



## รู้จัก “คอนแทคเลนส์” กันอีกสักนิด



สุภมาศ วัลย์อุดมวุฒิ  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ในประเทศไทย ช่วงปี 2549 ที่ผ่านมา กระแสแฟชั่นการใส่คอนแทคเลนส์สำหรับเปลี่ยนสีหรือรูปแบบของดวงตาเป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มวัยรุ่นไทย โดยคอนแทคเลนส์ประเภทนี้จะมีแฟชั่นหลากหลายรูปแบบและหลายสีให้เลือก ซึ่งบริเวณตรงกลางมีลักษณะเป็นเลนส์ใส และบริเวณขอบเลนส์มีสีดำที่จะทำให้มองเห็นว่า ผู้ใส่มีตาดำขยายใหญ่และกลมโตกว่าปกติ เลียนแบบดารากาตาลีหรือญี่ปุ่น ซึ่งเลนส์แบบนี้สามารถหาซื้อได้ง่าย มีวางจำหน่ายตามร้านค้าแผงลอยทั่วไป

วิวัฒนาการของการคิดค้นคอนแทคเลนส์ขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาที่ต้องสวมใส่แว่นตาสำหรับผู้ที่มีปัญหาสายตา และเพื่อให้เกิดความสะดวกและประโยชน์ในผู้ที่มีสายตาผิดปกติ ซึ่งไม่สามารถใช้แว่นตาได้ เช่น สายตาสั้นมาก หรือใช้ในการรักษาโรคกระจกตาบางชนิด แต่ในปัจจุบันคอนแทคเลนส์ถูกนำมาใช้เพื่อให้เกิดความสวยงาม

### ลักษณะของคอนแทคเลนส์

คอนแทคเลนส์ (Contact Lens) หรือเลนส์สัมผัส ที่มีใช้กันอยู่ในปัจจุบันเป็นคอนแทคเลนส์ที่ใช้เพื่อปรับสายตา ซึ่งถูกจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ทั่วไป ตามพระราชบัญญัติเครื่องมือแพทย์ พ.ศ. 2531 แต่นอกจากนี้ยังมีคอนแทคเลนส์อีกประเภทหนึ่งที่ใช้สวมใส่เพื่อ

ความสวยงาม คือ คอนแทคเลนส์แฟชั่น ซึ่งไม่ถูกจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ โดยลักษณะทั่วไปของคอนแทคเลนส์มีลักษณะเป็นแผ่นพลาสติกใส ๆ บาง ๆ ที่ผลิตขึ้นในรูปแผ่นกลมคล้ายกระทะ โดยทำให้มีความโค้งของตาดำ ตัวเลนส์ที่ใช้ทำจะมีกำลังหักเหของแสงเช่นเดียวกับเลนส์ที่ใช้ในแว่นตา แต่เดิมที่เริ่มมีใหม่ ๆ นั้น จะเป็นเลนส์ใส ไร้สี สำหรับคอนแทคเลนส์สีเพิ่งมีใช้ในระยะเวลาปีมานี้ วิธีการใช้จะต้องนำคอนแทคเลนส์มาวางบนตาดำ โดยให้น้ำตาเป็นตัวยึดติดกับตาดำ จึงสามารถขยับได้เมื่อกลอกตาไปมา

## การควบคุมก่อนออกจำหน่าย

สำหรับผู้ที่มีความต้องการผลิตหรือนำเข้าคอนแทคเลนส์ชนิดที่ใช้ปรับสายตา ต้องได้รับหนังสือประกอบการนำเข้าจากทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก่อนจึงจะทำการจำหน่ายได้ แต่ในขณะนี้ทาง อย. อยู่ในระหว่างการจัดทำร่างประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เลนส์สัมผัส เพื่อเพิ่มมาตรการในการควบคุมการผลิตหรือนำเข้าคอนแทคเลนส์ทุกประเภทในระดับที่เข้มงวดขึ้น โดยผู้ผลิตหรือนำเข้าต้องทำการแจ้งรายการละเอียดต่อ อย. อีกทั้ง ยังได้กำหนดเงื่อนไขว่าต้องจำหน่ายคอนแทคเลนส์ตามสถานที่ที่กำหนดให้เท่านั้น เช่น สถานพยาบาล

## ชนิดของคอนแทคเลนส์

สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่ม ( Soft Contact Lenses )** ทำจากแผ่นพลาสติก นุ่ม บิดงอได้ ซึ่งเป็นผลให้ออกซิเจนสามารถผ่านเข้ากระจกตาได้ คอนแทคเลนส์ชนิดนี้ใช้ง่าย และสะดวกสบายกว่าชนิดแข็ง และในปัจจุบันวัสดุที่นำมาใช้ทำจะมีลักษณะเป็นซิลิโคน ไฮโดรเจล ( Silicone hydrogels ) เพื่อให้ออกซิเจนผ่านเข้าสู่ตาดำมากขึ้นในขณะที่สวมใส่อยู่  
คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่มมีหลากหลายชนิดที่มีการระบุระยะเวลาการใช้ เมื่อครบกำหนดต้องเปลี่ยนใหม่หรือ Disposable Contact lenses ซึ่งหมายถึงใช้แล้วทิ้ง เช่น ชนิด daily หมายถึง การสวมใส่ได้ภายในแต่ละวัน สำหรับกรณี Extended สามารถสวมใส่ได้ติดต่อกันตามระยะเวลาที่ระบุ เช่น 7 วัน ถึง 30 วัน แล้วทิ้ง
2. **คอนแทคเลนส์ชนิดแข็ง ที่ก๊าซสามารถซึมผ่านได้ ( Rigid Gas Permeable หรือ RGP Contact Lenses )** จะทำให้เห็นภาพชัด ละเอียดขึ้น มีราคาสูงกว่าชนิดนิ่ม เนื่องจากใช้ได้นาน

กว่าและจะมีความคงทนต่อการเกาะติดของคราบมากกว่า แต่ไม่สะดวกสบายในการสวมใส่  
ระยะแรกเท่ากับชนิดนิ่ม ซึ่งอาจต้องใช้เวลา 1-2 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยในการสวมใส่

### โรคที่เกิดจากการใช้คอนแทคเลนส์

1. **เกิดตุ่มอักเสบบนหนังตาด้านใน** พบมากในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่ม สาเหตุเกิดจากการ  
ระคายเคือง ส่วนอาการที่เกิดต่อเนื่องมาคือ ภาวะหนังตาตก ตาแดง ระคายเคือง มีการสร้าง  
สารจำพวกโปรตีนที่ละลายได้ มองภาพไม่ชัด มีน้ำตา ตาไม่สู้แสง
2. **เกิดการอักเสบของกระจกตา และเยื่อตาขาวส่วนที่สัมผัสกับคอนแทคเลนส์** อาการนี้ หาก  
เกิดจากการแพ้ หรือจากพิษข้างเคียงของวัตถุดิบเสียหรือสารเคมีที่ใช้มาเชื้อ เยื่อตาขาวส่วนล่าง  
จะแสดงอาการอักเสบเนื่องจากน้ำยาจะไหลลงมาด้านล่างเป็นอาการแพ้ที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น ซึ่ง  
อาจใช้เวลา 2-3 ปี
3. **อาการตาแห้ง** ซึ่งเกิดจากการแพ้ พบในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์นาน 2-3 ปี นอกจากนี้ยังมีปัจจัย  
อื่นที่ทำให้ตาแห้งได้ เช่น
  - ✧ การกระพริบตาที่ผิดปกติ
  - ✧ ตาไปนผิดปกติ
  - ✧ ผิวของลูกตาผิดปกติ เนื่องจากมีจุดเหลือง ๆ บนกระจกตา หรือต้อลม หรือต้อเนื้อ
  - ✧ ผิวคอนแทคเลนส์ไม่เรียบ
4. **การอักเสบ** ลักษณะเป็นจุดเล็ก ๆ ที่เยื่อผิวของกระจกตา เนื่องจากเกิดบาดแผลหรือการข่วนที่  
เยื่อตา ตาแห้ง มีอาการแพ้ หรือขาดออกซิเจน ซึ่งแผลจุดเล็ก ๆ อาจมารวมกันเข้าเป็นบริเวณ  
ใหญ่และเกิดการติดเชื้อ ซึ่งเป็นอันตรายได้ จึงจำเป็นต้องให้ผู้ป่วยหยุดการใช้คอนแทคเลนส์จน  
กว่าแผลจะหายเสียก่อน
5. **การติดเชื้อ** เป็นอาการของโรคที่เกิดจากการใช้คอนแทคเลนส์ที่เป็นอันตรายที่สุด เนื่องจากทำ  
ให้ตาบอดถาวรได้ พบในผู้ที่ใช้เลนส์ชนิดที่ใส่ติดต่อกันได้นาน ๆ หรือการติดเชื้อเกิดจากตัวผู้ใช้  
เอง หรือมาจากน้ำยาที่ใช้กับเลนส์ หรือภาชนะบรรจุเลนส์

### ข้อระมัดระวังในการใช้คอนแทคเลนส์

1. การเลือกใช้คอนแทคเลนส์คู่แรก ควรได้รับการตรวจยืนยันตาเสียก่อนว่าไม่มีข้อห้ามในการใช้  
และต้องได้รับการประกอบขนาดที่แน่นอน เหมาะสมจากจักษุแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ไม่

ควรไปซื้อเองจากร้านทั่วไป

2. ต้องใส่ใจในการทำความสะอาดเลนส์ ทั้งการล้าง แขน่ เก็บ และก่อนสวมใส่ ต้องเลือกใช้น้ำยาที่เหมาะสม ภายหลังจากแช่เลนส์แล้ว ต้องเททิ้งทุกครั้งและเปลี่ยนทุกวัน โปรดพึงระลึกไว้เสมอว่าทุกขั้นตอนต้องสะอาด เพราะถ้าเลนส์สกปรกมีเชื้อโรค จะเป็นต้นเหตุของการนำพาเชื้อโรค ทำให้เกิดการอักเสบที่กระจกตา หรืออาจร้ายแรงจนถึงขั้นตาบอดได้
3. ไม่ควรสวมใส่ขณะว่ายน้ำ เพราะจะเกิดความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อโรคที่มีในสระว่ายน้ำได้
4. ไม่ใช้คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น
5. ใช้คอนแทคเลนส์ให้ถูกประเภท เช่น เลนส์ที่ใช้รายวันก็ต้องเปลี่ยนทุกวัน หรือเลนส์ที่มีอายุ 2 สัปดาห์ก็ต้องใช้แค่ 2 สัปดาห์ ไม่ควรใช้เกินกว่าระยะเวลาที่ระบุไว้ที่ฉลาก ไม่ควรใส่ขณะนอนหลับ แม้ว่าฉลากจะระบุว่าใส่นอนได้
6. ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ประกอบเลนส์ และคู่มือหรือฉลากอย่างเคร่งครัด หากเกิดอาการผิดปกติ เช่น เจ็บตา ตาแดง ตาพร่ามัว ควรถอดเลนส์ออกและพบจักษุแพทย์ และควรได้รับการตรวจตาจากจักษุแพทย์เป็นระยะ ๆ แม้ไม่มีอาการผิดปกติ
7. ผู้สวมใส่ต้องมีเวลาให้ดวงตาได้พักหรือปลอดจากการใส่เลนส์ ถ้าเป็นผู้มีความผิดปกติของสายตา ควรมีแว่นสายตาไว้ใช้ในระยะเวลาพักของดวงตา

ดังนั้น เพียงถ้าผู้ใช้คอนแทคเลนส์ปฏิบัติตามข้อควรระวังข้างต้นก็จะมีความปลอดภัยและสามารถลดความเสี่ยงจากการใช้คอนแทคเลนส์ได้

\*\*\*\*\*