



## ดูแลดวงตาง่าย ๆ กับการใช้คอนแทคเลนส์

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ ดูแลดวงตาง่าย ๆ กับการใช้คอนแทคเลนส์ ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมหันมาใช้คอนแทคเลนส์แทนการใส่แว่นตากันมากขึ้น นอกจากความสะดวกในการซื้อหาแล้ว ยังช่วยสร้างความสวยงามให้สำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนสีของดวงตาให้มีสีฟ้าหรือสีน้ำตาล เพื่อเสริมบุคลิกภาพและสร้างความมั่นใจในตัวเองได้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้ใช้คอนแทคเลนส์ จึงควรให้ความใส่ใจกับดวงตา ใช้อย่างระมัดระวัง และถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันความเสี่ยงของอาการที่อาจเกิดขึ้น นั่นก็คือ การติดเชื้อราในกระจกตา ที่อาจมาจากการใช้น้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ได้

คอนแทคเลนส์ หรือที่เรียกกันว่า เลนส์สัมผัส จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ชนิดหนึ่ง ที่ใช้สำหรับผู้ที่ปัญหาทางด้านสายตา ซึ่งการเลือกซื้อหรือเลือกใส่คอนแทคเลนส์นั้น ควรได้รับปรึกษาและตรวจจากจักษุแพทย์ก่อนนะคะ เพื่อให้ได้เลนส์ที่พอดีกับดวงตา มิเช่นนั้นแล้ว ดวงตาของท่านอาจเกิดแผลและติดเชื้อได้ การใส่คอนแทคเลนส์โดยขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อาจนำมาซึ่งความเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อดวงตาได้ 2 ประการได้แก่

**ประการแรก การติดเชื้อที่ดวงตา** ซึ่งจัดเป็นเชื้อราจำพวกฟูซาริแยม (Fusarium) ที่อาจส่งผลให้สูญเสียต่อการมองเห็น สาเหตุของการติดเชื้อนั้นอาจเกิดจากน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ หรืออาจเกิดจากการจับต้องของผู้ใช้ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จนทำให้เกิดการติดเชื้อนี้ได้

**ประการสุดท้าย การเกิดแผลที่กระจกตา** สาเหตุเกิดจากการใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่พอดีกับดวงตา ซึ่งการใส่คอนแทคเลนส์นั้น นอกจากจะต้องใส่ตามความสั้น-ยาวของสายตาแล้ว ยังต้องคำนึงถึงรัศมีความโค้งของเลนส์ที่เข้ากันได้กับดวงตาของผู้ใส่อีกด้วย เพื่อให้ได้เลนส์ที่มีความพอดีกับตา

แต่คุณผู้ฟังที่กำลังใช้คอนแทคเลนส์อยู่ ทราบอย่างนี้แล้ว อย่าได้กังวลไปเลยนะคะ ดิฉันมีข้อเสนอแนะถึงการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณใช้คอนแทคเลนส์อย่างปลอดภัยและไร้ความกังวล ดังนี้ค่ะ

- ➡ เปลี่ยนตลับแช่เลนส์ทุก ๆ 3-6 เดือน เนื่องจากตลับแช่เลนส์อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้
- ➡ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเลนส์ตามคำแนะนำของแพทย์ และคำแนะนำการใช้ที่ระบุในผลิตภัณฑ์

- ⇒ ใช้น้ำยาแช่เลนส์ที่บีบออกจากขวดใหม่ ๆ หลีกเลี่ยงการใช้น้ำที่ไม่ปลอดภัย เช่น น้ำกลั่นจากภาชนะที่มีการเปิดใช้มาแล้ว , น้ำประปา เป็นต้น
- ⇒ ไม่ควรนำน้ำยาแช่เลนส์ที่ใช้แล้วกลับมาใช้อีก
- ⇒ ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ด้วยน้ำ เพราะอาจติดเชื้อแบคทีเรียจากน้ำในสระว่ายน้ำได้
- ⇒ ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ขณะนอนหลับ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อและระคายเคืองตาได้ นอกจากเลนส์นั้นจะออกแบบมาสำหรับใส่นอนได้
- ⇒ ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการแพร่เชื้อโรคได้



นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้อยู่เสมอสำหรับผู้ใช้ก็คือเรื่องสุขลักษณะนะคะ ต้องล้างมือให้สะอาด และ เช็ดมือให้แห้งก่อนที่จะสัมผัสเลนส์ ทั้งหมดนี้เป็นข้อปฏิบัติง่าย ๆ ที่ช่วยให้ผู้ฟังกที่ใส่คอนแทคเลนส์สามารถ ใช้งานได้อย่างปลอดภัย แต่ถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นแล้วเกิดอาการระคายเคือง หรือมีอาการผิดปกติ เช่น มี น้ำตาไหลมาก ปวดตา ตาแดง ตาเจ็บ มีรอยฉีกขาด ตาไวต่อแสงมากหรือน้อยกว่าปกติ การมองเห็นไม่ชัด มี ของเหลวไหลออกมา หรือมีอาการบวม ให้รีบถอดคอนแทคเลนส์นั้นออกและไปพบจักษุแพทย์ทันทีนะคะ



พบกับสารบบนึ่งอาหารและยา คคลิกมา [WWW.ORYOR.COM](http://WWW.ORYOR.COM)