



ใช้คอนแทคเลนส์อย่างไรให้ปลอดภัย

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำและวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ ใช้คอนแทคเลนส์อย่างไร ให้ปลอดภัย ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ คอนแทคเลนส์ หรือที่เรียกกันว่า เลนส์สัมผัส มี 2 ประเภท ประเภทแรกเป็นคอนแทคเลนส์ที่ใช้สำหรับผู้ที่ปัญหาทางสายตา จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ทั่วไป ตามพระราชบัญญัติเครื่องมือแพทย์ พ.ศ.2551 คอนแทคเลนส์อีกประเภทหนึ่ง คือ คอนแทคเลนส์แฟชั่น ที่ช่วยสร้างความสวยงามให้สำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนสีของดวงตาให้มีสีฟ้าหรือสีน้ำตาล หรือใส่แล้วทำให้ตากลมโตกว่าปกติ เลียนแบบดารากาหลิ ดาราญี่ปุ่น เพื่อเสริมบุคลิกภาพและสร้างความมั่นใจในตัวเองได้มากขึ้น เรียกกันโดยทั่วไปว่าบิกอาย หรือเลนส์ตาโตนั้น ซึ่งคอนแทคเลนส์ทั้ง 2 ประเภทดังกล่าวนี้ จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ ผู้ผลิตและผู้นำเข้าจะต้องขออนุญาตจาก อย. รวมทั้งต้องแสดงอายุการใช้ คำเตือน ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวังในการใช้ในฉลาก หรือเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์ และการโฆษณาต้องได้รับอนุญาตจาก อย.



ปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมหันมาใช้คอนแทคเลนส์แทนการใส่แว่นตากันมากขึ้น แม้แต่ผู้ที่ไม่มีปัญหาเรื่องของสายตาก็เสาะแสวงหาคอนแทคเลนส์แฟชั่นมาใส่ ซึ่งการเลือกซื้อหรือเลือกใช้คอนแทคเลนส์ดังกล่าวควรได้รับคำปรึกษาและการตรวจจากจักษุแพทย์ก่อนนะคะ เพื่อให้ได้เลนส์ที่พอดีกับดวงตา และให้ใช้ด้วยความระมัดระวัง ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น นั่นก็คือ การติดเชื้อราในกระจกตา ที่อาจมาจากการใช้น้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ , ตาแห้ง , การอักเสบของกระจก , เกิดตุ่มอักเสบบนหนังตาด้านใน และเกิดการระคายเคือง เป็นต้น มิเช่นนั้นแล้วดวงตาของท่านอาจเกิดแผลและติดเชื้อได้ **การใช้คอนแทคเลนส์โดยขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อาจนำมาซึ่งความเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อดวงตาได้ เช่น**

- **เกิดการติดเชื้อที่ดวงตา** โดยอาจเป็นเชื้อราจำพวกฟูซาริอัม (Fusarium) ที่อาจส่งผลให้สูญเสียต่อการมองเห็น สาเหตุของการติดเชื่อนั้นอาจเกิดจากน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ หรืออาจเกิดจากการจับต้องของผู้ใช้ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จนทำให้เกิดการติดเชื่อนี้ได้
- **หรือ เกิดแผลที่กระจกตา** โดยอาจมีสาเหตุจากการใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่พอดีกับดวงตา ซึ่งการใส่คอนแทคเลนส์นั้น นอกจากจะต้องใส่ตามความสั้น-ยาวของสายตาแล้ว ยังต้องคำนึงถึงรัศมีความโค้งของเลนส์ที่เข้ากันได้กับดวงตาของผู้ใส่อีกด้วย เพื่อให้ได้เลนส์ที่มีความพอดีกับตา ไม่เกิดการระคายเคือง หรือเป็นแผลในที่สุด

คุณผู้ฟังที่กำลังใช้คอนแทคเลนส์อยู่ ทราบอย่างนี้แล้ว อย่าได้กังวลไปเลยนะค่ะ ดิฉันมีข้อแนะนำถึง การปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณใช้คอนแทคเลนส์อย่างปลอดภัยและไร้ความกังวล ดังนี้ค่ะ

- การเลือกใช้คอนแทคเลนส์คู่แรก ควรได้รับการตรวจยืนยันตาเสียก่อนว่าไม่มีข้อห้ามในการใช้ และ ต้องได้รับการประกอบขนาดที่แน่นอน เหมาะสม จากจักษุแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ไม่ควร ไปซื้อเองจากร้านค้าทั่วไป
- เปลี่ยนตลับแช่เลนส์ทุก ๆ 3-6 เดือน เนื่องจากตลับแช่เลนส์อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้ ซึ่งจะ เป็นสาเหตุของการอักเสบที่กระจกตา หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นตาบอดได้
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเลนส์ตามคำแนะนำของแพทย์ และคำแนะนำการใช้ที่ระบุในผลิตภัณฑ์
- ใช้น้ำยาแช่เลนส์ที่บีบออกจากขวดใหม่ ๆ หลีกเลี่ยงการใช้น้ำที่ไม่ปลอดภัย เช่น น้ำกลั่นจาก ภาชนะที่มีการเปิดใช้มาแล้ว หรือน้ำประปา เป็นต้น
- ไม่ควรนำน้ำยาแช่เลนส์ที่ใช้แล้วกลับมาใช้อีก
- ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ว่ายน้ำ เพราะอาจติดเชื้อแบคทีเรียจากน้ำในสระว่ายน้ำได้
- ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ขณะนอนหลับ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อและระคายเคืองตาได้
- ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการแพร่เชื้อโรคได้



นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ผู้ใช้ควรระวัง คือ เรื่องสุขลักษณะค่ะ โดยต้องล้างมือให้สะอาด และเช็ดมือให้แห้ง ก่อนที่จะสัมผัสเลนส์ ทั้งหมดนี้เป็นข้อปฏิบัติง่าย ๆ ที่ช่วยให้ผู้ฟังที่ใช้คอนแทคเลนส์สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย และหากผู้ใช้คอนแทคเลนส์เกิดอาการระคายเคือง หรือมีอาการผิดปกติ เช่น มีน้ำตาไหลมาก ปวดตา ตาแดง ตาเจ็บ มีรอยฉีกขาด ตาไวต่อแสงมากหรือน้อยกว่าปกติ การมองเห็นไม่ชัด มีของเหลวไหลออกมา หรือมีอาการ บวม ให้รีบถอดคอนแทคเลนส์นั้นออก และไปพบจักษุแพทย์ทันทีนะค่ะ

คุณผู้ฟังคะ การใช้คอนแทคเลนส์เพื่อปรับสายตา ซึ่งเป็นเครื่องมือแพทย์ยังมีข้อควรระวังมากขนาดนี้ สำหรับคอนแทคเลนส์แฟชั่นหรือบิกอาย ยังมีข้อควรระวังมากขึ้น เพราะความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อดวงตา มีมาก จะอันตรายมากขนาดไหน เชิญติดตามรับฟังกันได้ใหม่ในตอนต่อไปนะค่ะ

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร.สายด่วน อย. 1556