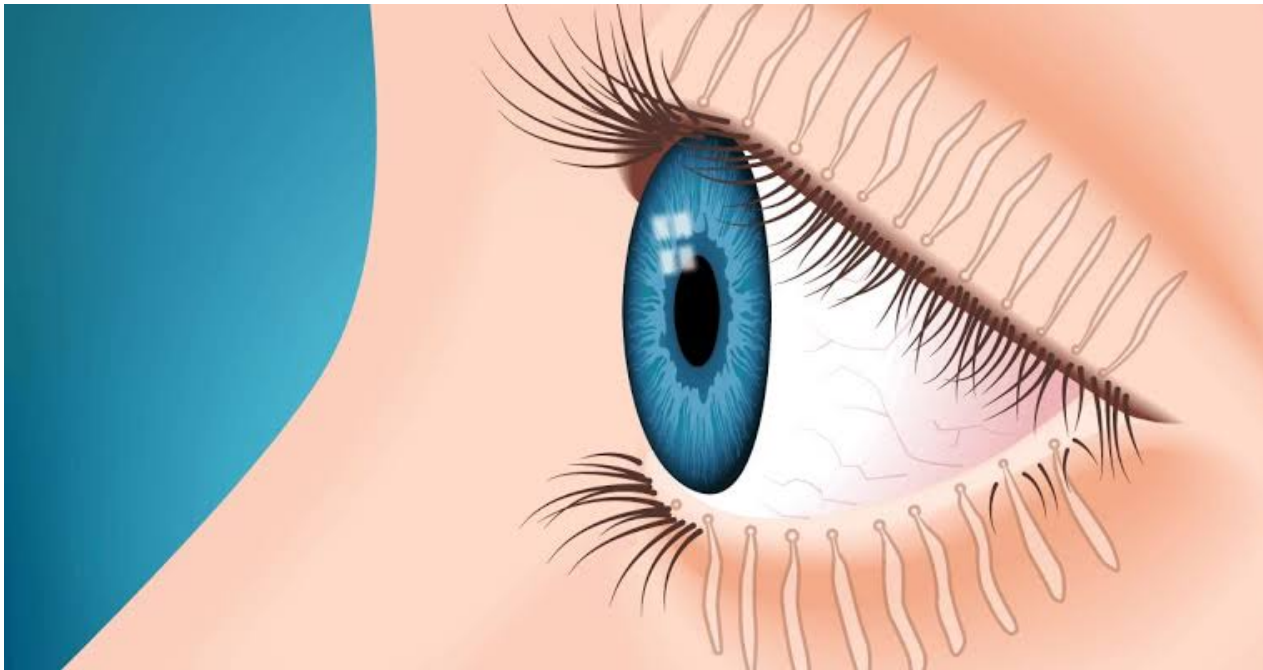


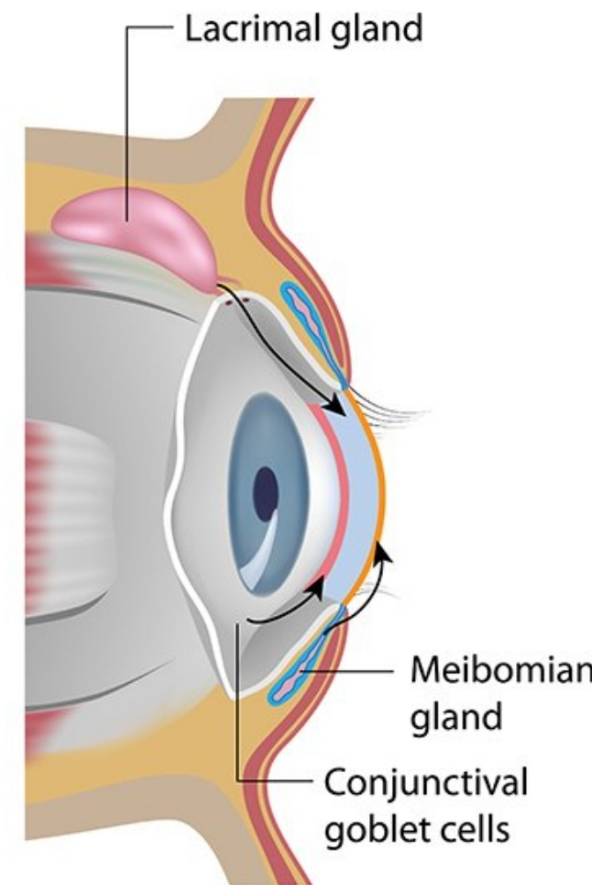
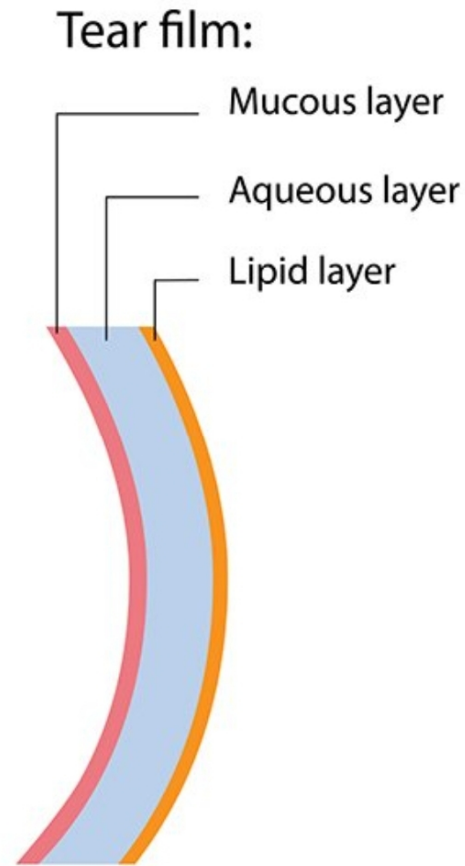
# ต่อมไขมันเปลือกตาทำงานผิดปกติ Meibomian gland dysfunction ( MGD )



ร้อยเอกหญิงเครือวัลย์ พิรักษา  
แผนกพยาบาลจักษุกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

# ต่อมไขมันที่เปลือกตา

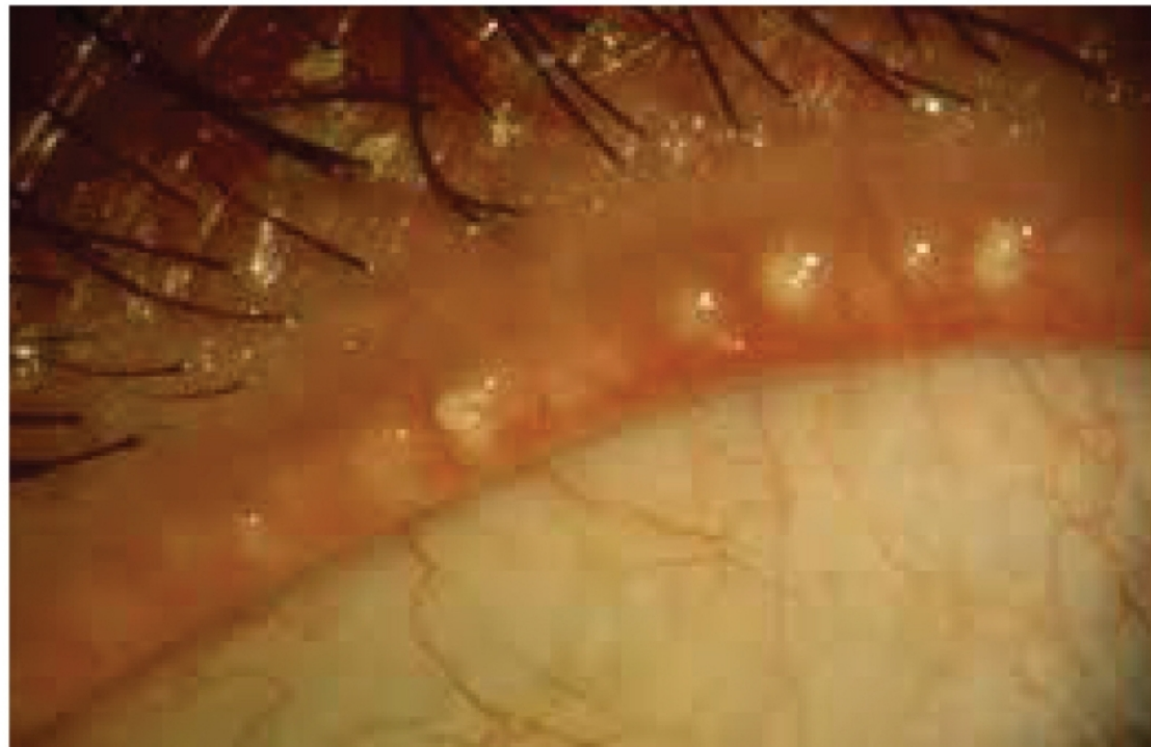
ต่อมไขมันที่เปลือกตา (Meibomian Gland) คือ ไขมันชนิดหนึ่งที่อยู่บริเวณเปลือกตา โดยปกติแล้วเปลือกตาบนและเปลือกตาล่างจะมีต่อมไขมันอยู่จำนวน 30 – 40 ต่อม และ 20- 30 ต่อม ไขมันชนิดนี้โดยมีรูเปิดของต่อมบริเวณขอบตา มีหน้าที่ผลิตไขมันมาเคลือบที่ผิวดวงตา เป็นชั้นนอกสุดของน้ำตาคนเรามี 3 ชั้น คือ ชั้นเมือก (Mucous layer), ชั้นน้ำ (Aqueous Layer) และชั้นไขมัน (Lipid layer) ซึ่งชั้นไขมันจะช่วยป้องกันการระเหยของน้ำตาและรักษาสมดุลน้ำตาที่มีส่วนประกอบปกติที่ตาของคนเรามีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ ไม่ระคายเคืองตา



