



บทความโดย
พญ.รติยา พรชัยสุรีย์

ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์
แห่งประเทศไทย



ทำไมเด็กน้อย
กะพริบตาบ่อย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

1 ทำไมเด็กน้อย กระพริบตาบ่อย



การกะพริบตาคืออะไร สำคัญอย่างไร

การกะพริบตาเป็นกลไกปกติที่ธรรมชาติให้มา เพื่อให้เปลือกตาช่วยเคลียร์น้ำตาให้กระจายทั่วพื้นผิวลูกตา พื้นผิวลูกตาคือส่วนด้านหน้าของตาที่กระทบสิ่งแวดล้อมภายนอก ประกอบไปด้วยผิวกระจกตาดำ เยื่อบุคลุมตาขาว เปลือกตาในบนและล่าง โดยทั่วไปคนเรามีต่อมผลิตน้ำตาบริเวณเปลือกตาบน และบางส่วนผลิตที่ขอบตา การกะพริบตา เป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติของร่างกายป้องกันอันตรายจากภายนอก ปกติ กะพริบตา 15-20 ครั้งต่อนาที แต่ถ้าเด็กเล็กจะมีจำนวนครั้งที่ กะพริบต่อนาทีน้อยกว่านี้ได้



4 สาเหตุหลัก ที่ทำให้เด็กน้อยกะพริบตาบ่อยกว่าปกติ

1 พื้นผิวตาเด็กมีปัญหา

จากภาวะภูมิแพ้ ทำให้เยื่อตาอักเสบ/ ล้างแปลกลบอมเข้า ร่องตา เกิดความระคายเคืองจนทำให้ กะพริบตาบ่อยได้/ ภาวะตาแห้ง ขนตาเกเป็นอีกหนึ่งภาวะทำให้เกิดตาแห้งได้ นำไปสู่กระจกตาอักเสบ เด็กจึงกะพริบตาบ่อยปัจจุบันการเรียนออนไลน์ จ้องหน้าจอทั้งวัน รวมถึงเด็กติดไอแพด เวลาทานอาหารต้องนั่งดูไปด้วย ทำให้อัตราการ กะพริบตาด่อนาทีของเด็กน้อยลง นำไปสู่ภาวะตาแห้งได้เช่นกัน



2 โรคตาเขออกเป็นบางเวลา

โรคนี้ทำให้เด็กอาจมองเห็นภาพซ้อน ดังนั้น ร่างกายจึงปรับตัวด้วยการหลับตาข้างหนึ่ง เพื่อให้มองเห็นได้ดีขึ้น จึงดูเหมือนกะพริบตา



3 ภาวะสายตาสั้น

เด็กจะมองเห็นที่ไกลไม่ชัด จึงหู้ตา ขมวดคิ้ว เพื่อให้เห็นชัดขึ้น (pinhole effect มองผ่านรูเล็ก ๆ แล้วมองเห็นชัดขึ้น) จึงดูเหมือนกะพริบตา



4 Tics disorder

เป็นภาวะที่พบบ่อย 20% ของเด็กกะพริบตาบ่อยเกิดจากสาเหตุนี้ ส่วนใหญ่พบในเด็กโต 6-7 ขวบ พบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ไม่ใช่สาเหตุโรคทางตาโดยตรง เป็นโรคที่เกิดจากจิตใต้สำนึก กังวลและเครียดจากสภาพแวดล้อม ที่กระตุ้นเด็ก ทั้งเครียดจากการเรียน จากครอบครัว ความคาดหวังที่มากเกินไป จนเกิดการกระตุกของกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ความรุนแรงของโรคสัมพันธ์กับความเครียดที่มากขึ้น ส่วนใหญ่ที่จักษุแพทย์เด็กเจอ จะเป็นโรคภูมิแพ้ และ tics

หากพบว่าลูกน้อยกะพริบตาบ่อย ผู้ปกครองควรทำอย่างไร

1 พบจักษุแพทย์ หรือจักษุแพทย์เด็ก

พบจักษุแพทย์ หรือจักษุแพทย์เด็ก เพื่อหาสาเหตุ ไม่ต้องกังวลเรื่องอายุของเด็ก จักษุแพทย์สามารถตรวจได้ทุกช่วงวัย เนื่องจากมีเครื่องมือที่ทันสมัย และมีเทคนิครับมือกับเด็กน้อย ถ้ามีอาการตามัว บิดามาก ตาแดง ต้องให้ความสำคัญ และมาพบแพทย์ให้เร็ว เนื่องจากจะทำให้ตาอักเสบมากขึ้น หากมาช้า และอธิบายให้ลูกน้อยฟังว่า มาหาแพทย์ต้องตรวจอะไรบ้างเพื่อให้เด็กได้รับรู้ และเตรียมตัวให้ความร่วมมือมากขึ้น



2 ก่อนมาพบจักษุแพทย์ทำอย่างไรบ้าง

หยุดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กตาแห้ง ให้เด็กพักสายตา 5-10 นาที

