

รายงานการศึกษา ผีกรอบม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศ และต่างประเทศ
(ระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน และระยะยาวตั้งแต่ ๙๐ วันขึ้นไป)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ นางสาวสาธิตา ฉิมไธสง

อายุ ๒๔ ปี การศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต

๑.๒ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ ปฏิบัติงานการพยาบาลที่ต้องให้การดูแล ให้คำแนะนำ และให้
การปรึกษาแก่ผู้รับบริการทางด้านสูติกรรมและนรีเวชกรรม

๑.๓ ชื่อเรื่อง/หลักสูตร โครงการอบรมระยะสั้น การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหา โรคของเปลือก
ตา ๒๕๖๕ (Nursing Management of Eyelid Hygiene Care)

เพื่อ ศึกษา ผีกรอบม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย
งบประมาณ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาล
 ทุนส่วนตัว

เป็นจำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท

ระหว่างวันที่ ๑๓ มิถุนายน ถึง ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๕ ณ โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)

คุณวุฒิ/วุฒิบัตรที่ได้รับ ประกาศนียบัตรการพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคของเปลือกตา
๒๕๖๕ (Nursing Management of Eyelid Hygiene Care)

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ผีกรอบม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ เพื่อเพิ่มความรู้ ทักษะ สามารถประเมินความผิดปกติ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ
ผู้ป่วย และวางแผนให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคของเปลือกตาได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ

๒.๑.๒ เพื่อนำไปใช้เผยแพร่ความรู้แก่ผู้ร่วมงานในที่ทำงาน ให้ได้รับประโยชน์สูงสุดใน
การทำงาน

๒.๑.๓ เพื่อนำไปต่อยอด สร้างนวัตกรรมพัฒนาความรู้ ให้มีประโยชน์ต่อตนเองและ
ผู้ป่วย

๒.๒ เนื้อหา

MGD (Meibomian Gland Dysfunction) หรือ ต่อมไขมันที่เปลือกตาทำงานผิดปกติ ต่อม
ไขมันที่เปลือกตาทำหน้าที่ในการผลิตไขมัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของน้ำตาชั้นนอกสุด ทำหน้าที่ป้องกันการ
ระเหยของน้ำตา เพื่อรักษาผิวตาให้ชุ่มชื้นตลอดเวลา โดยต่อมไขมันมีการเรียงตัวได้ชั้นผิวหนังตามแนวยาวและ
มีรูเปิดบริเวณขอบเปลือกตาบน และล่าง โดยปกติไขมันที่ผลิตออกมาจะมีสีเหลืองใส (clear) แต่เมื่อมีการ
ระคายเคืองหรืออักเสบ จะเกิดการอุดตันทำให้ไขมันมีสีขาวขุ่น (cloudy) สีขาวขุ่น (cloudy with debris)
หรือคล้ายยาสีฟัน (toothpaste)

อาการที่พบในผู้ป่วยโรค MGD

- ตาแห้ง (Dryness)
- ตาแดง (Redness)
- ระคายเคืองตา เหมือนมีฝุ่นหรือเม็ดทรายเข้าตา (Discomfort/FB sensation)
- คันตา (Itching)
- แสบตา น้ำตาไหล (Tearing)
- มีขี้ตาหรือคราบเกาะตามแนวขนตาหลังตื่นนอน (Mucous gum eye)
- ตากุ้งยิง (Hordeolum)
- ไม่สบายตาเวลาสวมคอนแทคเลนส์ (CL intolerance)

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค MGD

- อายุมากกว่า ๔๐ ปี
- มีโรคภูมิแพ้ที่เยื่อบุตา
- การใช้เครื่องสำอางบริเวณเปลือกตา
- การใช้สายตาหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
- การสวมใส่คอนแทคเลนส์
- การขาดฮอร์โมนแอนโดรเจน
- การรับประทานยาบางชนิด เช่น กลุ่มยารักษาสิว (Retinoic acid), ยาฮอร์โมนเอสโตรเจน, ยาด้านฮอร์โมนแอนโดรเจน, ยารักษาโรคซึมเศร้า ยารักษาโรคภูมิแพ้ เป็นต้น
- สิ่งแวดล้อม เช่น อากาศแห้ง ฝุ่น ลม เป็นต้น

วิธีการรักษาโรค MGD

๑. การดูแลความสะอาดเปลือกตา (Lid hygiene) เป็นการรักษาที่สำคัญที่สุด ประกอบด้วย
 - ๑.๑ การประคบอุ่น
 - ๑.๒ การกดต่อมไขมันที่เปลือกตา
 - ๑.๓ การทำความสะอาดเปลือกตา
๒. หยอดยาหรือป้ายยาฆ่าเชื้อ ช่วยลดการสะสมของเชื้อแบคทีเรียบริเวณเปลือกตา
๓. หยอดน้ำตาเทียม สามารถช่วยลดอาการตาแห้งและระคายเคืองตา
๔. รับประทานยาในกลุ่มเตตราไซคลีน ช่วยลดจำนวนแบคทีเรียและลดการอักเสบบริเวณเปลือกตา
๕. ยาหยอดตากกลุ่มสเตียรอยด์ ในกรณีที่มีการอักเสบรุนแรง
๖. การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกรดไขมันโอเมก้า ๓ เช่น ปลาทะเล (แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล และซาร์ดีน) ถั่ว และเมล็ดพืช เมล็ดพืชทอง เพื่อลดอาการตาแห้ง

