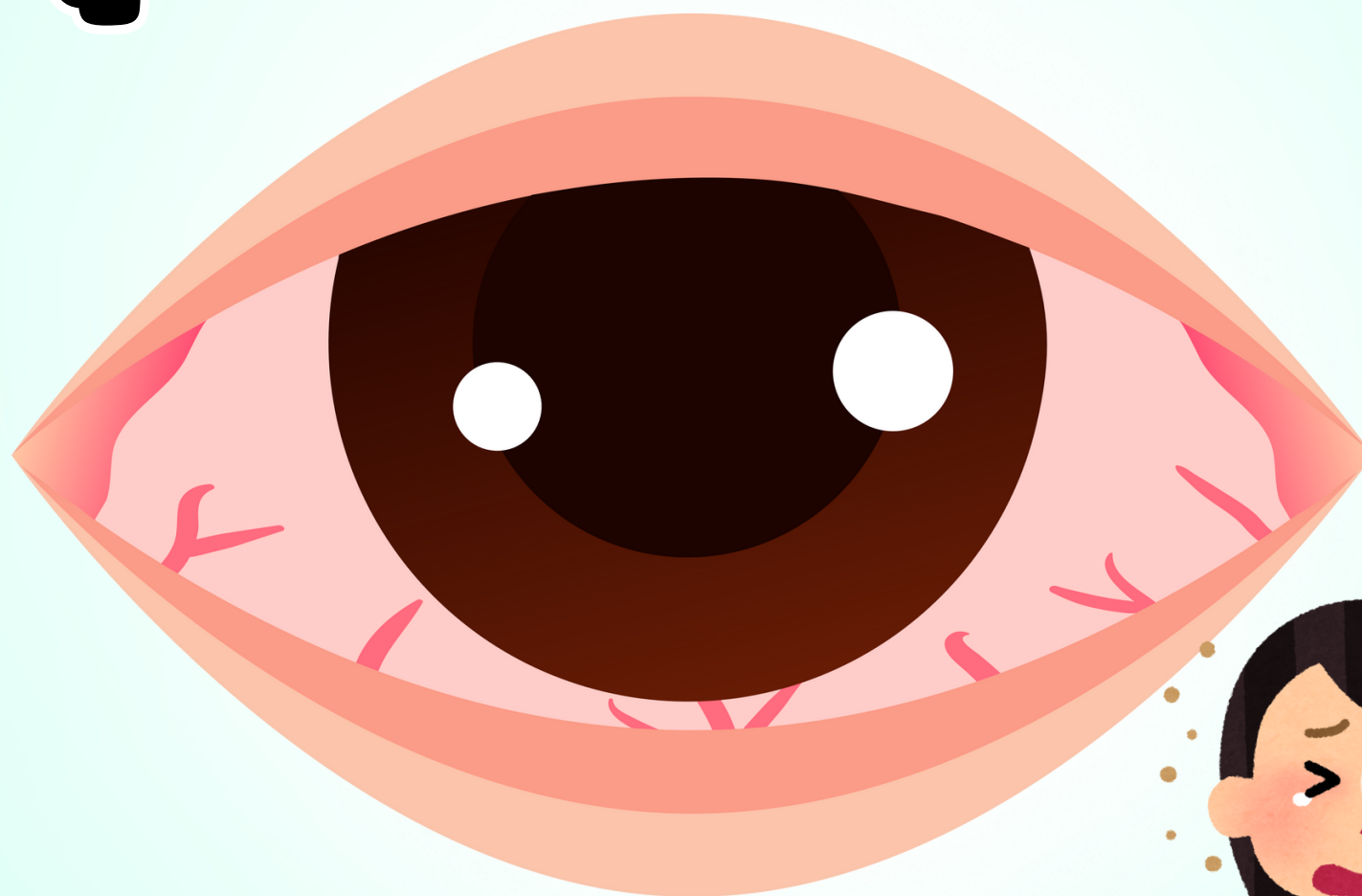




หมอชวนรู้

“ภูมิแพ้ขึ้นตา”



บทความโดย
นพ.วีรภัทร อุดมวงศ์
สมาคมจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย
ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย

