

ผลเสียจากการ “หยีตา” ภัยเงียบที่กำลังร้ายดวงตา ที่คุณอาจไม่เคยรู้



8 ผลเสียร้ายแรง! การหยีตาบ่อยทำลายดวงตาและทำให้เกิดริ้วรอยก่อนวัย

การหยีตาเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติเมื่อเรารู้สึกคัน ระคายเคือง หรือเมื่อยล้าดวงตา แต่หลายคนอาจมองข้ามว่าการกระทำนี้เป็นเรื่องเล็กน้อย แท้จริงแล้ว การหยีตาบ่อยครั้งหรือรุนแรง สามารถสร้างความเสียหายร้ายแรงต่อสุขภาพดวงตาและผิวรอบดวงตาได้อย่างคาดไม่ถึง ตั้งแต่ปัญหาสุขภาพตาไปจนถึงความสวยงาม

ผลกระทบโดยตรงต่อโครงสร้างดวงตา

การใช้แรงกดบนดวงตาซ้ำๆ เป็นประจำ จะส่งผลกระทบต่อโครงสร้างตาโดยตรง ต่อโครงสร้างที่บอบบางของดวงตา ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะร้ายแรงที่ต้องได้รับการรักษาเฉพาะทาง

1. ทำลายกระจกตาและก่อให้เกิดโรคกระจกตาโป่งพอง (Keratoconus)

การหยีตาด้วยแรงที่มากเกินไปและต่อเนื่องในระยะยาว คือสาเหตุสำคัญของการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของกระจกตา กระจกตาอาจอ่อนแอลงและโป่งนูนออกมาคล้ายรูปกรวย ซึ่งเรียกว่าภาวะกระจกตาโป่งพอง ทำให้เกิดปัญหาการมองเห็นอย่างรุนแรง เช่น สายตาเอียงที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มองเห็นภาพบิดเบี้ยว และเป็นอันตรายต่อดวงตาในระยะยาว

2. เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

มือของเราเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคและสิ่งสกปรก เมื่อเราหยีตา เชื้อโรคเหล่านั้นจะถูกถ่ายโอนเข้าสู่ดวงตาโดยตรง ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ตาอย่างง่าย เช่น ตาแดง เยื่อตาอักเสบ หรือแม้แต่การเกิดต้อกระจก ดังนั้นจึงควรระวังการหยีตาเมื่อมือไม่สะอาด

3. กระตุ้นอาการภูมิแพ้และระคายเคือง

แม้ว่าการหยีตาจะรู้สึกเหมือนเป็นการบรรเทาอาการคัน แต่ใน

ความเป็นจริง การหยีตาจะไปกระตุ้นให้เซลล์ภูมิคุ้มกันปล่อยสารฮิสตามีน (Histamine) ออกมามากขึ้น ทำให้ผิวรอบดวงตาเกิดอาการคันและบวมแดงแฉะ และเข้าสู่วัฏจักรที่ต้องหยีตามากขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่จบสิ้น

4. ทำลายเส้นเลือดฝอยใต้เยื่อตา

แรงกดจากการหยีตาสามารถทำให้เส้นเลือดฝอยเล็กๆ ใต้เยื่อตาแตก ซึ่งส่งผลให้เกิด เลือดออกใต้เยื่อตา (Subconjunctival Hemorrhage) ทำให้ตาขาวมีรอยแดงเป็นปื้น แม้ว่าอาการนี้จะไม่อันตรายร้ายแรง แต่ก็อาจทำให้เสียบุคลิกภาพ และต้องใช้เวลากว่าหลายวันกว่ารอยแดงจะหายไปตามธรรมชาติ

5. เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะต้อหิน (Glaucoma)

ในบางราย การหยีตาอย่างรุนแรงและบ่อยครั้ง อาจไปเพิ่มความดันลูกตาได้ชั่วคราว หากทำบ่อยครั้งอาจส่งผลกระทบต่อประสาทตาและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะต้อหิน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการตาบอดถาวรที่ควรต้องใส่ใจเป็นพิเศษ

ผลเสียต่อความงามและผิวพรรณรอบดวงตา

นอกจากผลกระทบต่อสุขภาพดวงตาโดยตรงแล้ว การหยีตายังส่งผลต่อความสวยงามและเร่งให้เกิดปัญหาผิวพรรณรอบดวงตาอีกด้วย

6. ทำให้หนังตาหย่อนคล้อยและเกิดตาปรีอ

การหยีตาซ้ำๆ เป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณที่ยกเปลือกตาบนอ่อนแอลงหรือยืดออก ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะ หนังตาหย่อนคล้อย (Ptosis) ทำให้ดวงตาดูเล็กลง ดูเหนื่อยล้าตลอดเวลา หรืออาจบดบังการมองเห็นได้บางส่วน

7. เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย

ผิวหนังบริเวณรอบดวงตามีความบางมากและสร้างคอลลาเจน

ได้น้อย การถู โดน หรือดึงผิวหนังซ้ำๆ ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพเร็วขึ้น เป็นการเร่งให้เกิด ริ้วรอยเหี่ยวย่นและตีนกา บริเวณหางตาได้อย่างชัดเจน

8. ทำให้เกิดรอยคล้ำใต้ตา

การหยีตาทำให้เกิดการอักเสบและการไหลเวียนของเลือดบริเวณรอบดวงตาไม่สะดวก เมื่อเวลาผ่านไป ผิวหนังบริเวณนี้ก็จะเกิดรอยคล้ำและคล้ำเสียได้ง่ายขึ้น ซึ่งส่งผลต่อภาพรวมของใบหน้า ทำให้ดูไม่สดใส

วิธีบรรเทาอาการคันและเลิกนิสัยหยีตา

เพื่อรักษาสุขภาพดวงตาให้ดีในระยะยาว การหยุดนิสัยการหยีตาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ควรเปลี่ยนไปใช้วิธีบรรเทาอาการคันที่ถูกต้องแทน

- ประคบเย็น: ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเย็นประคบบริเวณดวงตาเบาๆ เพื่อช่วยลดอาการคันและบวม

- ใช้ยาหยอดตา: หากมีอาการตาแดงหรือระคายเคือง ให้ใช้น้ำตาเทียม หรือหากเกิดจากภูมิแพ้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาหยอดตาแก้แพ้

- ล้างมือให้สะอาด: หากจำเป็นต้องสัมผัสดวงตาจริงๆ ให้มั่นใจว่าได้ล้างมือด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที เพื่อป้องกันเชื้อโรค

- พักสายตา: หากอาการคันเกิดจากความเมื่อยล้าจากการใช้สายตา ควรหยุดพักสายตา 5-10 นาที โดยการมองออกไปไกลๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบดวงตา

ดวงตาเป็นอวัยวะที่บอบบางและมีความสำคัญอย่างยิ่ง การหยีตาบ่อยครั้งเป็นนิสัยที่ส่งเสียร้ายแรงได้ทั้งต่อสุขภาพกายและความสวยงาม จึงควรหลีกเลี่ยงและหันมาใช้วิธีที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพดวงตาและบรรเทาอาการระคายเคืองของดวงตาแทน เพื่อรักษาสุขภาพตาที่สำคัญนี้ไว้ในระยะยาว

เราสร้างความคิดกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

