

วิธีการดูแลรักษา

'คอนแทคเลนส์'



รศ.พญ.วิภาวี บูรณพงศ์



คุณหมอ บอก

ท ลายคนใส่คอนแทคเลนส์เพื่อแก้ไข ปัญหาสายตาสั้นผิดปกติ แต่อีกหลายคน ใส่โดยไม่ได้มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ โดย อาจเป็นความจำเป็นส่วนตัวของคน ๆ นั้น เช่น ผู้ มีอาชีพ ดารา นักแสดง พิธีกร แอร์โฮสเตส หรือ ผู้ที่ชอบทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น เล่นกีฬา ถ้าใส่ แว่นตาทำให้เล่นกีฬาไม่ถนัด แต่รู้หรือไม่ว่าจะมีวิธี การดูแลรักษาคอนแทคเลนส์อย่างไร เพื่อไม่ให้เกิด อันตรายกับดวงตา

รศ.พญ.วิภาวี บูรณพงศ์ ภาควิชาจักษุ วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า วิธีการดูแลรักษาคอนแทคเลนส์ ก่อนใส่หรือถอดคอนแทคเลนส์ทุกครั้ง ต้องล้างมือด้วยสบู่และล้างน้ำให้สะอาดเสีย ก่อน ถ้าให้ตีควรวาดด้วยเล็ก ๆ ล้างด้วยเล็ก ๆ ด้วยสบู่และล้างน้ำให้สะอาดซับให้แห้ง ใช้น้ำเกลือปราศจากเชื้อที่มีขายตามร้านขายยา หรือ ห้างสรรพสินค้าแหล่งไหนก็ได้

ก่อนใส่คอนแทคเลนส์ นำคอนแทคเลนส์ มาแช่ในถ้วยเล็กที่มีน้ำเกลือปราศจากเชื้อ ห้ามผสม น้ำกับเกลือใช้เอง เพราะ จะไม่สะอาด ทำให้ติดเชื้อได้ ที่แนะนำให้แช่ ในน้ำเกลือปราศจากเชื้อ ก่อนใส่คอนแทคเลนส์ เพื่อละลายสารเคมีหรือน้ำยาแช่คอนแทคเลนส์ ที่สะสมอยู่ในคอนแทคเลนส์ให้ออกไปก่อนที่จะ ใส่คอนแทคเลนส์เข้าไป ในตา

ตอนถอดคอนแทคเลนส์ก็ควรใช้ด้วย

เล็ก ๆ ใบนี้อ่าความ สะอาดด้วยสบู่และล้าง น้ำให้สะอาดซับให้แห้ง ใส่น้ำเกลือปราศจากเชื้อ เมื่อถอดคอนแทคเลนส์ออกจากตาแล้วก็แช่คอนแทคเลนส์ในถ้วย แช่น้ำในคอนแทคเลนส์จะละลายออกไปบ้าง จากนั้นหยิบคอนแทคเลนส์มาวางบนฝ่ามือ ใช้น้ำยาทำความสะอาด

หยดบนคอนแทคเลนส์ 2 หยด ใช้นิ้วจุกคอนแทคเลนส์บนฝ่ามือให้ทั่ว ๆ ประมาณ 2-3 นาที แล้วนำคอนแทคเลนส์ใส่ในถ้วยน้ำเกลืออีกครั้ง เพื่อล้างโปรตีน และไขมันที่อยู่บนผิวคอนแทคเลนส์ให้ละลายออกไปในน้ำเกลือ แล้วจึงนำคอนแทคเลนส์แช่ในถลันที่มีน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือ แอนตี้เซพติก ห้ามล้างด้วยน้ำประปาหรือแช่ในน้ำประปาเด็ดขาด

ตอนเช้าจะใส่ ก็ทำตามทีกล่าวข้างต้น ทั้งนี้คนส่วนใหญ่ที่ใส่คอนแทคเลนส์เวลาเช้าจะหยิบคอนแทคเลนส์ใส่ตาเลย กลางคืนถอดคอนแทคเลนส์ออกจากตาใส่ถลัน พฤติกรรมเหล่านี้ไม่ถูกต้อง เพราะมีโอกาสเกิดกระจกตาอักเสบ

ติดเชื้อสูงมากและอาจเกิดภาวะภูมิแพ้ที่เยื่อตาจากคอนแทคเลนส์ ทำให้ไม่สามารถใส่คอนแทคเลนส์ได้อีก

ระยะเวลาของการใส่คอนแทคเลนส์ ควรใส่ไม่เกิน 10 ชั่วโมงต่อวัน และควรใส่คอนแทค

เลนส์ คู่หนึ่งไม่เกิน 2 สัปดาห์ โดยถอดล้างทำ
ความสะอาดทุกวันดังกล่าวข้างต้น ถ้าต้องการใส่
มากกว่า 2 สัปดาห์ หรือใช้คอนแทคเลนส์ชนิด
เปลี่ยนทุก 1-2 ปี ต้องทำความสะอาดเพิ่มขึ้น
โดยใช้ยาเม็ดละลายโปรตีนผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ แชน์
คอนแทคเลนส์ทุกสัปดาห์ หลังแช่น้ำยาละลาย
โปรตีนเสร็จแล้ว ให้ทำความสะอาดตามขั้นตอน
ปกติอีกครั้ง แช่น้ำยาในตลับอย่างน้อย 6 ชั่วโมง
จึงนำมาใส่

ท้ายนี้ขอย้ำว่า สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง
คือเรื่องของความสะอาด ดังนั้นท่านที่ใช้คอน
แทคเลนส์อยู่ ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำของคุณ
หมออย่างเคร่งครัดก็จะลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิด
แผลอักเสบติดเชื้อที่กระจกตาได้.

นพวรัศม์ บุญชาญ : ราชงาน