช่วงปีสองปีนี้มีอาการ “เหนื่อยง่าย ใจสั่น กินจุ แต่กลับพอมลงและน้ำหนักลด รวมถึงหงุดหงิดง่าย” ไซ้ไหมครับ

หนูหน้า : ไซ้คะ แต่...(สีหน้าเหมือนนึกอะไรขึ้นมาได้) ไม่ได้หงุดหงิดนะคะ ก็แค่โกรธบ้าง อะไรบ้าง บ่นบ้าง อะไรบ้าง แต่เพื่อนๆกลับบอกว่าเป็นบอ่ยครั้งเท่ากับกินยาพาราเซตตามอลเซ้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน หนูหน้าเองว่าไม่บอ่ยนะ





คุณหมอ : ครับ เขาเป็นว่า “ค่อนข้าง” หงุดหงิดง่าย (หมอบอบถอนหายใจหวังว่าหนูหน้าจะไม่ทันสังเกต) แล้วอาการที่เกี่ยวกับตาละครับ

หนูหน้า : ตาโปนสองข้าง ตาดูเหมือนโกรธใครมาค่ะ รู้สึกเคืองตาบ่อย น้ำตาไหล แล้วก็ดูตาแดงอยู่ตลอดเวลา แต่การมองเห็นยังปกติดีนะคะ

คุณหมอ : อย่างนั้นเราเริ่มตรวจร่างกายกันเลยนะคะ อิม...หมอบตรวจพบว่า คุณหนูหน้ามีตาโปนออกมาทั้งสองข้างจริงๆครับ เปลือกตาบวมเล็กน้อย เส้นเลือดที่เยื่อบุตาขาวขยายตัวขึ้นทำให้ดูตาแดง และหมอยังพบว่าต่อมไทรอยด์ที่คอโตขึ้นกว่าปกติด้วยครับ

หนูหน้า : คุณหมอค่ะ! (น้ำเสียงแสดงอาการ “ค่อนข้าง” หงุดหงิดง่าย หลังจากฟังหมอบออธิบายทีละอย่างแต่ไม่ฟังธงซักที) แล้วสรุปว่าหนูหน้าเป็นโรคอะไรกันแน่

คุณหมอ : หมอบสงสัยว่าจะเป็น “ภาวะไทรอยด์ขึ้นตา” ครับ หมอบขอเจาะเลือดเพื่อตรวจการทำงานของต่อมไทรอยด์เพื่อช่วยยืนยันการวินิจฉัยนะคะ

หลังจากรอผลเลือดหนูหน้ากลับมาหาคุณหมอบอีกครั้ง เธอดูเหมือนจะใจเย็นลงเล็กน้อย อาจเป็นเพราะได้ทานอาหารระงับอาการกินจุเรียบร้อยแล้ว

หนูหน้า : เอาละค่ะ หนูหน้าพร้อมแล้ว คุณหมอบอกมาเลยละ หนูหน้ารับได้ (พร้อมกับขยับตัวเข้ามาใกล้หมอบอย่างไม่ได้ตั้งใจ) แล้วรบกวนคุณหมอบอธิบายให้โรคที่หนูหน้าเป็นให้ฟังอย่างละเอียดด้วยนะคะ

คุณหมอ : (แปลกใจที่อยู่ดี ๆ หนูหน้าเหมือนกลายเป็นเด็กดีว่าง่าย) ผลตรวจเลือดพบว่าคุณหนูหน้าเป็น “โรคไทรอยด์เป็นพิษร่วมกับการมีภาวะไทรอยด์ขึ้นตา” ครับ ผู้ป่วยโรคนี้มักจะมีอาการของโรคไทรอยด์เป็นพิษ คือ “เหนื่อยง่าย ใจสั่น มือสั่น กินจุ แต่น้ำหนักลด ผอมลง ชี้อ่อน ประจำเดือนผิดปกติ และต่อมไทรอยด์ที่คอโตขึ้น” ร่วมกับอาการทางตา คือ “ตาโปนซึ่งมักจะเป็นทั้งสองข้าง เยื่อตาขาวแดง เคืองแสงตา” และถ้าเป็นมากขึ้นจะมี “หลับตาไม่สนิท กลอกตาได้ไม่สุด ตาเหล่ เห็นภาพซ้อน การมองเห็นแย่งลง กระจุกตาเป็นแผล ต้อหิน” และถ้าเป็นมาก ๆ จะ “สูญเสียการมองเห็น” ได้

หมอบเว้นช่วงการบรรยายเหมือนคุณครูในห้องเรียนที่หยุดดูว่านักเรียนยังสนใจฟังอยู่ไหม เมื่อเห็นหนูหน้าตั้งอกตั้งใจ จึงเริ่มพูดต่อ

คุณหมอ : การที่เรามีภาวะตาโปนที่เกี่ยวกับไทรอยด์นี้ ไม่ใช่ว่าจะเกิดกับโรคไทรอยด์เป็นพิษได้อย่างเดียว ยังเกิดกับโรคไทรอยด์อักเสบ หรือไทรอยด์ปกติได้ แต่พบได้ค่อนข้างน้อย สาเหตุที่ไทรอยด์มาเกี่ยวกับตาได้เนื่องจากในร่างกายผู้ป่วยมีการสารในกลุ่มแอนติบอดี (อาจไม่ต้องสนใจชื่อก็ได้ครับ เขาเป็นว่าสารที่ผิดปกติกลุ่มหนึ่ง) ซึ่งจะไปกระตุ้นอยู่ 2 ตำแหน่งหลัก คือ หนึ่งที่ต่อมไทรอยด์ทำให้ไทรอยด์ทำงานมากขึ้นผลิตฮอร์โมนไทรอยด์มากขึ้น ฮอร์โมนที่มากเกินไปจะทำให้เกิดอาการ “เหนื่อยง่าย ใจสั่น มือสั่น กินจุ แต่น้ำหนักลด ผอมลง ชี้อ่อน ประจำเดือนผิดปกติ และต่อมไทรอยด์ที่คอโตขึ้น”

