



## ดูแลดวงตาง่าย ๆ กับการใช้คอนแทคเลนส์



สวัสดิ์ค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ดูแลดวงตาง่าย ๆ กับการใช้คอนแทคเลนส์” โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ คอนแทคเลนส์ หรือที่เรียกกันว่า เลนส์สัมผัส มี 2 ประเภท ประเภทแรกเป็นคอนแทคเลนส์ที่ใช้สำหรับผู้ที่ปัญหาทางสายตา จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ทั่วไป ตามพระราชบัญญัติเครื่องมือแพทย์ พ.ศ.2531 คอนแทคเลนส์อีกประเภทหนึ่ง คือ คอนแทคเลนส์แฟชั่น ที่ช่วยสร้างความสวยงามให้สำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนสีของดวงตาให้มีสีฟ้าหรือสีน้ำตาล หรือใส่แล้วทำให้ตากลมโตกว่าปกติ เลียนแบบดารากาเหลิ ดารา ญี่ปุ่น เพื่อเสริมบุคลิกภาพและสร้างความมั่นใจในตัวเองได้มากขึ้นนั้น ซึ่งไม่ถูกจัดเป็นเครื่องมือแพทย์

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมหันมาใช้คอนแทคเลนส์แทนการใส่แว่นตากันมากขึ้น แม้แต่ผู้ที่ไม่มีปัญหาเรื่องของสายตาก็เสาะแสวงหาคอนแทคเลนส์แฟชั่นมาใส่ เพราะสามารถซื้อหาได้ง่าย มีขายตามร้านค้าแผงลอยทั่วไป การเลือกซื้อหรือเลือกใช้คอนแทคเลนส์ ที่จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ทั่วไป นั้น ผู้ที่ใช้ควรได้รับคำปรึกษาและการตรวจจากจักษุแพทย์ก่อนนะคะ เพื่อให้ได้เลนส์ที่พอดีกับดวงตา และให้ใช้ด้วยอย่างระมัดระวัง ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันความเสี่ยงของอาการที่อาจเกิดขึ้น นั่นก็คือ การติดเชื้อราในกระจกตา ที่อาจมาจากการใช้น้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ , ตาแห้ง , การอักเสบของกระจก , เกิดตุ่มอักเสบบนหนังตาด้านใน และเกิดการระคายเคือง เป็นต้น มิเช่นนั้นแล้ว ดวงตาของท่านอาจเกิดแผลและติดเชื้อได้ การใช้คอนแทคเลนส์โดยขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อาจนำมาซึ่งความเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อดวงตาได้ 2 ประการ ได้แก่

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

**ประการสุดท้าย การเกิดแผลที่กระจกตา** สาเหตุเกิดจากการใส่คอนแทกเลนส์ที่ไม่พอดีกับดวงตา ซึ่งการใส่คอนแทกเลนส์นั้น นอกจากจะต้องใส่ตามความสั้น-ยาวของสายตาแล้ว ยังต้องคำนึงถึงรัศมีความโค้งของเลนส์ที่เข้ากันได้กับดวงตาของผู้ใส่อีกด้วย เพื่อให้ได้เลนส์ที่มีความพอดีกับตา

คุณผู้ฟังที่กำลังใช้คอนแทกเลนส์อยู่ ทราบอย่างนี้แล้ว อย่าได้กังวลไปเลยนะคะ ดิฉันมีข้อเสนอแนะถึงการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณใช้คอนแทกเลนส์อย่างปลอดภัยและไร้ความกังวล ดังนี้ค่ะ

- การเลือกใช้คอนแทกเลนส์ครั้งแรก ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยตาเสียก่อนว่าไม่มีข้อห้ามในการใช้ และต้องได้รับการประกอบขนาดที่แน่นอน เหมาะสม จากจักษุแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ไม่ควรไปซื้อเองจากร้านค้าทั่วไป
- เปลี่ยนตลับแช่เลนส์ทุก ๆ 3-6 เดือน เนื่องจากตลับแช่เลนส์อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้ ซึ่งจะเป็สาเหตุของการอักเสบที่กระจกตา หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นตาบอดได้
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเลนส์ตามคำแนะนำของแพทย์ และคำแนะนำการใช้ที่ระบุในผลิตภัณฑ์
- ใช้น้ำยาแช่เลนส์ที่บีบออกจากขวดใหม่ ๆ หลีกเลี่ยงการใช้ น้ำที่ไม่ปลอดภัย เช่น น้ำก่ล้นจากภาชนะที่มีการเปิดใช้มาแล้ว , หรือน้ำประปา เป็นต้น
- ไม่ควรนำน้ำยาแช่เลนส์ที่ใช้แล้วกลับมาใช้อีก
- ไม่ควรใส่คอนแทกเลนส์ด้วยน้ำ เพราะอาจติดเชื้อแบคทีเรียจากน้ำในสระว่ายน้ำได้
- ไม่ควรใส่คอนแทกเลนส์ขณะนอนหลับ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อและระคายเคืองตาได้
- ไม่ควรใส่คอนแทกเลนส์ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการแพร่เชื้อโรคได้

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ผู้ใส่ควรระวัง คือ เรื่องสุขลักษณะค่ะ โดยต้องล้างมือให้สะอาด และเช็ดมือให้แห้งก่อนที่จะสัมผัสเลนส์ ทั้งหมดนี้เป็นข้อปฏิบัติง่าย ๆ ที่ช่วยให้ผู้ฟังที่ใช้คอนแทกเลนส์สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย และหากผู้ใช้คอนแทกเลนส์เกิดอาการระคายเคือง หรือมีอาการผิดปกติ เช่น มีน้ำตาไหลมาก ปวดตา ตาแดง ตาเจ็บ มีรอยฉีกขาด ตาไวต่อแสงมากหรือน้อยกว่าปกติ การมองเห็นไม่ชัด มีของเหลวไหลออกมา หรือมีอาการบวม ให้รีบถอดคอนแทกเลนส์นั้นออก และไปพบจักษุแพทย์ทันทีนะคะ

**คุณผู้ฟังคะ การใช้คอนแทกเลนส์เพื่อปรับสายตา** ซึ่งเป็นเครื่องมือแพทย์ยังมีข้อควรระวังขนาดนี้ สำหรับคอนแทกเลนส์แฟชั่น ยิ่งมีข้อควรระวังมากขึ้น เพราะอันตรายมาก จะอันตรายมากขนาดไหน เชิญติดตามรับฟังกันได้ใหม่ในตอนต่อไปนะคะ

\*\*\*\*\*