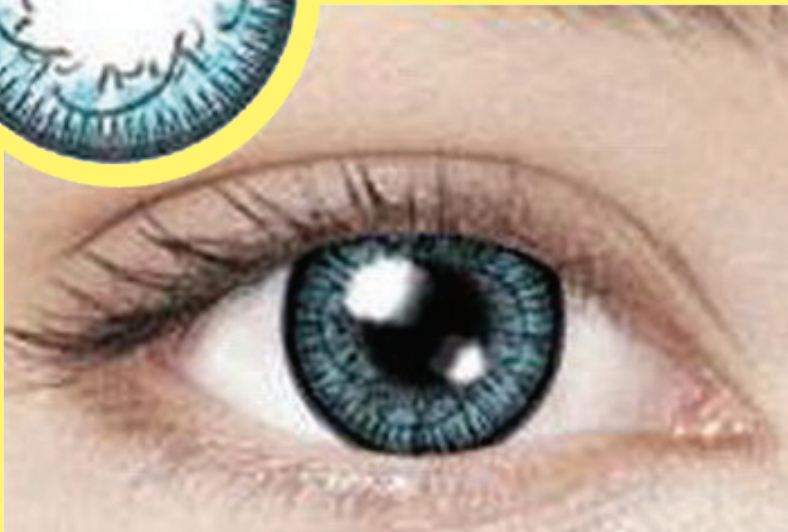


สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับ...

# คอนแทคเลนส์ หรือเลนส์สัมผัส



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration



**คอนแทคเลนส์หรือเลนส์สัมผัส** เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีวิวัฒนาการของการคิดค้นขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาการที่ต้องสวมใส่แว่นตาสำหรับผู้ที่ปัญหาสายตา และเพื่อให้เกิดความสะดวกและประโยชน์สำหรับผู้ที่มีสายตาดัดปกติกที่ไม่สามารถใส่แว่นตาได้ เช่น สายตาสั้นมาก หรือใช้ในการรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับตาหรือใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น ในปัจจุบันได้มีกระแสแฟชั่นใส่คอนแทคเลนส์หรือเลนส์สัมผัสเพื่อความสวยงามที่ทำให้มองเห็นตากลมโตแบบดาราดาราเกาหลีหรือญี่ปุ่น ระบาดเข้ามาสู่วัยรุ่นไทยโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิง โดยคอนแทคเลนส์ประเภทนี้เหมือนกับคอนแทคเลนส์แฟชั่นที่มีหลายสีให้เลือก แต่บริเวณตรงกลางมีลักษณะเป็นเลนส์ใสและบริเวณขอบเลนส์มีสีดำหรือสีเข้มต่างๆ ที่จะทำให้มองเห็นว่าผู้ใส่มีตาตาขยายใหญ่และกลมโตกว่าปกติ รวมทั้งสามารถหาซื้อได้ง่าย มีวางจำหน่ายตามร้านค้าแผงลอยทั่วไป ซึ่งการใส่คอนแทคเลนส์อย่างไม่ถูกวิธีนั้นอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่ดวงตา กระจกตาเป็นแผล และอาจทำให้ตาบอดได้



จากผลการศึกษาของภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ในผู้ป่วยที่มาโรงพยาบาล 435 ราย ปรากฏว่ามีจำนวนร้อยละ 18.6 (81 ราย) ที่ใช้คอนแทคเลนส์ โดยพบว่าร้อยละ 34 ของผู้ใส่คอนแทคเลนส์มีการใช้คอนแทคเลนส์ที่ไม่ถูกต้อง และร้อยละ 67 ไม่ได้ถอดคอนแทคเลนส์ออกขณะนอนหลับในตอนกลางคืน นอกจากนี้ยังพบว่ามีผู้ใส่คอนแทคเลนส์ร้อยละ 72 (42 ราย จาก 58 ราย) มีการติดเชื่อที่กระจกตาซึ่งบางรายมีอาการลุกลามจนต้องผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาใหม่

การติดเชื่อที่กระจกตายังเป็นปัญหาในประเทศไทย การใส่คอนแทคเลนส์ และการใส่คอนแทคเลนส์นอนตลอดทั้งคืนยังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ และถึงแม้ว่าการรักษาด้วยยาจะได้ผลดี แต่ภาวะการติดเชื่อที่กระจกตาอาจทำให้เกิดการสูญเสียการมองเห็นตามมาได้ ดังนั้น จักษุแพทย์ควรแจ้งให้ผู้ใส่คอนแทคเลนส์ตระหนักถึงอันตรายเหล่านั้น และควรให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้ในการดูแลรักษาคอนแทคเลนส์ด้วย