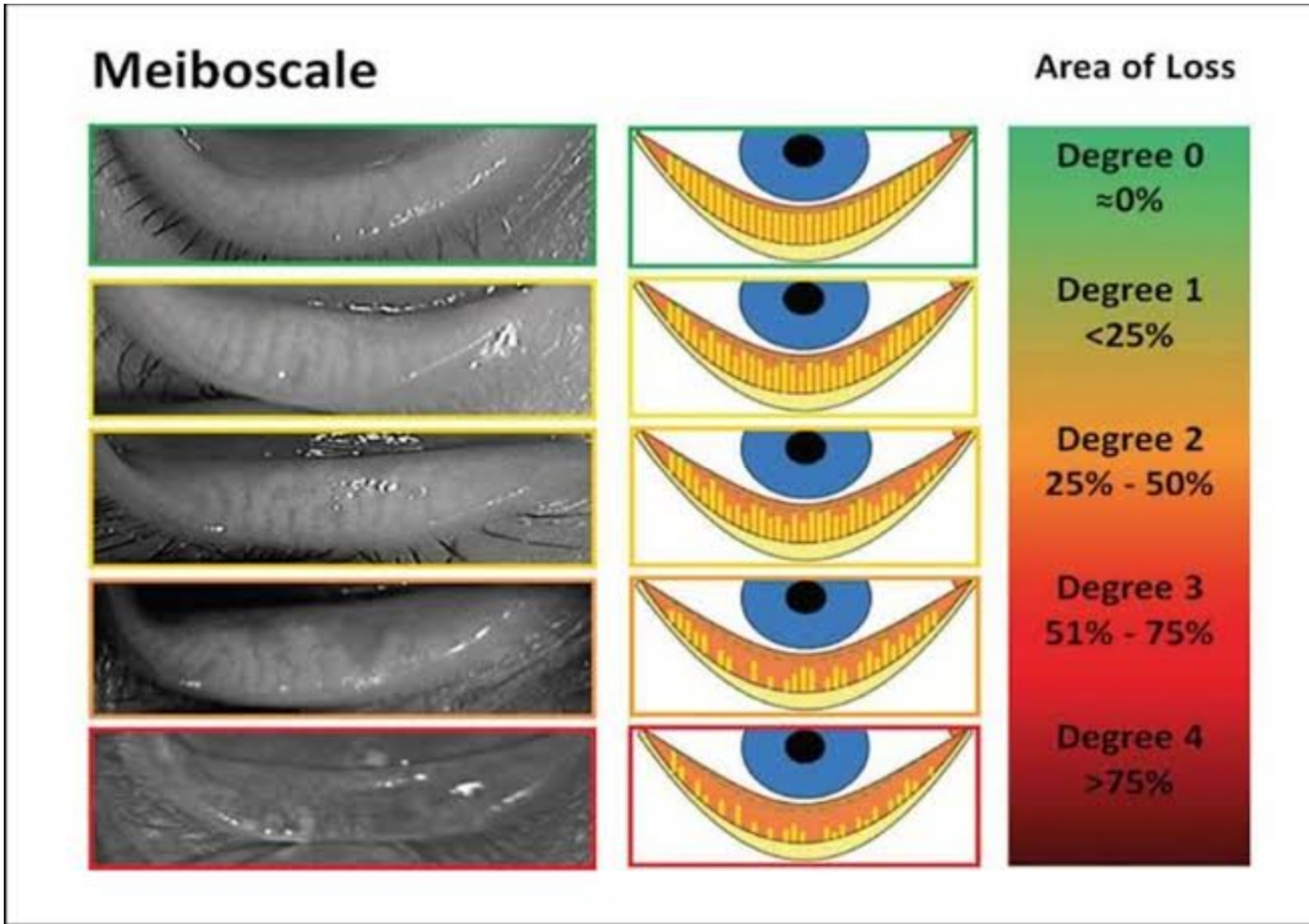
# MGD: Meibomian gland dysfunction

ต่อมหน้าตาทำงานผิดปกติ

คือ ภาวะที่ทำให้ส่วนประกอบของน้ำตาที่ผลิตจากต่อมไขมันเบียร์ผิดปกติไป เมื่อน้ำตาชั้นไขมันผิดปกติก็ไม่สามารถป้องกันการระเหยของน้ำตาชั้นอื่นๆ เกิดการไม่คงตัวของผิวของน้ำตา จึงเกิดอาการของตาแห้ง ระคายเคือง อักเสบ และนำมาซึ่งโรคตาต่างๆ *โดยเฉพาะ เปลือกตาอักเสบ*



# Meibomian Gland Grading Scale

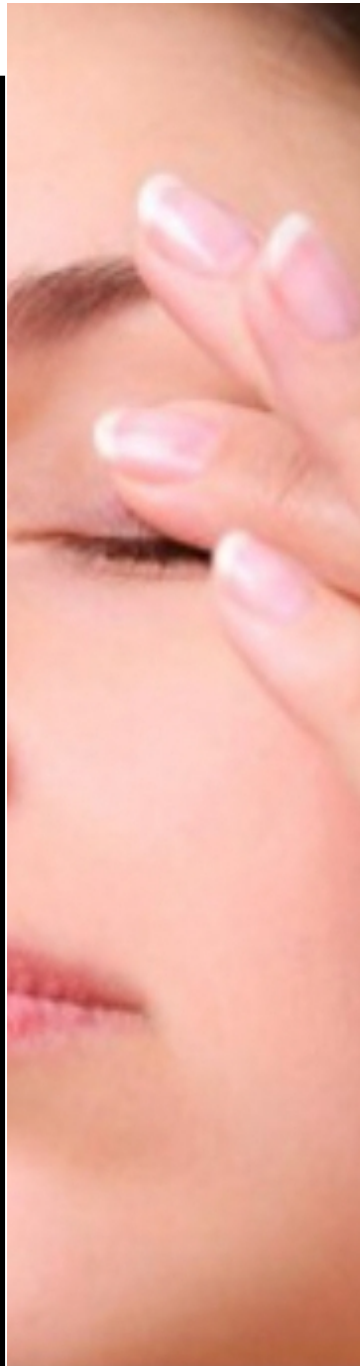


# ปัจจัยเสี่ยงต่อมไขมันเปลือกตาอุดตัน

- อายุที่เพิ่มขึ้น ในผู้ที่มีอายุมากกว่า40 ปีขึ้นไปมีโอกาสเป็นโรคต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตันได้มากกว่า
- การแต่งหน้าบริเวณรอบดวงตา โดยเฉพาะการเขียนอายไลเนอร์ที่ขอบตา ถ้าเช็ดทำความสะอาดเปลือกตาได้ไม่สะอาดจะทำให้เพิ่มการอุดตันของต่อมไขมันเปลือกตาได้
- การใช้คอนแทคเลนส์ ทำให้ตาแห้งมากขึ้น การกะพริบตาอาจไม่ปกติ
- การใช้หน้าจอมือถือหรือคอมพิวเตอร์นาน ๆ ทำให้การกะพริบตาน้อยลง ไขมันถูกบีบออกจากต่อมไขมันน้อยลง หลั่งออกมาเคลือบผิวตาน้อยลง
- โรคทางตา เช่น เยื่อบุตาอักเสบจากภูมิแพ้ หรือโรคทางกาย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคข้อ หรือผลข้างเคียงจากการใช้ยา เช่น ยารักษาสิว ยาจิตเวช ฯลฯ