ข้อมูล ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2568



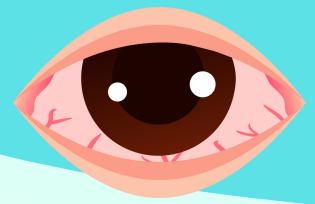
หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



www.tmc.or.th



“ภูมิแพ้ขึ้นตา”

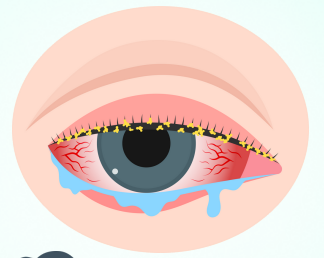
ข้อมูล ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2568



“ภูมิแพ้ขึ้นตาคืออะไร และมีอาการอย่างไรบ้าง”

- โรคภูมิแพ้ขึ้นตาหรืออีกชื่อคือโรคเยื่อบุตาอักเสบที่เกิดจากภูมิแพ้ เกิดจากเยื่อบุตาขาวมีการสัมผัสกับสารก่อการแพ้ เช่น ไรฝุ่น, เกสรดอกไม้, ขนสัตว์ (แมว, สุนัข) ซึ่งสารเหล่านี้จะกระตุ้นให้เซลล์เม็ดเลือดที่อยู่ตามเยื่อบุตาหลั่งสารกระตุ้นที่ชื่อว่า ฮิสตามีน (Histamine) 

- ฮิสตามีน (Histamine) จะกระตุ้นให้เกิดอาการคันตา ร่วมกับมีตาแดง น้ำตาไหล หากอาการเป็นมากอาจมีตาแพ้แสง มีขี้ตาสีขาวเหนียว เปลือกตาอาจมีการบวมแดง เยื่อบุตาขาวอาจบวม และมีลักษณะคล้ายรู้นได้ อาจมีการระคายเคืองอื่นร่วม เช่น คันผิวหนัง ไอจาม และน้ำมูกไหลร่วมได้ด้วย



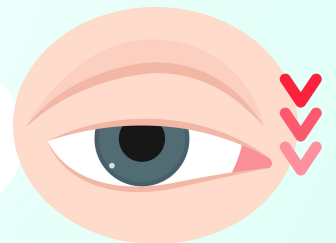
- หากเป็นเรื้อรังอาจมีผลเสียของการขยี้ตาเกิดขึ้นดังนี้



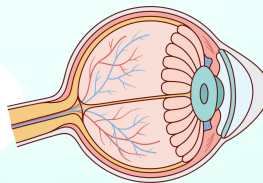
- ผิวรอบดวงตาเป็นสีดำ



- อาจเกิดภาวะหนังตาตกได้จากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อรอบดวงตาซ้ำ ๆ จากการขยี้ตา



- เกิดภาวะกระจกตาโค้งย้วยได้



ภูมิแพ้ขึ้นตาสามารถพบได้ในกลุ่มประชากรใด
ช่วงอายุไหน ก็พบได้บ่อย

สามารถพบได้ทุกเพศทุกวัย แต่มักจะพบได้ในเด็ก
ช่วงอายุ 5-10 ขวบ บ่อยกว่าช่วงอายุอื่น ๆ



ภูมิแพ้ขึ้นตามีกี่ชนิด และมีลักษณะอย่างไรบ้าง

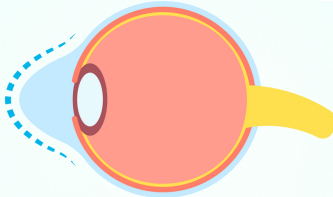
▶ ชนิดเฉียบพลัน (พบได้บ่อย)

เกิดจากการที่มีสารก่อภูมิแพ้มากระตุ้นและก่อให้เกิดอาการทางตาขึ้นมาทันที เช่น สัมผัสไรฝุ่นแล้วมีอาการคันตา ตาแดง โดยชนิดเฉียบพลันสามารถแบ่งได้ 2 ชนิดคือ

- 1 **ชนิดที่เป็นตามฤดูกาล** เช่น ช่วงฤดูใบไม้ผลิ ช่วงที่มีอากาศร้อน หรืออากาศแห้งก็สามารถกระตุ้นให้มีอาการกำเริบขึ้นมาได้ บางคนมีอาการช่วงที่มีการสัมผัสเกสรดอกไม้ ซึ่งมักเป็นตามฤดูกาล
- 2 **ชนิดที่เป็น ๆ หาย ๆ** มีอาการตลอดทั้งปี มีช่วงที่มีการกระตุ้นขึ้นมาทีก็มีอาการ และมีช่วงที่อาการสงบไปเป็นบางช่วง