การดูแลความสะอาดเปลือกตา (Lid Hygiene)

๑. การประคบอุ่น การประคบอุ่น จะแผ่ความร้อนทำให้เนื้อเยื่อบริเวณที่ประคบเกิดความร้อน หลอดเลือดบริเวณดังกล่าวขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ซึ่งมีเม็ดเลือดขาวช่วยขจัดเชื้อโรค และลดการอักเสบได้ การประคบอุ่นจึงเหมาะกับภาวะที่มีการอักเสบหรือติดเชื้อ เช่น กุ้งยิง เปลือกตาอักเสบ เป็นต้น อีกทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตา (Orbicularis) ผ่อนคลายเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเมื่อยตา จากการที่กล้ามเนื้อรอบดวงตาทำงานมากเกินไป เช่น คนที่เพ่งสายตาใช้งานคอมพิวเตอร์นาน ๆ

(Computer...

(Computer vision syndrome)

ต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน (MGD) เกิดจากไขมันใน Meibomian gland มีองค์ประกอบที่ผิดปกติ ทำให้จุดหลอมละลายสูงขึ้น ทำให้ไขมันเกิดการอุดตันคั่งค้างอยู่ในต่อม การประคบอุ่นประมาณ ๔๐ องศาเซลเซียส ใช้เวลา ๑๐-๑๕ นาที ทำ ๑-๒ ครั้งต่อวัน จะทำให้ไขมันที่เหนียวข้นและอุดตันละลายตัวสามารถขับออกจากต่อมได้ง่ายขึ้น

อุปกรณ์ในการประคบอุ่น (โดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งตามความสะดวกของผู้ใช้งาน)

๑.๑ เจลประคบอุ่น

วิธีใช้ : นำเจลไปแช่ในกะละมังน้ำร้อนเป็นเวลา ๒ นาที เมื่อครบเวลานำเจลขึ้นแล้วซับให้แห้ง จากนั้นนำผ้าห่อเจลให้ขนาดกระชับกับบริเวณดวงตาทั้งสองข้าง และทดสอบอุณหภูมิก่อนประคบที่บริเวณท้องแขน เมื่ออุณหภูมิพอเหมาะ จึงนำมาประคบตาเป็นเวลา ๑๐-๑๕ นาที หลังครบเวลาสามารถเช็ดทำความสะอาดเจล และเก็บไว้ใช้ครั้งถัดไปได้

๑.๒ Blephasteam (แว่นตาประคบอุ่น) แว่นตานี้สะดวกในการใช้งานแค่กดปุ่ม แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง โดยอยู่ที่ประมาณ ๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท

๑.๓ ขี้ผึ้งสุก นำขี้ผึ้งสุกใส่ถุง ๒ ถุง แล้วนำมาประคบบริเวณดวงตา

๑.๔ ไขต้มน้ำมันปอกเปลือก ๒ ฟอง

๒. การกดต่อมไขมันที่เปลือกตา การกดต่อมไขมันเป็นทั้งการประคบและการพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคของเปลือกตา โดยจะประเมินปัญหาของผู้ป่วยไปพร้อมกับขณะทำการพยาบาลกดไขมันที่เปลือกตา โดยตรวจเปลือกตาดังนี้

eyelid margin (เปลือกตา)

- Rounding เปลือกตามีความมนไม่เป็นขอบ
- Notching ขอบเปลือกตาไม่เรียบ มีหลุม
- Telangiectasia เห็นเส้นเลือดบริเวณต่อมไขมัน
- Crusting มีลักษณะขุยขาวๆบริเวณโคนขนตา
- Anterior blepharitis เปลือกตาด้านหน้าอักเสบ

Lash (ขนตา)

- Trichiasis ขนตาทิ่มดวงตา
- Distichiasis ขนตาขึ้นผิดแนวขนตาเดิม
- Entropion ขอบตาม้วนเข้า
- Ectropion ขอบตาแบะออก
- Lash loss ขนตาหาย
- Collarite คราบไขมันบริเวณโคนขนตา
- Cylindrical dandruff พบปลอกใสดุจ ขนตาจากการที่มี demodex (ไร) มา

เกาะ

Mucocutaneous junction

- Anteroplacement ต่อมไขมันเรียงแถวอยู่ด้านหน้าเส้น MCJ (เส้นขอบเปลือกตา)
- Retroplacement ต่อมไขมันถูกดึงรั้งจากการอักเสบ จึงพบต่อมไขมันเรียงแถวอยู่

ด้านหลังเส้น MCJ

Orifice...