ตำแหน่งที่สองคือ เนื้อเยื่อภายในเข้าตา ทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของไขมัน สารอ้วนน้ำ และน้ำภายในเข้าตา ดันให้ตัวลูกตากลม ๆ ของเรายื่นออกมาข้างหน้า เปลือกตาบวมขึ้น และมีการอักเสบ เมื่อลูกตายื่นออกมาจะทำให้หลับตาได้ไม่สนิท เมื่อหลับตาไม่สนิทตาจะแห้งจนเป็นแผลได้ การมองเห็นที่แย่งลงเมื่อโรคเป็นมากขึ้นก็เกิดจากการกดทับเส้นประสาทตาที่วิ่งอยู่ภายในเข้าตาจากเนื้อเยื่อที่บวมขึ้นนั่นเอง กล้ามเนื้อลูกตาที่ทำให้ลูกตาของเราถอยไปมาได้ก็พลอยบวมและอักเสบไปด้วยและยังเกิดพังผืดได้อีก ทำให้กลอกตาได้ไม่สุด ตาเหล่ และเห็นภาพซ้อน

ข้อมูลจำนวนมากที่โถมเข้ามาเหมือนน้ำปลาวาฬที่กระโจนเข้าท่วมกรุงเทพพร้อม ๆ กัน ทำให้หนูหน้าอ้าปากหวอ แต่ยังรอให้คุณหมอบพูดต่อไป

คุณหมอ : สำหรับการรักษา ผู้ป่วยจะต้องได้รับการควบคุมภาวะไทรอยด์เป็นพิษให้กลับเป็นปกติ โดยคุณหมอด้านอายุรกรรม ส่วนใหญ่สามารถรักษาได้ด้วยการทานยา หรือกินแร่ และการผ่าตัดต่อมไทรอยด์ สำหรับบางกรณี สำหรับเรื่องตาหากอาการน้อยจะใช้ยาในกลุ่มน้ำตาเทียมเป็นหลัก และหมอบจะคอยติดตามการเปลี่ยนแปลงของระดับสายตา ประสาทตา การอักเสบ การเกิดภาพซ้อน การกลอกตา ตาเหล่ ระดับของตาโปน และความดันลูกตา บางระยะอาจมีอาการอักเสบในเบ้าตามากหรือเกิดการกดเส้นประสาทตาเฉียบพลันหมอบจะพิจารณายาในกลุ่มสเตียรอยด์หรือการฉายรังสี ในคนไข้ที่มีตาโปนมากหรือตาเหล่เมื่อโรคคงที่แล้วหมอบอาจพิจารณาผ่าตัดเพื่อลดภาวะดังกล่าว

หนูหน้า : ค่ะ... (สีหน้าเข้าใจ แต่ก็กลัวมากขึ้นด้วย)

คุณหมอ : (เริ่มรู้สึกว่าผู้ป่วยต้องการกำลังใจ) อาการของคุณหนูหน้าเป็นไม่มาก หมอบคิดว่าน่าจะกลับมาสวยเหมือนเดิมในเร็ว ๆ นี้ “เพราะความสวยรอไม่ได้” (หมอบยิ้มสโลแกนสถานความงามแห่งหนึ่งมาใช้ แม้จะไม่ค่อยเข้ากันเท่าไร)

หนูหน้า : ขอบคุณค่ะ (ยิ้มหวาน) เราชักษากันเลยนะคะ

คุณผู้อ่านคงจะได้ความรู้เรื่อง “ภาวะไทรอยด์ขึ้นตา” ไปกับเรื่องราวของหนูหน้า ลองสังเกตตัวคุณเองและคนรอบข้างหากมีอาการเหมือนกับหนูหน้าก็มาพบกับคุณหมอบนะคะ ขอให้ทุกท่านสุขภาพดีตลอดปีใหม่นี้ครับ



โดย...พญ.วิมลทิพย์ ลยานันท์
จักษุแพทย์

ภาวะท่อน้ำตาอุดตัน



ในภาวะปกติ น้ำตาคนเราจะถูกสร้างจากต่อมน้ำตาซึ่งอยู่เหนือเปลือกตาบนบริเวณหางคิ้ว เมื่อน้ำตาถูกสร้างและหลั่งเข้ามาภายในลูกตา น้ำตาจะถูกระบายออกทางท่อน้ำตาบริเวณหัวตาทั้งบนและล่าง หลังจากนั้นจะลงสู่ถุงน้ำตาและท่อน้ำตาไปออกที่บริเวณโพรงจมูกด้านบน

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้สามารถแบ่งง่าย ๆ ได้ดังนี้

กลุ่มแรกอาการมักพบตั้งแต่เด็กอายุประมาณ 1 เดือน พ่อแม่มักพาลูกมาด้วยเรื่องเด็กตาแฉะ มีน้ำไหลตลอด บางครั้งก็มีขี้ตาคล้ายเมือกขาว ๆ ปนมาด้วย ถ้ามีอาการมาก ผู้ป่วยอาจมาด้วยก้อนบวมแดงที่บริเวณหัวตาเนื่องจากการติดเชื้อ