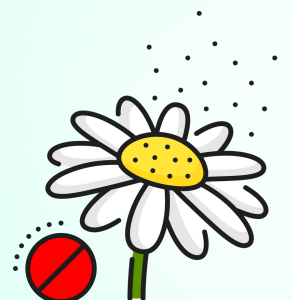
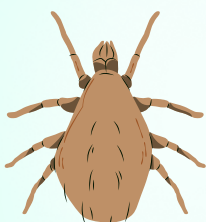
▶ ชนิดเรื้อรัง



มักมีความรุนแรง และรักษาได้ยากกว่า มีช่วงที่อาการดีสลับกับอาการแย่ลง ผู้ป่วยในกลุ่มนี้มักมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น คือมีกระจกตาที่ผิดปกติร่วมด้วย ซึ่งการรักษาจะมีความซับซ้อนมากกว่าชนิดเฉียบพลัน

สารก่อภูมิแพ้ที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ขึ้นตามีอะไรบ้าง และสามารถที่จะหลีกเลี่ยงการสัมผัสได้อย่างไรบ้าง

สารที่กระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ในแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันตามบุคคล สำหรับสารที่พบว่าก่อภูมิแพ้ได้บ่อยคือ ไรฝุ่น ขนสัตว์ จำพวกขนแมว ขนสุนัข เกสรดอกไม้ และ สารในน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ อย่างไรก็ตามประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ที่มีภูมิแพ้ขึ้นตาไม่สามารถหาสารที่เป็นปัจจัยกระตุ้นได้พบ



การวินิจฉัยโรคภูมิแพ้ขึ้นตาทำได้อย่างไร

🕒 แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากประวัติและการตรวจร่างกายเป็นหลัก

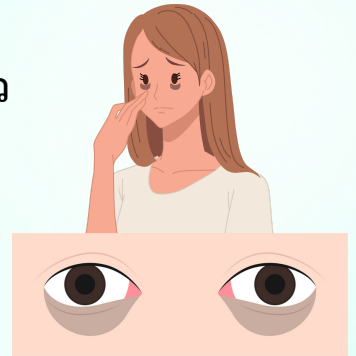
👉 จากประวัติ

เริ่มจากการมีอาการตาแดง คันตา น้ำตาไหล อาจมีขี้ตาสีขาวร่วมด้วย และมีประวัติสัมผัสสารก่อภูมิแพ้

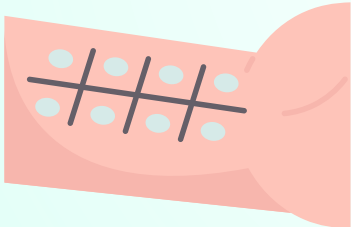


👉 จากการตรวจร่างกาย

จะพบลักษณะที่บ่งบอกว่ามีภูมิแพ้เกิดขึ้น เช่น เยื่อบุตาขาว มีสีแดงมากขึ้น หรือมีลักษณะเฉพาะที่สัมพันธ์กับภูมิแพ้ขึ้นตา ในกรณีที่ เป็นภูมิแพ้ขึ้นตาเรื้อรัง มีการขี้ตามานาน อาจพบลักษณะผิวรอบดวงตามีสีคล้ำได้



🕒 สำหรับการตรวจหาสารก่อภูมิแพ้ชนิดเจาะจงที่ก่อให้เกิดอาการนั้น ไม่ได้ทำการตรวจในคนไข้ทุกราย โดยจะเลือกทำในรายที่มีอาการรุนแรง หรือ เรื้อรัง

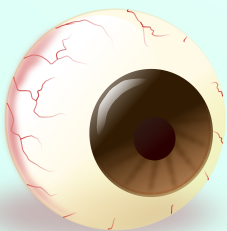


👉 Skin prick test ตรวจด้วยการนำสารที่พบว่า มีการก่อภูมิแพ้ได้บ่งบอกมาจิ้มที่ท้องแขน และดูการตอบสนองที่ผิวของผู้ป่วยว่ามีการบวม หนองแดงหรือไม่ ซึ่งเป็นลักษณะที่บ่งบอกว่ามีอาการแพ้ โดยเป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมมากที่สุด