# ตรวจวินิจฉัยบอกโรค

- โรคต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตันจะต้องผ่านการตรวจวินิจฉัยโดยจักษุแพทย์เท่านั้น เนื่องจากอาการของโรคต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตันจะมีอาการใกล้เคียงกันกับโรคตาแห้งจากสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ ตาแดง เคืองตา แสบตา ตามัว
- วิธีง่าย ๆ ที่จักษุแพทย์ใช้ในการตรวจโรคต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน คือ การกดที่บริเวณเปลือกตาเพื่อดูว่าต่อมไขมันที่เปลือกตาสามารถผลิตไขมันได้ตามปกติหรือไม่ และเนื่องจากไขมันที่ผลิตจากต่อมไขมันที่เปลือกตาจะช่วยให้น้ำตาระเหยจากผิวดวงตาช้าลง ดังนั้นจักษุแพทย์อาจจะตรวจคุณภาพและปริมาณน้ำตาด้วยเพื่อใช้ในการวินิจฉัยร่วมกัน



# ดูแลเปลือกตา (Lid Hygiene)

## 1. ประคบอุ่นบนเปลือกตา (Eyelid Warming)

ช่วยให้ไขมันที่เหนียวข้นและอุดตันท่อทางออกของต่อมไขมันละลายตัว และขับออกมาจากต่อมได้ดีขึ้น วิธีการคือ ใช้อุปกรณ์ เช่น เจลประคบร้อน ผ้าขนหนู ชุบน้ำอุ่น ผ้าห่อไข่ต้ม หรือเครื่องมือทางการแพทย์ เช่น Blephasteam ซึ่งจะให้ความร้อนคงที่และเหมาะสมตลอดการประคบอุ่น เป็นต้น โดยใช้ความร้อนที่เหมาะสมประมาณ 40 องศาเซลเซียส บริเวณเปลือกตาทั้งสองข้างเป็นเวลา 10 - 15 นาที หากเปลือกตาใช้เจลร้อนหรือผ้าควรระวังไม่ให้ร้อนหรือเย็นเกินไป กรณีใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นห่อไข่ต้มต้องชุบน้ำอุ่นใหม่เพื่อให้ความร้อนเหมาะสมตลอดช่วงประคบ





# ดูแลเปลือกตา (Lid Hygiene)



คลิปวิดีโอการประคบอุ่นที่เปลือกตา ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน พ.อ. ผศ.นพ.ธีระเทพ ตันตยาคม (แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระจกตา)

# การนวดเปลือกตา(LidHygiene)

## การนวดเปลือกตา (Eyelid

massaging) เพื่อคลายไขมันที่อุดตันอยู่ภายใน  
เปลือกตาให้ออกมา วิธีการคือ ใช้นิ้วมือดึงหางตา  
เปลือกตาดึงและใช้นิ้วของมืออีกข้างใน  
การนวดเปลือกตา เมื่อจะนวดเปลือกตาบน  
ของลงล่างและใช้นิ้วนวดจากบนลงล่าง  
จะนวดเปลือกตาล่างให้มองขึ้นบนและ  
ใช้นิ้วนวดจากล่างขึ้นบน โดยออกแรงกด  
สมควรและเริ่มนวดจากหัวตาไปสู่หางตา  
จะได้นวดต่อมไขมันที่เรียงอยู่บริเวณ  
ขนตาได้ตลอดแนวยาวของเปลือกตา