ส่วนผู้ป่วยอีกกลุ่มหนึ่งอาการจะคล้ายกัน ต่างเพียงเริ่มเป็นตอนอายุมากแล้ว อาจมีประวัติภูมิแพ้ หรือหลังจากที่มีประวัติอุบัติเหตุแถวบริเวณหัวตา, กระจกแก้วตาแตกหัก หรือมีแผลฉีกขาดแถว ๆ บริเวณหัวตามาก่อนร่วมด้วย ดังนั้นสาเหตุของการเกิดภาวะท่อน้ำตาอุดตัน จึงสามารถแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. ภาวะท่อน้ำตาอุดตันตั้งแต่กำเนิด (Congenital Nasolacrimal Duct Obstruction)
2. ภาวะท่อน้ำตาอุดตันที่ไม่ได้เป็นตั้งแต่กำเนิด (Acquired / Lacrimal / Drainage Obstruction)

ภาวะท่อน้ำตาอุดตันตั้งแต่กำเนิด (Congenital Nasolacrimal Duct Obstruction)

เกิดจากท่อระบายน้ำตาที่ปกติมักเปิดได้เองหลังคลอด หากไม่เปิดออกเองเด็กอายุประมาณ 1 เดือนจะมาด้วยอาการน้ำตาไหล ซึ่งพบได้ประมาณ 5% ในเด็กที่คลอดครบกำหนด

วิธีการรักษา

1. ในเด็กที่อายุ 1-6 เดือน จะแนะนำทำการรักษาด้วยการนวดที่บริเวณหัวตา (Hydrostatic massage) เพื่อเกิดแรงดันไปเปิดท่อน้ำตาบริเวณที่อุดตันอยู่ *วิธีการ คือใช้นิ้วชี้กดที่บริเวณใต้ต่อหัวตาด้านในเล็กน้อยแล้วรูดลง* ทำวันละ 60-80 ครั้งต่อวัน และในผู้ป่วยที่มีอาการติดเชื้อที่บริเวณท่อน้ำตาอุดตันจะได้รับการรักษาด้วยยาฆ่าเชื้อร่วมด้วย ซึ่งโดยส่วนใหญ่ภาวะท่อน้ำตาอุดตันจะหายได้เองประมาณ 50-90% ในช่วงอายุ 6 เดือนแรก

2. หากรอจนอายุ 6-12 เดือนแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น จะทำการรักษาขั้นต่อไปด้วยการแยงท่อน้ำตาให้เปิดออก (Probing)

3. การผ่าตัดทางเดินท่อน้ำตา ถ้าหลังจากการรักษาด้วยการแยงท่อน้ำตาแล้วไม่ได้ผล อาจพิจารณาการรักษาด้วยการผ่าตัดทางเดินระบายน้ำตา

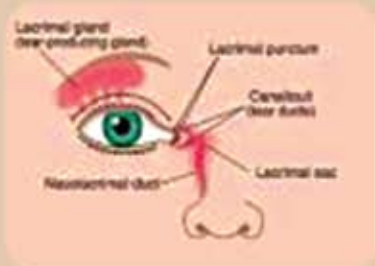
ภาวะท่อน้ำตาอุดตันที่ไม่ได้เป็นตั้งแต่กำเนิด (Acquired Lacrimal Drainage Obstruction)

สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของท่อน้ำตา มักพบในผู้สูงอายุประมาณ 50-70 ปี หรือมีประวัติอุบัติเหตุ มาก่อน, ไชน์สหรือโพรงจมูกอักเสบเรื้อรัง หรือเคยได้รับการฉายแสงบริเวณใบหน้า เป็นต้น

วิธีการรักษา

1. ถ้ามีการอักเสบของทางเดินน้ำตาต้อง *รักษาอาการอักเสบติดเชื้อด้วยยาปฏิชีวนะ* อาจเป็นในรูปแบบของยาหยอดตา และ ยารับประทานร่วมด้วย

2. เมื่อรักษาอาการติดเชื้อหายแล้ว อาจพิจารณาการรักษาด้วย *วิธีการผ่าตัด* ซึ่งในปัจจุบันมีวิธีการผ่าตัดหลายวิธี ซึ่งต้องพิจารณาตามความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง



รูปแสดงทางเดินน้ำตา



รูปแสดงอาการทางเดินน้ำตาอุดตัน



รูปแสดงการติดเชื้อจากท่อน้ำตาอุดตัน



โดย... ภาณุ.ณัฐพร บุตรเวช
เภสัชกร



น้ำตาเทียม

น้ำตาเทียม เป็นสารสังเคราะห์ที่ถูกผลิตขึ้น ให้คุณสมบัติใกล้เคียงกับน้ำตาธรรมชาติมากที่สุด โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน ดังนี้

* Hydrogel หรือ Polymer ซึ่งช่วยเพิ่มความหนืด (Viscosity agents) ให้น้ำตาเทียม เพื่อให้ฉาบอยู่ที่กระจกตานานขึ้น เพิ่มความสบาย และความชุ่มชื้นให้กระจกตา แต่ถ้าใช้น้ำตาเทียมยี่ห้อใดมีความหนืดมาก ก็จะทำให้ระยะเวลาที่น้ำตาเทียม ฉาบอยู่บนกระจกตานานขึ้น อาจทำให้มีอาการตามัว มองไม่ชัดหลังหยอดตาในระยะแรก เช่น Carboxymethylcellulose Sodium, Polyethylene Glycol 400, Carbomer, Sodium hyaluronate, Dextran

* สารกันเสีย (Preservative) ช่วยให้ น้ำตาเทียมคงสภาพได้นาน และป้องกันการเติบโตของจุลชีพ ที่อาจปนเปื้อนเข้าไปขณะหยอด ทำให้สามารถเก็บได้นานประมาณ 1 เดือนหลังจากเปิดขวด เช่น Boric acid, Benzakonium chloride, Polyquaternium -1,