👉 การเจาะเลือดตรวจดูระดับภูมิคุ้มกัน (IgE)* ที่มีต่อสารที่แพ้บางชนิด

IgE* ย่อมาจาก Immunoglobulin E เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่เรียกว่าแอนติบอดี ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้



👉 สำหรับการตรวจเพื่อให้ทราบว่าภูมิแพ้ที่เยื่อบุตาจริงไหม ทำได้โดยการขูดเยื่อบุตาขาว และนำไปตรวจดูว่ามีเม็ดเลือดขาวชนิด Eosinophil สูงหรือไม่

การรักษาโรคภูมิแพ้ขึ้นตามีหลักการอย่างไรบ้าง และสามารถดูแลตัวเองอย่างไรได้บ้าง

การรักษาโดยไม่ใช้ยา

- หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ถ้าหากทราบชนิดสารดังกล่าว ซึ่งเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ เช่น แพ้ไรฝุ่นสามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการทำความสะอาดผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และนำไปตากแดดบ่อยๆ ในกรณีที่แพ้นสัตว์เลี้ยง สามารถทำการแยกสัตว์ไม่ให้เข้ามาในห้องนอน

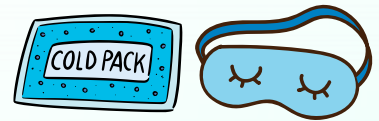


- ❌ ● เมื่อมีอาการคันตาให้พยายามไม่ขยี้ตาเพื่อลดการหลั่งสาร histamine จากเม็ดเลือดขาว ซึ่งถ้าหากขยี้ส่งผลให้อาการคันมากขึ้น และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนในอนาคตได้

- ล้างมือบ่อยๆ ในช่วงที่มีอาการแพ้เนื่องจากเป็นแหล่งที่นำสารก่อภูมิแพ้เข้าตาได้



- ประคบเย็นบริเวณดวงตาเพื่อลดการหลั่ง histamine ส่งผลให้ลดอาการคันได้



- ใช้น้ำตาเทียม หยอดตา



- ช่วยลดสารก่อภูมิแพ้ที่ผิวกระจกตา
- การนำน้ำตาเทียมแช่เย็น และหยอดตา ช่วยลดการหลั่ง histamine ได้



การรักษาด้วยการใช้ยา

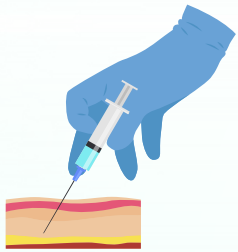
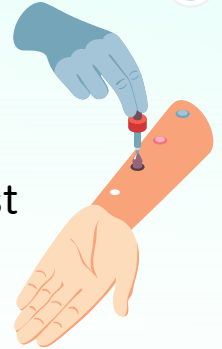
- ยาหยอดตาชนิด anti-histamine เพื่อลดอาการคันตา ตาแดง และบรรเทาอาการแพ้
- ยาหยอดตาชนิด mast cell stabilizer เพื่อป้องกันการหลั่ง histamine จาก mast cell อย่างไรก็ตามระยะเวลาที่ใช้ออกฤทธิ์ช้า โดยใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ จึงจะเริ่มเห็นผล จึงมักให้ร่วมกับ anti-histamine และสามารถหยอดตั้งแต่เนิ่นๆ ช่วงที่ใกล้เข้าสู่ฤดูที่สัมพันธ์กับอาการแพ้ เพื่อเป็นการป้องกันอาการไม่ให้รุนแรง
- ยาหยอดตาชนิด steroid ใช้ในกรณีที่ป็นเรื้อรังและรุนแรง โดยต้องใช้ระยะสั้น และสั่งโดยจักษุแพทย์





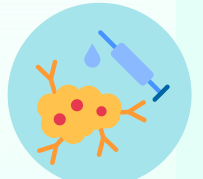
การใช้ immunotherapy สามารถใช้กับภูมิแพ้ที่ตาได้หรือไม่ มีวิธีการทำอย่างไร

- สามารถใช้รักษาภูมิแพ้ที่ตาได้ แต่ไม่ได้เลือกทำในผู้ป่วยทุก ๆ ราย เลือกทำในผู้ที่มีอาการรุนแรงและมีอาการเรื้อรัง
- การทำ immunotherapy ต้องทำการปรึกษากุมารแพทย์ หรือ อายุรแพทย์ โรคภูมิแพ้
- ต้องรู้ชนิดของสารก่อภูมิแพ้ที่ชัดเจน จากการทำ skin prick test ซึ่งมากกว่า 50% ของผู้ป่วยมักไม่เจอสารก่อภูมิแพ้ที่ชัดเจน ซึ่งจะไม่สามารถทำ immunotherapy ได้



- ทำโดยการนำสารก่อภูมิแพ้ชนิดที่ผู้ป่วยแพ้ปริมาณน้อย ๆ มาทำการฉีดกระตุ้นที่ได้ผิวหนัง โดยจะทำการฉีดกระตุ้นซ้ำ ๆ เพื่อให้ภูมิคุ้มกันร่างกายชินกับสารกระตุ้นนั้น คล้ายเป็นการทำให้ร่างกายรู้จักกับสารตัวนี้และลดการเกิดการแพ้

- พบว่าการทำ immunotherapy ช่วยลดอาการภูมิแพ้ทางตา ทางจมูก และทางผิวหนังได้มากกว่าการหยอดยา และเมื่อเทียบผลจากการทำ immunotherapy และการหยอดยาพบว่า IgE* ลดลงมากกว่าด้วย



การรักษาคนไข้ภูมิแพ้ขึ้นตาแบ่งได้ 3 กลุ่มคร่าว ๆ ดังนี้

กลุ่มเด็กที่มีโรคภูมิแพ้เรื้อรัง

อาการเป็นเยื่อเป็นบวม มาด้วยตาแดงไปโรงเรียน ไม่ได้ ตาแพ้แสงน้ำตาไหล ต้องได้รับ steroid ระยะสั้น และใช้ ยากดภูมิต่ำ ๆ หยอดตา เช่น cyclosporin แนะนำและติดตาม จนเข้าสู่วัยรุ่นหรืออาการดีขึ้น



กลุ่มช่วงอายุ 30-40 ปี

มาด้วยอาการคันตา เคืองบพลัน ตาแดงน้ำตาไหล มีขี้ตา และมีประวัติสัมผัสสารที่แพ้ มักเป็น 2 ข้าง แพทย์แนะนำหลีกเลี่ยงสารแพ้ และอาจให้ยาหยอด และรับประทาน antihistamine

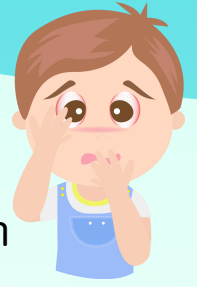


กลุ่มผู้สูงอายุ 70-80 ปี

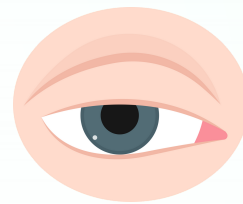
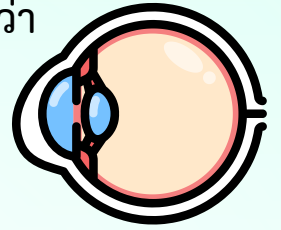
มาด้วยอาการเคืองตา คันเปลือกตา คันหัวตา ส่วนใหญ่มักเป็นจากภาวะตาแห้ง โดยส่วนน้อยเป็นจากอาการแพ้ บางรายมีเปลือกตาอักเสบร่วมด้วย โดยกลุ่มนี้อาจรักษาโดยการทำความสะอาด เปลือกตา และรักษาภาวะตาแห้ง



ภาวะแทรกซ้อนต่อดวงตาที่สามารถเกิดได้จากการเป็นภูมิแพ้ขึ้นตาชนิดเรื้อรัง และรุนแรง



- มักเจอภาวะแทรกซ้อนในเด็ก ซึ่งเป็นสาเหตุที่แนะนำให้ทำการรักษา
- เมื่อมีการขยี้ตาบ่อย ๆ ในช่วงที่อายุน้อยโดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 20 ปี ซึ่ง collagen ในกระจกต่ายังไม่มีความแข็งแรงจะทำให้ collagen นั้นเกิดความผิดปกติ เกิดกระจกตาโค้งงอได้ (Keratoconus)
- ผู้ป่วยที่มีภาวะนี้มักมีประวัติเปลี่ยนแว่นบ่อย เช่น สายตาสั้น และเอียงไวผิดปกติ ซึ่งในกลุ่มนี้แนะนำให้พบจักษุแพทย์เพื่อประเมินและทำการรักษาภูมิแพ้ขึ้นตาให้เหมาะสมต่อไป
- ถ้ามีอาการรุนแรงมาก ๆ อาจทำให้ผิวกระจกตามีปัญหา อาจมีภาวะตาแห้งมากกว่าปกติ
- การขยี้ตาบ่อย ๆ อาจทำให้มีภาวะหนังตาตกได้ ซึ่งมีผลต่อกลิ้มเนื้อที่ช่วยในการเปิดเปลือกตา



PM 2.5 ที่เพิ่มขึ้นมีผลต่อการเกิดภูมิแพ้ขึ้นตาหรือไม่ และเรามีวิธีการดูแลป้องกันตนเองได้อย่างไรบ้าง



- PM 2.5 มีองค์ประกอบหลายอย่าง เมื่อเข้าตาจึงสามารถก่ออาการแพ้ขึ้นมาได้เกิดอาการระคายเคือง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีภูมิแพ้ตา และมีภาวะตาแห้งเดิม



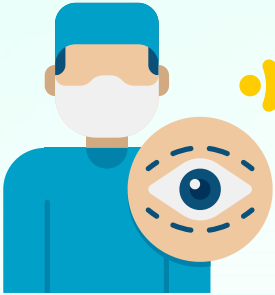
- หลีกเลียงได้ยาก อาจต้องใช้น้ำตาเทียมหยอดตาเพื่อเป็นการชะล้างฝุ่นที่ระคายเคืองตาออกไป บางรายที่มีภูมิแพ้หรือตาแห้งเดิมอาจต้องใช้น้ำตาเทียมหรือยาในการคุมอาการมากขึ้น



สามารถซื้อยาเองได้ไหมหรือต้องพบแพทย์ทุกครั้ง



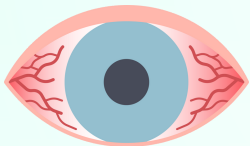
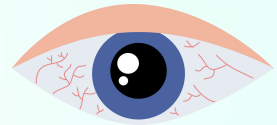
- ▶ ในกลุ่มเฉียบพลันเมื่อได้รับการวินิจฉัยและคำแนะนำจาก จักษุแพทย์ สามารถหาซื้อยาได้เองตามร้านขายยา เมื่อมีอาการเช่นยา antihistamine



- ▶ ในกลุ่มภูมิแพ้ขึ้นตาเรื้อรัง ควรที่จะตรวจติดตามกับจักษุแพทย์ เพื่อติดตามว่ามีลักษณะของดวงตาที่เกิดจากภูมิแพ้เรื้อรัง เพื่อที่จะได้ทำการรักษาต่อไป

การใช้ยาหยอดตา antihistamine ในระยะยาว มีผลเสียอย่างไรบ้าง

- ▶ อาจเกิดภาวะตาแห้งได้ เนื่องจากยามีผลต่อการหลั่งน้ำตา และตัวยามีสารกันเสียผสมอยู่



- ▶ ตัวยามีฤทธิ์ในการหดเส้นเลือด ทำให้หยอดไปแล้ว ตาหายแดงเร็ว แต่เมื่อหยอดไปนาน ๆ ฤทธิ์อาจลดลง และทำให้เมื่อหยอดไปตาอาจไม่หายแดงแล้ว

- ▶ ถ้าหากต้องใช้ยาในระยะยาว และคุมอาการได้ไม่ดีควรพบจักษุแพทย์ เพื่อเปลี่ยนยา และทำการรักษาต่อไป

“โรคภูมิแพ้ขึ้นตาเป็นภาวะที่พบได้บ่อย ผู้ปกครองควรใส่ใจกับภาวะนี้ของเด็ก และพามาพบจักษุแพทย์ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อทำการรักษาและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนกระจกตาอักเสบในเด็ก”