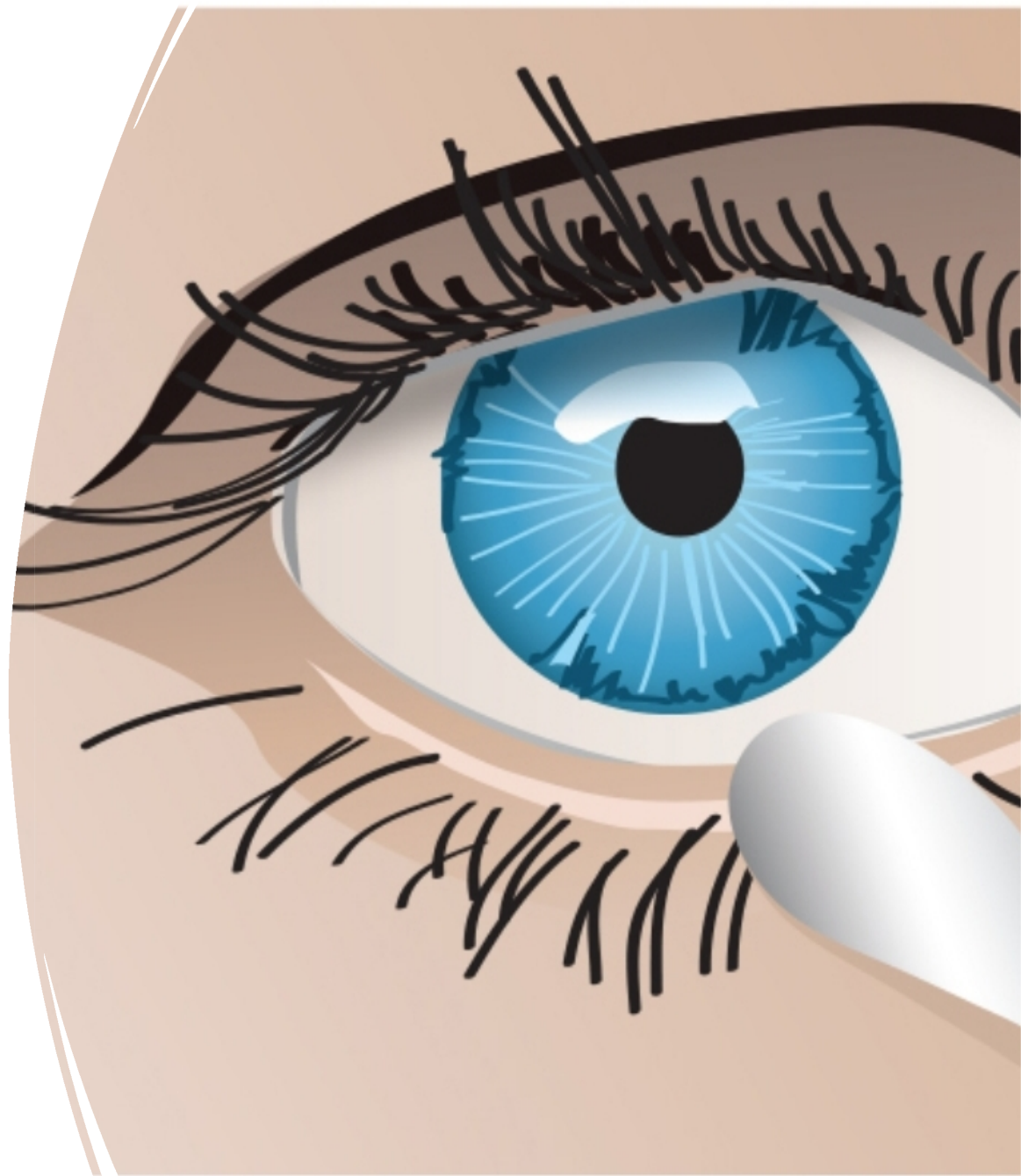
# ดูแลเปลือกตา (Lid Hygiene)

การนวดเปลือกตา (Eyelid  
Massaging) โดยจักษุแพทย์



# ดูแลเปลือกตา (Lid Hygiene)

3. ทำความสะอาดขอบเปลือกตา (Eyelid Cleansing) โดยนำสำลีชนิดก้อนหรือแผ่นชุบด้วยน้ำสะอาดที่ผสมกับยาสระผมสำหรับเด็กอ่อน อัตราส่วน 10 หรือแพทย์อาจใช้น้ำยาเฉพาะสำหรับทำความสะอาดเปลือกตา โดยเช็ดบริเวณขอบเปลือกตาและโคนขนตาให้สะอาด วันละ 1-2 ครั้ง หลังการประคบอุ่น



# ดูแลเปลือกตา (Lid Hygiene)



การดูแลสุขภาพดวงตา  
ขั้นตอนการทำความสะอาดขอบเปลือกตา

คลิปวิดีโอการทำทำความสะอาดขอบเปลือกตาที่เปลือกตา ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน พ.อ. ผศ.นพ.ธีระเทพ ตันตยาคม (แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระจกตา)