* บัฟเฟอร์ (Buffer) เป็นส่วนผสมที่ช่วยปรับสมดุล ขององค์ประกอบอื่นในน้ำตาเทียม ปรับความเป็นกรดต่างให้พอเหมาะ ไม่แสบตาเวลาหยอด โดยปกติแล้วยาหยอดตาควรมีค่าความเป็นกรด-ด่าง หรือค่าพีเอช (pH) 7.4 ใกล้เคียงกับน้ำตาเพื่อให้เวลาหยอดตาแล้วไม่รู้สึกระคายเคือง เช่น Disodium phosphate, Sodium borate

* ส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น Glycine, Magnesium chloride, Sodium chloride, Zinc, Calcium chloride, Sodium borate เพื่อให้ น้ำตาเทียมมีคุณสมบัติ ใกล้เคียงกับน้ำตาธรรมชาติ

น้ำตาเทียม แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. น้ำตาเทียมชนิดน้ำ

เหมาะที่จะใช้ในเวลากลางวัน เพราะไม่เหนียวเหนอะหนะ และไม่ทำให้ตามัว แต่มีข้อจำกัด คือ ต้องหยอดตาบ่อย ซึ่งยังแบ่งออกเป็นสองประเภท คือ

1.1 ชนิดมีสารกันเสีย บรรจุในขวดใหญ่ ประมาณ 3 - 15 ซีซี สามารถใช้ได้นานประมาณ 1 เดือนหลังจากเปิดขวด มีข้อเสีย คือ สารกันเสียอาจทำให้เกิดการแพ้ระคายเคืองต่อเยื่อบุตา หรือเกิดกรณป็นอื่นในกรณีที่เก็บไว้นาน ๆ เช่น Opsil tear®, Celluvisc®, Cellulfresh®, Systane®



1.2 ชนิดไม่มีสารกันเสีย บรรจุในหลอดเล็ก ๆ หลอดละ 0.3 - 0.9 ซีซี มีตั้งแต่ 20 - 60 หลอดต่อ 1 กล่อง แต่ละหลอดเมื่อเปิดใช้แล้ว ต้องใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง ข้อดี คือ ผู้ป่วยจะไม่มีอาการระคายเคือง หรือแพ้จากสารกันเสีย แต่จะมีราคาที่สูงกว่าชนิดมีสารกันเสีย เช่น Tears Naturale Free®, Vislube®



2. น้ำตาเทียมชนิดเจลและซีดี้ง

มีลักษณะเหนียวหนืด หลล่อนและคงความชุ่มชื้นได้นานกว่าชนิดน้ำ แต่จะทำให้ตามัวชั่วขณะหลังป้ายยา จึงควรใช้ป้ายตาแต่น้อยก่อนเข้านอน เช่น Vidisic Gel®



ข้อควรระวังในการใช้น้ำตาเทียม

* ยาหยอดตาที่เปิดจุกใช้แล้ว จะเสื่อมคุณภาพไปตามวันเวลา จะมีฤทธิ์เต็มทีภายในหนึ่งเดือนหลังจากเปิดใช้ครั้งแรกเท่านั้น จากนั้นจะ ค่อย ๆ เสื่อมสภาพลงทีละน้อย ดังนั้น จึงไม่ควรใช้ยาหยอดตาหลังเปิดใช้แล้ว 1 เดือน แม้ว่ายาจะยังไม่หมดอายุตามที่ระบุไว้บนฉลากก็ตาม

* ยาหยอดตาที่ระบุให้เก็บในตู้เย็นนั้น ควรเก็บยาไว้ในช่องธรรมดาและมีควรเก็บในช่องแช่แข็ง

* ข้อสังเกตอื่น ๆ สำหรับยาหมดอายุ เช่น

- ยาหยอดตามีสีเปลี่ยนไปจากเดิม
- ยาหยอดตามีตะกอนตกที่ก้นขวด
- น้ำยาล้างตามีตะกอนขุ่นเมื่อเขย่าขวดในกรณีใดกรณีหนึ่งที่กล่าวมานี้ ไม่ควรใช้ยาหยอดตาอย่างเด็ดขาด เพราะท่านอาจได้รับอันตรายจากยาที่หมดอายุได้



โดย... **พญ.พิชญ์ศรีณีย์ ธนะสุพรรณ**
จิตแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านต้อหิน

เป้าหมาย

สวัสดิ์ค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป้าหมายมาสานต่อจากฉบับที่แล้วให้จบค่ะ เราได้คุยกันถึง ศิลปะในการดำเนินชีวิต ว่าจำเป็นที่จะต้องเอาใจใส่เจ้า 4 อ. นี้ให้มาก ๆ ซึ่งเราได้คุยไปแล้ว 2 อ. คือ **อาหารและออกกำลังกาย** ฉบับนี้จะคุยอีก 2 อ. นะคะ คือ **อารมณ์ และ อากาศ** ค่ะ

อ.อารมณ์

อารมณ์ คือ ส่วนหนึ่งของสุขภาพจิต มนุษย์ทุกคนล้วนต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด บางคนสามารถปรับตัวได้บางคนไม่สามารถปรับตัวได้เนื่องด้วยเพราะความสามารถของคนนั้นมีขอบเขตที่จำกัด เมื่อประสบปัญหาที่มักจะทำให้เกิดความทุกข์เสียเป็นส่วนใหญ่ **ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ จะทำให้เข้าใจในความสำคัญของสุขภาพจิต** ตามมาจะสามารถรู้แนวทางที่จะรับมือหรือแก้ปัญหา และส่งเสริมหรือรักษาสุขภาพจิตของตนเองได้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตด้านอารมณ์ปกติ มีดังนี้

1. รับรู้เข้าใจตนเองได้ดี
2. รับรู้เข้าใจผู้อื่นได้ดี
3. เผชิญหน้าปัญหาและความเป็นจริงของชีวิตได้ดี

ศาสตร์และศิลป์เกี่ยวกับอารมณ์

ในชีวิตประจำวัน เราควรมีสติเป็นเพื่อนช่วยกำกับดูแลอารมณ์ให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวไปตามปัญหาและอุปสรรค หากต้องการฝึกฝนตนให้เป็นกัลยาณชนควรหมั่นรักษาอารมณ์ของตนให้เป็นปกติ หากต้องเผชิญหน้ากับปัญหาควรแก้ไขดังนี้

1. ใช้ปัญหาแก้ไขปัญหา พิจารณาแก้ไขปัญหาจากสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการสำรวจตัวเองดูก่อน ว่ากระทำสิ่งใดควรไม่ควรอย่างไร ทบทวนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และเมื่อพบสาเหตุนั้นแล้ว ตั้งคำถามว่าจะสามารถแก้ไข หรือทำสิ่งใดให้ดีขึ้นจากเดิมได้บ้าง เพื่อให้ปัญหาตรงหน้าคลี่คลายโดยยังคงวันซึ่งการเบียดเบียนผู้อื่นน้อยที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้
2. วางตัวเป็นบุคคลที่สาม เมื่อปัญหาได้เกิดขึ้นแล้ว การถอนตนเองออกมาเป็นเพียงผู้ดู ผู้สังเกตการณ์ เลือกทำให้เป็นวิธีที่วางใจเป็นกลางได้มากที่สุด เพราะเมื่อได้ลองเอาใจออกมาเป็นผู้ดูสถานการณ์นั้นแล้ว ย่อมทำให้มองเห็นหนทางการแก้ปัญหาได้ดีกว่า

3. เปลี่ยนอารมณ์ด้วยศิลปะ หากเกิดสติสัมปชัญญะและสามารถบอกตนเองได้ถึงความรู้สึกด้านอารมณ์ หรือปัญหาขึ้นในชีวิตแล้วให้เลือกหาทางที่จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์นั้นให้กับตนเองก่อน วิธีการอาจเลือกตามใจชอบ เช่น บางคนอาจผ่อนคลายเมื่อได้ดูภาพยนตร์ บางคนผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง บางคนใช้ด้วยวิธีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หากเลือกที่จะจมอยู่กับปัญหา จิตใจก็จะยิ่งอ่อนล้าขาดความเข้มแข็ง

4. หยุดคิด การที่เพ่งมองเห็นปัญหา เปรียบเสมือนปมเชือกขนาดใหญ่ เส้นด้ายพันกันแน่นหนา หลายคนไม่สามารถเข้าไปแก้เชือกที่พันอย่างยุ่งเหยิงนั้นได้แน่ บอกตัวเองให้หยุดพักหยุดคิดเพื่อรักษาใจและใจนี้ให้ปกติไว้เสียก่อนดีกว่า ความมหัสจรรย์ในตนเองสามารถเกิดขึ้นได้คือในขณะที่จิตใจว่างเปล่า อาจพบและมองเห็นหนทางการแก้ปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อน

พุทธศาสตร์กับอารมณ์

มนุษย์เราไม่สามารถหลบหนีการกระทบกระทั่งอันเป็นบ่อเกิดแห่งอารมณ์ ที่อาจส่งต่อผ่านจากผู้อื่นมาถึงเราได้เสมอไป ดังคำว่า **“ความไม่สบายกายไม่สบายใจนั้นก็เป็นอย่างทุกข”** แต่สามารถเลือกปฏิบัติตน ว่าการกระทำตนเช่นไร ไม่ว่าจะสิ่งเข้ามากระทบนั้นจะเป็นเรื่องใดก็ตาม

ตัวอย่าง หากถูกกล่าวหาหรือนินทาว่าร้าย มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

1. เจริญเมตตา ให้อภัยแก่ผู้ที่เห็นผิดไปจากความเป็นจริง เว้นการพยายามสร้างเวรผูกกรรม
2. ใช้ขันติ พิจารณาต่อสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง
3. มีสติ ตั้งใจทำสิ่งดี ด้วยความคิดดี ให้ถูกดี และอย่างพอเหมาะพอดีหากไม่ถึงดีก็จะไม่คิดตำหนิตัวตน ตอบโต้ผู้ใด
4. อนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีร้ายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นธรรมดาที่มีเกิดมีดับ และแตกสลายไปตามกาลเวลา ความจริงแล้วในโลกนี้ ไม่มีสักคนเดียวที่หนีพ้นการนินทาได้ **ดังพุทธพจน์ที่ว่า “นัตถิ โลกเ อเนนิน ทิโต แปลว่า คนที่ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก”**

ไม่ว่าผู้ใดในโลกย่อมหนีไม่พ้นคำนิทาไปได้จะกังวลเพื่ออะไร เพราะอย่างไรเสียก็มีแต่คำตัดสินนิทาเกิดขึ้นอยู่วันยังค่ำ อยู่ที่ว่าจะเก็บเอาคำนิทานั้นมาเป็นทุกข์หรือไม่ หากเราปฏิบัติดีชอบแล้ว คำนิทานก็เหมือนน้ำลายที่กระเซ็นมาโดนเราให้เปียก แต่ไม่นานเท่าไรก็จะแห้งหายไปเอง แต่หากเราปฏิบัติได้ต่อบต่อคำตัดสินนิทาเหล่านั้น ก็เปรียบเสมือนน้ำกรดที่ราดรดใจ ตกย้ำให้เจ็บปวดเป็นทุกข์

ตัวอย่าง ความโกรธ

ในชีวิตประจำวันมักมีเรื่องราวให้กระทบกระทั่งได้เพราะเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างจึงมักเกิดเรื่องของความโกรธได้ง่าย มีกล่าวถึงพุทธศาสนสุภาษิตเรื่องความโกรธ ดังนี้

“ โกรธ ฆัตตะวา สุขัง เสติ แปลว่า ฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมอยู่เป็นสุข”

ความโกรธสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อมีสิ่งที่ไม่ยินดีพอใจมากระทบ หากรู้ว่าอีกฝ่ายกำลังโกรธและต้องการปะทะกับเราแล้ว สถานการณ์ที่ดีที่สุดที่เราจะสามารถกระทำได้คือ ตั้งสติ ด้วยการหยุด และไม่โกรธตอบยับยั้งชั่งใจตนเอง คือการเอาชนะใจตนเอง ให้มีให้เกิดขึ้น ณ เวลานั้น ยอมดีกว่าการตกเป็นทาสอารมณ์ของตนเอง และอีกฝ่ายอย่างไม่น่าให้อภัย ต่อให้เราเป็นคนเก่งสุขภาพดี มีอะไรหลายอย่างที่เพียบพร้อม หากแต่เป็นคนควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

อ.อากาศ

อากาศในที่นี้มิได้หมายความว่าเพียงอากาศที่ล่องลอยเท่านั้น หากแต่หมายถึงสภาพแวดล้อมทั้งหมดรอบตัวเรา และการสร้างบรรยากาศแบบสดชื่นผ่อนคลายให้กับชีวิต คนเราไม่ว่าจะกระทำอะไรเหนื่อยหนักแค่ไหน ได้เงินมากเท่าไร สุดท้ายแล้วความสุขในชีวิตบางประการ ก็คือ การได้ท่องเที่ยว ได้พักผ่อนในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่รื่นรมย์

การหาสถานที่ธรรมชาติ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้น ย่อมสร้างให้บุคคลเกิดสุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดีมีสติความสดชื่นให้กับชีวิตได้

ศาสตร์และศิลป์เกี่ยวกับอากาศ

(รวมถึงสภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัว)

เราสามารถสร้างสภาพอากาศรอบตัวเราให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ เช่น การปลูกต้นไม้เพื่อสร้างออกซิเจน หรือรดใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำลายได้ยาก เช่น โฟม สเปรย์กระป๋อง ฝูงพลาสติกต่างๆ และร่วมมือกับการรณรงค์เพื่อพิทักษ์ รักษาสิ่งแวดล้อมอย่างมีจิตสำนึก นอกจากนี้ เรายังสร้างภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับชีวิตด้วยวิธีง่าย ๆ ต่อไปนี้

1. มองโลกแง่บวก นับเป็นกฎแห่งการดึงดูด(Law of Attraction) เป็นกฎธรรมชาติ คนที่มองหาสิ่งใดก็มักจะได้สิ่งนั้น ซึ่งเมื่อเราเพิ่งจ้องแต่ข้อผิดพลาดของผู้อื่น โดยอ้างเหตุว่าเพื่อต้องการป้องกันตัวเองก็ตาม จะทำให้เรามองเห็นแต่ข้อเสียของผู้อื่น ความผิดเพียงเล็กน้อยก็จะขยายใหญ่ ความดีที่เคยสร้างไว้เป็นประมาดมลายหายไปเหมือนไม่มีเลย เป็นต้น

คิดบวกได้บวก คิดลบได้ลบ เลือกเหตุอย่างไร ย่อมได้ผลอย่างนั้น

2. ทำตัวเหมือนน้ำครึ่งแก้ว การเปิดใจให้กว้างยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น ก็จะทำให้เราได้แง่มุมที่แตกต่างเพิ่มขึ้นซึ่งอาจเป็นจุดเสริมความรู้ที่เราเคยมองข้าม

3. ใช้กฎ 90/10 มีสติในการตัดสินใจ สตีเฟน อาร์ โคเวย์ (Stephen R. Covey) guru ด้านการพัฒนาชีวิตให้หลักในการดำเนินชีวิตที่น่าสนใจไว้ว่า

ในชีวิตของเรา จะมีเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือความคาดคิดหรือสิ่งที่วางแผนไว้เพียง 10% แต่เหตุการณ์อีก 90% ที่เหลือเป็นสิ่งที่เรากำหนดเองได้ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองของเราต่อเหตุการณ์ 90%แรกนั่นเอง

ตัวอย่างคลาสสิกที่สตีเฟน หยิบยกขึ้นมา คือ ให้สมมุติว่าขณะที่คุณกินข้าวเข้ากับครอบครัว ลูกสาวของคุณทำกาแฟหกใส่เสื้อของคุณ หลังจากนั้นก็เกิดเหตุการณ์อื่นตามมาอย่างต่อเนื่อง

- พ่อโกรธและหันไปดุด่า หันไปต่อว่าภรรยา ได้เถียงกันยกใหญ่

- เปลี่ยนเสื้อพบว่าลูกร้องไห้ไม่หยุดและขึ้นรถโรงเรียนไม่ทัน ต้องขับรถไปส่งลูก

- เมื่อรีบขับรถเร็วโดนตำรวจเรียกต้องจ่ายค่าปรับเมื่อถึงโรงเรียนลูกกรีบไปไม่รำลา

- ไปถึงที่ทำงานสายและเพิ่งรู้ว่าคุณลืมกระเป๋าทำงานไว้ที่บ้าน คุณรู้สึกว่าเป็นวันที่เลวร้ายมาก ไม่มีใจอยากทำงาน แต่เมื่อกลับถึงบ้านทั้งภรรยาและลูกสาวต่างหมองเหม็นกับคุณ

มาถึงตรงนี้สตีเฟนจะให้เรากลับมาว่า จากเหตุการณ์สมมุติที่ว่ามา ใครเป็นคนผิด ลูกสาว ภรรยา ตำรวจ หรือตัวเอง

ใช่แล้ว.... ตัวเราเองที่เป็นผู้ทำให้เหตุการณ์แย่งหากลองคิดย้อนไปใหม่ตั้งแต่ต้นเมื่อลูกสาวทำกาแฟหกคุณไม่โกรธ คุณปลอบลูก และขึ้นไปเปลี่ยนเสื้อผ้าแต่โดยดีคุณไม่ต้องทะเลาะกับภรรยา ลูกสาวไม่ต้องร้องไห้และคุณเองก็ไปทำงานด้วยความรู้สึกแจ่มใส

คุณมีสติพอที่จะไม่ปล่อยให้เวลา 5 วินาทีที่กาแฟหกใส่ เป็นตัวควบคุมชีวิตทั้งวันของคุณ คุณกำหนดได้ว่า คุณจะทำอย่างไรหลังจาก 5 วินาทีนั้น “ทุกอย่างอยู่ที่การเลือกของเราเอง”

4. รู้จักหยุด พักจากภาวะความเหนื่อยหนักของชีวิตช่วงเวลาที่ผ่านไปเพื่อใช้เวลาที่มีอยู่กับตัวเองและครอบครัวและคนที่เรารัก

แล้วจะพบว่า การหยุดจากงานและการระหนังกักรู้สึก ทำให้ได้รู้สึกถึงชีวิตที่แวดล้อมด้วยสมาชิกในครอบครัวที่เคยห่างเหินนั้น กลับมีคุณค่าสวยงามขึ้นเพียงใด

พุทธศาสตร์กับอากาศและสภาพแวดล้อม (ถิ่นที่เหมาะสม)

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอากาศคือ ปะฏิฐปะ เทสะ วาสะ คือ การอยู่ในถิ่นที่ดีมีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม นำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง เป็นข้อประการหนึ่งของหลักธรรมจักร 4 ประกอบด้วย

1. ปฏิฐปะ เทสะ วาสะ คือ การอยู่ในถิ่นที่ดีมีสิ่งแวดล้อมอันเหมาะสม
2. สัมปฐฐปะสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ การเข้าไปคบกับคนดี
3. อุตถัมมาปณิธิ คือ การตั้งตนไว้ชอบ อยู่ในสุจริต 3
4. ปุพเพกต ปุญญา คือ ความเป็นผู้มีบุญได้กระทำไว้อ่อนมีจิตใจเอียงไปในทางสุจริต

เป็นอย่างไรบ้างคะ ที่นี้เราสามารถที่จะนำความรู้เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตประจำวันของเราได้ อย่าลืมนะ!! บริหารเจ้า 4 อ. ให้สมดุลกัน แล้วจะรู้ว่า ชีวิตนี้ช่างมีความสุขเสียเนี่ยะไรแม้กำลังเผชิญกับความทุกข์ยากอยู่ก็ตาม “ทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ” นะคะ ป้าหมอไปก่อนละคะ บ้ายบาย





โดย... นพ.พรเทพ พงศ์ทวีกร

จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา

มากกว่าคำพูดเป็นร้อยคำ

การพูดเป็นการสื่อสารที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจซึ่งกันและกัน การเข้าใจภาษาพูดของแต่ละที่ จะช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดอยากบอกเรา แต่ตอนที่ผมไปออกหน่วยผ่าตัดต่อกระจกที่ อ.บันนังสตา จ. ยะลา มีคุณยายตาบอดท่านหนึ่งได้พูดเป็นภาษายาวีร์ ที่ทำให้ผมเข้าใจท่าน โดยที่ผมแปลความหมายไม่ออกเลย..



คุณยายท่านนี้เป็นชาวอิสลาม มีลูกสาวพามาตรวจตาที่ทีมรพ.บ้านแพ้ว ที่ได้ไปออกหน่วยผ่าตัดต่อกระจกเคลื่อนที่ ที่บันนังสตา จ.ยะลา คุณยายถูกจูงมานั่งหน้าเครื่องตรวจตาของผม ด้วยนัยน์ตาที่เหม่อลอยมองไม่เห็นทั้ง 2 ข้าง โดยสื่อสารกันด้วยความลำบาก เนื่องจากคุณยายพูดได้เพียงแต่ภาษายาวีร์และฟังภาษาไทยไม่ออกเลยจึงต้องคุยผ่านทางลูกสาวของคุณยาย หลังจากได้พูดคุยและตรวจตาคุณยายอย่างละเอียดถึงได้ทราบว่าชีวิตคุณยายน่าสงสาร มองไม่เห็นเลยมาเกือบปี โดยในช่วงที่ตาเริ่มมัวลงนั้นเป็นจังหวะเดียวกับที่บุตรชายคนหนึ่งของคุณยายได้ป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ด้วยความเป็นแม่คุณยายจึงตัดสินใจไม่ไปรักษาดวงตาแล้วเลือกที่จะอยู่ดูแลบุตรชายในวาระสุดท้ายของชีวิต แต่ดวงตาที่มัวลงเรื่อยๆของยายก็มีได้หยุดนิ่ง มันได้ลูกกลมจนคุณยายมองไม่เห็นต้องอยู่กับตามืดบอดทั้ง 2 ข้าง จนในที่สุดบุตรชายของคุณยายก็จากไปอย่างสงบ คุณยายจึงตัดสินใจมารักษาดวงตาพอได้ยินทีมตามมาที่บ้านนังสตา ญาติจึงพายามาตรวจ

ผมได้ตรวจคุณยายพบว่าโรคต่อกระจกชนิดสุกมาก ยิ่งทำให้ผมรู้ว่ายายรักลูกขนาดไหนถึงยอมให้ต่อกระจกสุกมากจนตัวเองตาบอดเพียงเพื่อจะได้ดูแลลูกที่กำลังจะเสียชีวิต ในวันนั้นผมจึงตัดสินใจผ่าตัดต่อกระจกให้คุณยายทันที

วันรุ่งขึ้นหลังเปิดตาคุณยาย ผมอดดีใจแทนท่านไม่ได้ คุณยายท่านยิ้มอย่างมีความสุขพร้อมกับจับมือผมไว้ ท่านพูดภาษายาวีร์ที่ผมฟังไม่ออกเลย แต่ด้วยอาการปฏิกิริยาในตอนนั้น ทำให้ผมเข้าใจได้ว่าคุณยายนั้นมีความสุขอย่างมากและอวยพรอะไรบางอย่างให้ผม วันนั้นเป็นวันที่ผมมีความสุข แม้ว่าผมจะไม่เข้าใจความหมายของสิ่งที่คุณยายอวยพร แต่ด้วยรอยยิ้มและการแสดงออกของคุณยายกลับมีความหมายมากกว่าคำพูดเป็นร้อยคำเสียอีกครับ



...คุณลบายกายแล้ว

โดย... พญ.สุภัทรา ศุภศิลป์ภนก
จักษุแพทย์



ในช่วงต้นปีนี้มีเคล็ดลับในการเสริมดวงให้ดีขึ้นฝากกันค่ะ โดยการทำบุญ ไหว้พระ และการบริจาคทานตามสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ท่านและครอบครัว อันจะส่งต่อความสงบสุขทางใจ ทำให้มีสติและกำลังใจในการดำรงชีวิตต่อไปค่ะ โดยฉบับนี้ขอพาไปกราบนมัสการพระอารามหลวงทั้ง 9 วัดกันเลยคะ



วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว)	ไหว้พระแก้วมรกต เพื่อจิตใจใสสะอาดจรรตนตรัย
วัดชนะสงคราม	ไหว้พระพุทธรูสนธิ์ มีชัยชนะต่ออุปสรรคทั้งปวง
วัดบวรนิเวศวิหาร	ไหว้พระพุทธรูชินศรี ชีวิตจะพบแต่สิ่งดีงามในชีวิต
วัดสระเกศ	ไหว้พระประธานหลวงพ่อดำและหลวงพ่โต จะเสริมสร้างความคิดอันเป็นสิริมงคล
วัดสุทัศนเทพวราราม	ไหว้พระศรีศากยมุณี มีวิสัยทัศน์กว้างไกล เป็นที่เสนาหาแก่คนทั่วไป
วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม	ไหว้พระพุทธรูไสยาสน์ จะดลให้ชีวิตมีความร่มเย็นเป็นสุข
วัดกัลยาณมิตร	ไหว้หลวงพ่โต ชีวิตจะดี เดินทางโดยปลอดภัย มีมิตรไมตรีที่ดี
วัดอรุณราชวราราม	ไหว้พระพุทธรูธรรมมิครราชฯและพระพุทธรูชัชฎานุฑา ชีวิตจะรุ่งโรจน์ทุกคืนวัน
วัดระฆังโฆสิตาราม	ไหว้พระประธานในพระอุโบสถและพระศรีอาริย์ จะมีชื่อเสียงโด่งดังคนนิยมชมชอบ

ตารางออกหน่วยผ่าตัดอวัยวะเคลื่อนที่ ปี 2555

วันที่ออกหน่วย	สถานที่
3 ก.พ. 55	โรงพยาบาลนาโยง จ.ตรัง
4 ก.พ. 55	โรงพยาบาลห้วยยอด จ.ตรัง
5 ก.พ. 55	โรงพยาบาลสิเกา จ.ตรัง
9 ก.พ. 55	โรงพยาบาลท่าแพ จ.สตูล
11 ก.พ. 55	โรงพยาบาลกันตัง จ.ตรัง
18 ก.พ. 55	โรงพยาบาลคอนตุม จ.นครปฐม
19 ก.พ. 55	โรงพยาบาลสนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา
3 มี.ค. 55	โรงพยาบาลควนกาหลง จ.สตูล
4 มี.ค. 55	โรงพยาบาลสตูล จ.สตูล

วันที่ออกหน่วย	สถานที่
9 มี.ค. 55	โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร จ.เชียงใหม่
11 มี.ค. 55	โรงพยาบาลสวรรค์โลก จ.สุโขทัย
16 มี.ค. 55	โรงพยาบาลสองพี่น้อง จ.จันทบุรี
23 มี.ค. 55	โรงพยาบาลเขาชัยสน จ.พัทลุง
24 มี.ค. 55	โรงพยาบาลปากพะยูน จ.พัทลุง
25 มี.ค. 55	โรงพยาบาลบ้านบอน จ.พัทลุง
30 มี.ค. 55	โรงพยาบาลควนขนุน จ.พัทลุง
31 มี.ค. 55	โรงพยาบาลตะโหมด จ.พัทลุง
20-21 เม.ย. 55	โรงพยาบาลศรีเทพ จ.เพชรบูรณ์



เพื่อสุขภาพที่ดี ของคนไทย



เพราะคุณภาพยา ที่ได้มาตรฐานสากล เป็นความมุ่งมั่นอันยิ่งใหญ่
 เพื่อดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทย ให้ทัดเทียมสากล
 ด้วยความรับผิดชอบที่มากกว่าผู้ผลิตยา
 เราจึงไม่หยุดนิ่ง ที่จะคิดค้น วิจัย สร้างสรรค์นวัตกรรมและคุณภาพยา
 ให้ทันทุกสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงของโลก

องค์การเภสัชกรรม
 รับผิดชอบชีวิต..ผลิตยาคุณภาพ



www.gpo.or.th