ถ้าเด็กคันตา ห้ามขยี้ตา เพราะทำให้ตาอักเสบมากขึ้น ให้ใช้การประคบเย็น

ถ้าสงสัยว่ามีสิ่งแปลกปลอมเข้าตาเด็ก ห้ามเป่าตา หรือเขี่ยออก อาจเกิดการติดเชื้อและบาดเจ็บมากขึ้น



เมื่อมาพบจักษุแพทย์แล้ว จักษุแพทย์จะตรวจอะไรบ้าง



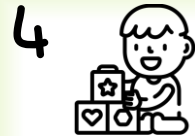
1 วัดประเมินความสามารถทางการมองเห็น ว่ามีสายตาสั้น ยาว เอียง หรือไม่



2 หยอดขยายรูม่านตา เพื่อลดภาวะเพ่งอาจจะแสบตาบ้างหลังทำ แต่จะหายใน 5-10 วันทันที



3 ใช้กล้อง slit lamp ส่องดูพื้นผิวตาเด็ก ว่าเรียบร้อยไหม



4 ดูก้ามเนื้อการกลอกตา จักษุแพทย์จะมีเทคนิค มีของเล่นให้เด็กสนใจ ให้ความร่วมมือ



5 หากปกติทุกอย่าง จิตแพทย์จะสังเกตพฤติกรรมเด็ก เพื่อดูว่า เป็น tics หรือไม่ โดยสังเกตช่วงเวลาที่เด็กกำลังตั้งใจฟัง แพทย์ หากกะพริบตาน้อยลง จากความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากขึ้น (attention) อาจเป็น tics ได้



6 การตรวจตาในเด็ก ต้องอาศัยความร่วมมือ ของเด็ก attention ของเด็กพอสมควร



7 ผู้ปกครองอาจสังเกตได้ว่า จักษุแพทย์เด็กตรวจตาเด็ก ค่อนข้างเร็ว เนื่องจากว่า ถ้าตรวจช้าจะไม่ทันเห็น การเปลี่ยนแปลงการกลอกตา

การรักษาและการป้องกันตาม 4 สาเหตุหลักๆ ดังนี้

1 พื้นผิวตาเด็ก มีปัญหา

2 โรคตาเขออก เป็นบางเวลา

3 ภาวะสายตาสั้น ผิดปกติ (สั้น ยาว เอียง)

4 Tics disorder

ป้องกัน

ภูมิแพ้ หาสิ่งที่แพ้ให้เจอและหลีกเลี่ยง / สิ่งแปลกปลอมเข้าตา ให้นำไปพบแพทย์/ ตาแห้ง พักสายตาบ่อย ๆ ทุกครึ่งชั่วโมง

ป้องกัน

ไม่ได้มีวิธีป้องกันอะไรเป็นพิเศษ แต่หากสังเกตเห็นให้พามาพบจักษุแพทย์ เพื่อแก้ไขแต่เนิ่น ๆ

ป้องกัน

ถนอมสายตา ให้พักสายตา ออกไปเดินสวนพื้นที่สีเขียวบ้าง

ป้องกัน

ดูแลลูกน้อยด้วยความอบอุ่น เข้าอกเข้าใจ พูดคุยกับเด็ก

รักษา

ภูมิแพ้ หยอดยาแก้แพ้ น้ำตาเทียม และประคบเย็น / สิ่งแปลกปลอมเข้าตา ควรให้แพทย์เอาออกให้ / ตาแห้ง หยอดน้ำตาเทียม 4 ครั้ง ต่อวัน

รักษา

รักษาแต่เนิ่น ๆ จะทำให้การมองเห็นภาพสามมิติกลับมาได้ ถ้าปล่อยไว้จะทำให้การมองเห็นภาพสามมิติมีปัญหา

รักษา

ตัดแว่นสายตา ช่วยเรื่องการมองเห็น จักษุแพทย์จะดูภาวะสายตาสั้นที่เกี่ยวจรรวมด้วย ถ้าจำเป็นต้องให้การรักษา

รักษา

Psychosocial therapy เน้นรักษาจิตใจของเด็ก ให้ความอบอุ่น อาจให้เด็กนอนหลับพักผ่อนแล้วผู้ปกครองลูบหัวให้ความอบอุ่นแก่เด็ก อ่านนิทานก่อนนอนให้ฟัง ลดความเครียดอย่าหักเด็กเรื่องกะพริบตาบ่อย ส่วนมากอาการจะดีขึ้นได้เอง

เรื่องน่ารู้ การหยอดน้ำตาเทียมในเด็ก : อวบน้ำตาเทียมไปแช่เย็น เด็กจะชอบมากขึ้น หยอดเบื้องต้น 4 ครั้งต่อวัน ให้น้ำเด็กหลับตา แล้วหยอดน้ำตาเทียมบริเวณหัวตาเด็ก จากนั้นเปิดหน้าตาเด็กเบา ๆ ประมาณ 3 วินาที น้ำตาเทียมจะสามารถกลืนกลืนตาได้