# รักษาตาแห้งจากต่อม ไขมันเปลือกตาอุดตัน

ปรับพฤติกรรมการใช้งานในกรณีอาการ  
ไม่รุนแรง เช่น พักสายตาเป็นระยะ ๆ ตาม  
คำแนะนำ ทุก20 นาที พัก20 วินาที โดย  
มองไกลพักสายตาที่20 ฟุต และเตือน  
ตัวเองให้กะพริบตาบ่อยขึ้น



# รักษาตาแห้งจากต่อมไขมัน เปลือกตาอุดตัน

IPL หรือ Intense Pulse Light เป็นการ  
รักษาภาวะตาแห้งหรือโรคเปลือกตา  
อักเสบเรื้อรังด้วยแสงในช่วงความยาว  
คลื่นเฉพาะ ซึ่งไม่ใช่เลเซอร์





# หากหยอดน้ำตาเทียมร่วมกับดูแลเปลือกตาด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้นแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรเข้าพบจักษุแพทย์เพื่อรักษาเพิ่มเติม ซึ่งจักษุแพทย์อาจรักษาด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

- หยอดยาหรือป้ายยาปฏิชีวนะกลุ่ม Azythromycin เพื่อลดการอักเสบและฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่สะสมบริเวณต่อมไขมันที่เปลือกตา เพราะแบคทีเรียมักทำให้ต่อมไขมันที่เปลือกตามีการอักเสบมากขึ้น
- รับประทานยากกลุ่ม Doxycycline เพื่อช่วยปรับคุณสมบัติของไขมัน ลดการอักเสบบริเวณต่อมไขมันที่เปลือกตาและจะช่วยลดจำนวนแบคทีเรียสะสมได้ด้วย
- รับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า3 เช่น ปลาทะเลน้ำลึกหรือเมล็ดFlaxseed ซึ่งมีรายงานว่าสามารถช่วยลดอาการตาแห้งจากสาเหตุนี้ได้เช่นกัน
- หยอดยากกลุ่ม Cyclosporine และ/หรือสเตียรอยด์ ซึ่งจะใช้เฉพาะกรณีที่กระจกตาและเปลือกตามีการอักเสบมากเท่านั้น โดยยากกลุ่มสเตียรอยด์จะใช้เป็นระยะเวลาสั้น ๆ และต้องระวังผลแทรกซ้อนของยา โดยเฉพาะอาจทำให้ความดันลูกตาส่งขึ้นและเป็นต้อหินได้

# ความสำคัญของการดูแลรักษา

หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษาให้เหมาะสมและถูกวิธี ความผิดปกติก็จะพัฒนาทวีความรุนแรงมากขึ้น จนทำให้ตัวต่อมที่ผลิตน้ำมันเสียคุณสมบัติและฝ่อไปในที่สุด(Gland dropout) จนไม่สามารถผลิตน้ำมันได้อีกต่อไป ส่งผลให้การรักษาภายหลังมีความยุ่งยากมากขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการแสบเคืองตา เค็ เป็ลือกตา รวมทั้งมีอาการตาแห้งรุนแรงและเรื้อรัง(ระยะแรกอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีอาการเลยก็ได้) และเสี่ยงต่อการติดเชื้อบริเวณเยื่อบุตาและดวงตาได้ง่าย เนื่องจากจะมีเชื้อแบคทีเรียทวีจำนวนขึ้นมากผิดปกติ ในบริเวณนี้ และหากต้องไปทำการผ่าตัดอื่นของดวงตา เช่นการผ่าตัดต่อกระจกหรือต้อหินก็จะเสี่ยงต่อการติดเชื้ออย่างรุนแรงเข้าในลูกตาได้

# ความรุนแรงของโรค

---



เปลือกตาอักเสบ / หนังตาอักเสบ (Blepharitis)



ตากุ้งยิงชนิดหัวฟู  
(External Hordeolum)

ตากุ้งยิงชนิดหลุม  
(Internal Hordeolum)

A wide-angle photograph of a snowy mountain valley. The scene is dominated by rugged, rocky slopes covered in patches of snow and dense evergreen forests. In the foreground, a flat, snow-covered field stretches across the bottom. The sky is a pale, overcast blue. The text "THE END" is overlaid in large, bold, white capital letters across the upper right portion of the image.

**THE END**