Orifice (รูเปิดของต่อมไขมัน)

- Pouting เมื่อกดรีดไขมัน ไขมันออกได้ดี
- Plugging เมื่อกดรีดไขมัน เห็นเป็นจุดขาวๆจุดตันอยู่บริเวณรูเปิดคล้ายหัวสิว

Express secretion

- Quality : Clear (ใส) / Cloudy (ขาวขุ่น) / Cloudy with debris ลักษณะของไขมัน
ขาวขุ่น/Toothpaste (เป็นเส้นคล้ายยาสีฟัน)

- Expressibility : ๘ / ๓-๔ / ๑-๒ / ๐

Conjunctiva (เยื่อぶตา)

- Normal (ปกติ) / Injected (แดง)

หมายเหตุ : Lid spa clinic ของโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ จะไม่มีวิธีการนวดเปลือกตา (Massage of the eye lid) จะเป็นการกดรีดไขมันแบบใช้แท่งแก้ว โดยพยาบาล

๓. การทำความสะอาดเปลือกตา

ขั้นตอนการทำความสะอาดเปลือกตา

- ประคบอุ่น

- เช็ดทำความสะอาดเปลือกตาด้วย แคมพูเด็กผสมน้ำสะอาด โดยใช้แคมพูเด็ก ๒-๓ หยด
ผสมน้ำสะอาดประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเปลือกตาโดยตรง

- ใช้สำลี หรือไม้พันสำลีเช็ดบริเวณขอบตา โดยเช็ดจากหัวตาไปหางตาประมาณ ๑๐ ครั้ง

ต่อข้าง

- ล้างหน้าทันที หากหลังเช็ดมีอาการแสบเคืองตา

- หลังเช็ดทำความสะอาดเปลือกตาเรียบร้อยแล้ว เช็ดหน้าให้แห้งและหยุดยตามแพทย์สั่ง

การทำความสะอาดเปลือกตา ควรทำวันละ ๒ ครั้ง ติดต่อกัน ๒ สัปดาห์ในช่วงระยะแรกของการรักษา เพื่อให้
เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด หลังจากพ้นช่วงระยะแรกควรเช็ดทำความสะอาดวันละครั้ง เพื่อป้องกัน
ไม่ให้โรครุนแรงเพิ่มมากขึ้น

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑ ต่อตนเอง

๒.๓.๑.๑ สามารถบูรณาการองค์ความรู้จากแนวคิด ทฤษฎี ศาสตร์ทางการ
พยาบาล หลักฐานเชิงประจักษ์ และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย ในการพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคของ
เปลือกตาได้อย่างเหมาะสม

๒.๓.๑.๒ สามารถประเมินภาวะสุขภาพตาอย่างองค์รวม และส่งเสริมสุขภาพตา
ในผู้ป่วยโรคของเปลือกตาได้อย่างเหมาะสม

๒.๓.๑.๓ สามารถประเมิน วินิจฉัยแยกโรคตา และให้การรักษาในเบื้องต้น อีกทั้ง
ยังได้เสริมสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ ซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าแก่ตนเอง และได้แลกเปลี่ยนความ
คิดเห็นซึ่งกันและกัน

๒.๓.๒ ต่อหน่วยงาน

๒.๓.๒.๑ สามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติมา

บูรณาการภายในหน่วยงาน และนำมาถ่ายทอดให้กับบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลให้มีความรู้ ความเข้าใจ และร่วมมือกันพัฒนาการพยาบาลผู้ป่วยโรคตาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๒.๓.๒.๒ สามารถนำมาสร้างและพัฒนานวัตกรรม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้การพยาบาล

๒.๓.๓ อื่น ๆ

๒.๓.๓.๑ นำความรู้มาพัฒนาระบบสุขภาพตาของประชาชน ให้มีการมองเห็นที่ดียิ่งขึ้น ลดอัตราการเกิดโรคทางเปลือกตา เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำในระยะยาว

ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

๓.๑ การปรับปรุง

๓.๑.๑ ในช่วงภาคฤดูร้อนวันแรกของการอบรม วิทยากรพูดค่อนข้างเร็วและใช้ศัพท์เฉพาะค่อนข้างต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ

๓.๑.๒ วิทยากรขาดการสาธิตขั้นตอนการรับผู้ป่วยตั้งแต่แรกรับ ทำให้ในช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติไม่เป็นระบบ

๓.๒ การพัฒนา

๓.๒.๑ ควรมีการจัดแจกเอกสารประกอบการบรรยายให้แก่ผู้เข้าร่วมการอบรมก่อนมีการอบรมเพื่อที่ใช้ประกอบการบรรยายของวิทยากร

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

- สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวางแผนการพยาบาล เพื่อดูแลผู้ป่วยโรคของเปลือกตาในหอผู้ป่วยให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- ควรส่งเจ้าหน้าที่เฉพาะทางเข้าร่วมอบรมในโอกาสต่อไป เพราะการเข้าร่วมการอบรม ทำให้ได้รับความรู้และประสบการณ์มากมาย ได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กับผู้เข้าร่วมประชุมจากสถาบันต่าง ๆ

(ลงชื่อ)..... (ผู้รายงาน)

(นางสาวสาธิตา ฉิมไธสง)

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา