



# ตา ดี ได้ ตาร้ายไม่เสีย

หนังสือ



B0003526

ห้องสมุดวทพ.นครราชสีมา

ภาพตาดีต้องไม่พลาด



โดย ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย

ได้จากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้หลังหักค่าใช้จ่าย มอบให้ 'จักษุมูลนิธิ' เพื่อใช้ในสาธาณกุศลด้านจักษุ

# สารบัญ

## สุขภาพตาแนะนำ

- 17 นวดตา อันตรายถึงบอด !
- 21 อาหารเสริม กับสุขภาพตา จริง หรือ หลอก ?
- 25 โรคตาเด็กในยุคดิจิทัล
- 29 ตาเหล่ ตาเข ตาส่อน
- 33 คอนแทคเลนส์มือสอง
- 35 ต้อหิน
- 37 ลดความเสี่ยงการติดเชื้อที่กระจกตาจากการใช้คอนแทคเลนส์
- 41 ReLEX (รีเล็กซ์)
- 45 เบาหวานขึ้นจอตา
- 51 ทำไมเราต้องตรวจตาทุกปี
- 53 หมอตาเลือกแว่นกันแดดอย่างไร?
- 55 โทษของแสงยูวีต่อดวงตา
- 59 Computer Vision Syndrome
- 61 การผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา : การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะที่ได้ผลดีที่สุด

## กระจกตา และ การแก้ไขสายตาวัดปกติ

- 67 กระจกตาใสใส เหตุใดจึงงั้น ?
- 69 การผ่าตัดแก้ไขสายตา
- 73 เลนส์หลายชั้นไว้รอยต่อ
- 77 ภัยจากคอนแทคเลนส์

## จอตา และ วุ้นตา

- 83 วุ้นตาเสื่อม
- 85 จอตาส่วนกลางบวมจากเบาหวาน
- 89 การต้านการเกิดเส้นเลือดผิดปกติ
- 93 จอตาลอก
- 97 โรคจุดภาพชัดเสื่อมในผู้สูงอายุ

## ต้อกระจก และ ต้อหิน

- 101 ต้อกระจก (1)
- 105 ต้อกระจก (2)
- 109 การตรวจผู้ป่วยโรคต้อหินเรื้อรัง

## โรคตาในเด็ก

- 115 การตรวจตาเข
- 119 ภาวะน้ำตาเอ่อ
- 121 จอตาผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด (1)
- 125 จอตาผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด (2)
- 129 ตาวาวในเด็ก
- 131 สิ่งที่น่ารู้บางอย่างเกี่ยวกับมะเร็งจอตา
- 133 รูปถ่ายเด็กทารกช่วยวินิจฉัยมะเร็งได้อย่างไร!!

## โรคตาอื่น ๆ

- 137 ตาแดง
- 141 เยื่อตาอักเสบจากไวรัส
- 143 ตากุ้งยิง
- 145 ตาแห้ง
- 149 น้ำตาเทียม
- 153 ไขข้อข้อใจ โรคมันตาอักเสบ
- 157 ตาบอดในผู้ป่วยเอดส์

## การดูแลสุขภาพตา

- 163 11 เคล็ดลับในการดูแลรักษาดวงตา
- 169 สวຍอย่างไรให้ปลอดภัยกับดวงตา

## ปกิณกะ

- 173 อาการปวดศีรษะกับดวงตา
- 175 โรคตาบอดสี ตาพร่องสี
- 177 แผ่นภาพตรวจตาบอดสี
- 181 เลเซอร์รักษาโรคตา
- 185 หนอนน้อยในกายเธอ
- 189 การประคบร้อน/เย็นบริเวณตา
- 193 การประคบอุ่นและการทำความสะอาดเปลือกตา
- 197 การลงทะเบียนผู้พิการทางสายตา
- 199 ภาพลวงตา
- 203 ทำไมจึงเห็นดาวและไฟแลบในตา
- 205 บุคลากรทางจักษุ
- 207 สายตาสั้นเทียม
- 211 กระจกตารูปกรวย
- 215 คำที่ควรทราบเมื่อพบจักษุแพทย์
  
- 219 คณะผู้จัดทำ
- 221 คณะผู้เขียน