คอนแทคเลนส์ (Contact Lenses) หรือเลนส์สัมผัสที่มีใช้กันอยู่ในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นคอนแทคเลนส์ที่ใช้เพื่อแก้ไขความผิดปกติของสายตา จึงจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ ตามมาตรา 4 (1) แห่งพระราชบัญญัติเครื่องมือแพทย์ พ.ศ. 2551 อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เลนส์สัมผัส เพื่อประโยชน์ในการคุ้มครองผู้บริโภคและป้องกันการใส่คอนแทคเลนส์ในทางที่ผิดโดยจะมีการบังคับใช้กับเลนส์สัมผัสทั้งชนิดที่ใช้แก้ไขความผิดปกติของสายตา เพื่อรักษาโรคที่เกี่ยวกับตา และชนิดที่ใส่เพื่อความสวยงามหรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่น โดยกำหนดให้เป็นเครื่องมือแพทย์ที่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าต้องได้รับใบอนุญาตและต้องมีคุณภาพมาตรฐานและข้อกำหนดตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเห็นชอบ



## 1. ลักษณะของคอนแทคเลนส์

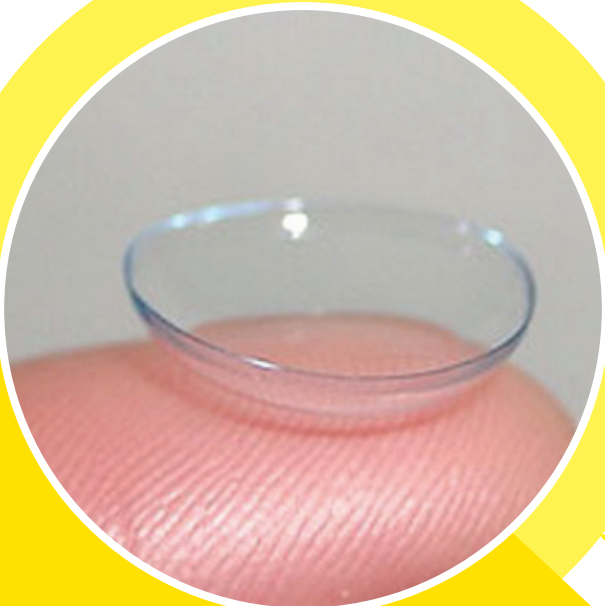
ลักษณะทั่วไปของคอนแทคเลนส์มีลักษณะเป็นแผ่นพลาสติกใส บางๆ ที่ผลิตขึ้นในรูปแผ่นกลมคล้ายกระทะ ทำให้มีความโค้งพอดีกับตาดำ ตัวเลนส์ที่ใช้จะมีกำลังหักเหของแสงเช่นเดียวกับเลนส์ที่ใช้กับแว่นตา ในระยะเริ่มแรกที่มีคอนแทคเลนส์นั้น เลนส์จะมีลักษณะใส ไร้สี ส่วนคอนแทคเลนส์สีนี้เพิ่งมีการใช้ในระยะเวลาปีที่ผ่านมา โดยวิธีการใช้จะต้องนำคอนแทคเลนส์มาวางบนตาดำ และน้ำตาจะเป็นตัวยึดให้เลนส์ติดกับกระจกตา และจะสามารถขยับเลนส์ได้เมื่อกลอกตาไปมา

## 2. ชนิดของคอนแทคเลนส์

**2.1 คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่ม (Soft Contact Lenses)** เป็นแผ่นพลาสติก นุ่ม ยืดหยุ่น และยอมให้ออกซิเจนผ่านได้จึงอาจทำให้ใช้ได้ง่าย และรู้สึกสบายกว่าใส่คอนแทคเลนส์ชนิดแข็ง ในปัจจุบันวัสดุที่นำมาใช้ผลิตคอนแทคเลนส์จะมีลักษณะเป็นซิลิโคน ไฮโดรเจล (Silicone Hydrogels) เพื่อให้ดวงตาได้รับออกซิเจนมากขึ้นขณะที่ใส่คอนแทคเลนส์

คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่มมีหลากหลายชนิด ปัจจุบันมีทั้งแบบรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน และรายปี ชนิดที่ใช้แล้วทิ้ง (Disposable Contact Lenses) ชนิดที่ระบุระยะเวลาการใช้ เมื่อครบกำหนดต้องเปลี่ยนใหม่ เช่น ชนิด Daily หมายถึง การสวมใส่ได้ในแต่ละวันหรือไม่เกิน 12 ชั่วโมง และชนิด Extended สามารถสวมใส่ได้ติดต่อกันตามระยะเวลาที่ระบุ เช่น 7 วัน ถึง 30 วัน แล้วทิ้ง แต่ไม่แนะนำให้ใส่ในขณะนอนหลับเด็ดขาด

**2.2 คอนแทคเลนส์ชนิดแข็งที่ก๊าซสามารถซึมผ่านได้ (Rigid Gas Permeable หรือ RGP Contact Lenses)** สามารถใช้ได้ยาวนานกว่าและ



ยากต่อการเกาะติดของคราบสกปรก อีกทั้งให้ภาพที่ชัดและละเอียดมากกว่า นอกจากนี้ยังมีราคาสูงกว่าเลนส์ชนิดนิ่ม แต่ไม่สะดวกสบายในการสวมใส่เท่ากับชนิดนิ่ม โดยเฉพาะในระยะเริ่มแรกของการสวมใส่คอนแทคเลนส์ชนิดแข็งนี้ อาจต้องใช้เวลาถึง 1-2 สัปดาห์เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยในการสวมใส่

### 3. อันตรายที่เกิดจากการใช้คอนแทคเลนส์

การสวมใส่คอนแทคเลนส์ทุกรูปแบบไม่ว่าจะใส่เพื่อแก้ไขความผิดปกติของสายตา หรือใส่คอนแทคเลนส์แฟชั่นเพื่อความสวยงาม หากใช้โดยขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่ถูกวิธี รวมถึงการไม่ดูแลรักษาความสะอาดคอนแทคเลนส์ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่าง ๆ ต่อสุขภาพได้ เช่น

#### 3.1 เกิดตุ่มอักเสบบนหนังตาด้านใน

พบมากในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ชนิดนิ่ม สาเหตุเกิดจากการระคายเคืองจากเลนส์ และอาการที่อาจเกิดต่อเนื่องตามมา เช่น ภาวะตาตกร ตาแดง ระคายเคือง มองภาพไม่ชัด มีน้ำตา ตาไม่สู้แสง ฯลฯ

**3.2 เกิดการอักเสบของกระจกตาและเยื่อตาขาว** ส่วนที่สัมผัสกับคอนแทคเลนส์ อาการนี้มักเกิดจากการแพ้ หรือจากพิษข้างเคียงของวัตถุกันเสีย หรือสารเคมีที่ใช้ฆ่าเชื้อ เป็นอาการแพ้ที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นซึ่งอาจใช้เวลา 2-3 ปี นอกจากนี้ การเกิดสิ่งสะสมบนเลนส์หรืออาการตาแห้งจะทำให้อาการอักเสบเกิดมากขึ้น

**3.3 อาการตาแห้ง** ซึ่งมักเกิดจากการแพ้ พบในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์นาน 2-3 ปี นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ทำให้ตาแห้งได้ เช่น

- การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ หรือยารักษาโรคหัวใจประเภทเบต้าบล็อกเกอร์
- การกระพริบตาที่ผิดปกติ
- ตาโปนผิดปกติ
- ผิวของลูกตาผิดปกติ เนื่องจากมีจุดเหลือง ๆ บนกระจกตา หรือต่อลม หรือต่อเนื้อ
- ผิวคอนแทคเลนส์ไม่เรียบ

**3.4 การอักเสบ** ลักษณะเป็นจุดเล็ก ๆ ที่เยื่อผิวของกระจกตา เนื่องจากเกิดบาดแผลหรือการขูดที่เยื่อตา ตาแห้ง มีอาการแพ้ หรือขาดออกซิเจน ซึ่งแผลจุดเล็ก ๆ อาจมารวมกันเข้าเป็นบริเวณใหญ่และเกิดการติดเชื้อ ซึ่งเป็นอันตรายได้ จึงจำเป็นต้องให้ผู้ป่วยหยุดการใช้คอนแทคเลนส์จนกว่าแผลจะหายเสียก่อน

**3.5 การติดเชื้อ** เป็นอาการของโรคที่เกิดจากการใช้คอนแทคเลนส์ที่เป็นอันตรายที่สุด เนื่องจาก



ทำให้ตาบอดถาวรได้ พบในผู้ที่ใช้เลนส์ชนิดที่ใส่ติดต่อกันได้นาน ๆ หรือการติดเชื้อเกิดจากตัวผู้ใช้เอง หรือมาจากน้ำยาที่ใช้กับเลนส์ หรือภาชนะบรรจุเลนส์ และโดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### 4. ค่าเตือน ข้อควรระวัง และข้อห้ามใช้สำหรับคอนแทคเลนส์

#### 4.1 ค่าเตือน

การใช้เลนส์สัมผัสโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ที่ผิดวิธีมีความเสี่ยงต่อการอักเสบหรือการติดเชื้อของดวงตา อาจรุนแรงถึงขั้นสูญเสียสายตาวงถาวรได้

#### 4.2 ข้อควรระวังในการใช้

- การเลือกใช้คอนแทคเลนส์คู่แรก ต้องได้รับการตรวจตาเสียก่อนว่าไม่มีข้อห้ามในการใช้และต้องได้รับการประกอบขนาดที่แน่นอน เหมาะสมจากจักษุแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ไม่ควรไปซื้อเองจากร้านทั่วไป เพราะการใช้คอนแทคเลนส์ที่ไม่พอดีกับดวงตา อาจทำให้กระจกตาเป็นแผล เกิดการติดเชื้อ หรือตาบอดได้
- ผู้ที่มีสภาวะของดวงตาผิดปกติ เช่น ต่อเนื้อต่อลม ตาแดง กระจกตาไวต่อความรู้สึกลดลง ตาแห้ง กระจกพริบตาไม่เต็มที่ ไม่ควรใช้เลนส์สัมผัส
- ควรใช้น้ำยาล้างเลนส์สัมผัสที่ใหม่ และเปลี่ยนน้ำยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับเลนส์สัมผัสทุกครั้งที่ใช้เลนส์สัมผัส และแม้ไม่ใส่เลนส์สัมผัส ควรเปลี่ยนน้ำยาใหม่ในตลับทุกวัน
- ควรเปลี่ยนตลับใส่เลนส์สัมผัสทุกสามเดือน
- ไม่ควรใส่เลนส์สัมผัสขณะว่ายน้ำ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่ตาได้
- ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนสัมผัสเลนส์

- หากเกิดอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหรือปวดตาเป็นอย่างมาก ร่วมกับอาการแพ้แสง ตามัวลง น้ำตาไหลมาก ตาแดง ให้หยุดใช้เลนส์สัมผัสทันที และรีบพบจักษุแพทย์โดยเร็ว

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ประกอบเลนส์และคู่มือ หรือฉลากอย่างเคร่งครัด และควรได้รับการตรวจตาจากจักษุแพทย์เป็นระยะ ๆ แม้ไม่มีอาการผิดปกติ

- ผู้สวมใส่ต้องมีเวลาให้ดวงตาได้พักหรือปลอดจากการใส่เลนส์ ถ้าเป็นผู้มีความผิดปกติของสายตา ควรมีแว่นสายตาไว้ใช้ในระยะเวลาพักของดวงตา



#### 4.3 ข้อห้ามใช้

1. ห้ามใช้เกินระยะเวลาที่กำหนด
2. ห้ามใส่นอนและว่ายน้ำเพราะอาจทำให้ติดเชื้อ

อย่างไรก็ตาม คอนแทคเลนส์หรือเลนส์สัมผัสถึงแม้ว่าใช้สำหรับผู้ที่ปัญหาทางสายตาแต่ไม่อยากสวมแว่น แต่สำหรับบางคนก็ใช้เพื่อความสวยงามโดยการเปลี่ยนสีของดวงตา เช่น ให้มีสีน้ำตาล หรือสีฟ้า เป็นต้น หรือรูปแบบของดวงตา แต่ไม่ว่าจะใช้เพื่อวัตถุประสงค์ใดก็ตาม เนื่องจากเลนส์ที่ใช้ต้องสัมผัสผิวของดวงตาที่บอบบาง การติดเชื้อหรือฉีกขาดอาจเกิดได้ง่าย ดังนั้น ถ้าผู้ใช้คอนแทคเลนส์ปฏิบัติตามคำเตือน ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้ดังกล่าวข้างต้นก็จะมีความปลอดภัยและสามารถลดความเสี่ยงจากการใช้คอนแทคเลนส์ได้



#### เอกสารอ้างอิง

1. กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ความเสี่ยงและข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการใส่คอนแทคเลนส์. 2551.
2. กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (ร่าง) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เลนส์สัมผัส, 2551.
3. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ข่าวเพื่อสื่อมวลชน เรื่อง “อย. เตรียมประกาศคุมเลนส์สัมผัสแฟชั่นเป็นเครื่องมือแพทย์ เพิ่มมาตรการเข้ม!”. (โรเนียว) , 2552.
4. สมพร ขจรวุฒิเดช, เลนส์สัมผัสและแนวทางการควบคุม, พฤษภาคม 2550.
5. สุภมาศ วยุอดมวุฒิ(2550). รู้จัก “คอนแทคเลนส์” กันอีกสักนิด. สารระสังเขปออนไลน์ ค้นคืนวันที่ 8 มกราคม 2552 จาก [http://www.oryor.com/oryor/admin/module/fda\\_fact\\_sheet/file/f\\_48\\_1171618356.pdf](http://www.oryor.com/oryor/admin/module/fda_fact_sheet/file/f_48_1171618356.pdf)
6. U.S. Food And Drug Administration.(2006). Contact Lenses – Types of Contact Lenses. Retrieved March 2, 2009, from <http://fda.gov/cdrh/contactlenses/types.html>
7. P.Pisit, R Usa, L.Rungroj and K.Skowrat. Contact Lenses – Related Microbial Keratitis. Journal of The Medical Association of Thailand (2007) ; 90(4) : 737-43.

  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
สายด่วน อย. 1556  
[www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th)  
[www.oryor.com](http://www.oryor.com)