



ใส่คอนแทคเลนส์ถูกวิธี ช่วยถนอมดวงตา **C5**

เรื่อง... วรรณ Health Me

ใส่คอนแทคเลนส์ถูกวิธี ช่วยถนอมดวงตา



คอนแทคเลนส์ทางเลือกของคนไม่ยอมใส่แว่นสายตา และสำหรับคนที่อยากมีตาโตๆ หรือต้องการเพิ่มสีสันให้กับดวงตา ก็นิยมใส่คอนแทคเลนส์กันจนเป็นเรื่องปกติ มีหลายแบบให้เลือก ทั้งใส่รายวัน รายสัปดาห์ รายปี แล้วแต่ตามความเหมาะสม ทว่าการใส่คอนแทคเลนส์บางครั้งก็มีข้อจำกัด บางคนใส่แล้วระคายเคืองตา นัยน์ตาแห้ง เพราะดวงตาเป็นอวัยวะที่บอบบาง ดังนั้นการใส่คอนแทคเลนส์จึงต้องเลือกใส่ให้ถูกวิธีและปลอดภัย จะได้ไม่เกิดอันตรายกับดวงตา

รศ.พญ.มัญชิมา มะกรวัฒน์ะ ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษาศาสน์ 2 โลฟเซ็นเตอร์ กล่าวว่า อาการที่พบส่วนใหญ่ของคนที่ใช้คอนแทคเลนส์ คือ ระคายเคืองตา ตาแห้ง ตามัวเป็นๆ หายๆ บางครั้งรู้สึกหนักตา น้ำตาไหล ไม่สบายตา คล้ายมีเศษผงอยู่ในตา ดังนั้นการใส่คอนแทคเลนส์จึงควรใช้ให้ถูกต้องและถูกวิธี

1.ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ในแต่ละวัน และควรใช้แว่นสายตาในบางวัน เพื่อเป็นการหยุดพักให้กระจกตาดูดซึ่มออกซิเจนได้ตามปกติ

2.ไม่ใส่นอนหรือใส่ข้ามคืน เพราะการใส่คอนแทคเลนส์ทำให้ออกซิเจนผ่านเข้าไปในตาได้น้อยลง มีโอกาสติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์สูงขึ้น

3.ควรถอดล้างและแช่คอนแทคเลนส์ เพื่อฆ่าเชื้อโรคด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ได้มาตรฐานเท่านั้น และต้องแช่น้ำยาติดต่อกันอย่างน้อย

6 ชั่วโมง เพื่อให้การฆ่าเชื้อโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

4.การใช้น้ำเกลือทำความสะอาด หรือแช่คอนแทคเลนส์ จะทำให้โอกาสการติดเชื้อสูงขึ้นมาก

5.ควรเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ตามอายุที่กำหนด และไม่ใส่คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น

6.น้ำตาเทียมมีส่วนผสมของน้ำตา อิเล็กโตรไลต์ ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นสำหรับกระจกตามากกว่ายาหยอดตาสำหรับคอนแทคเลนส์ หากมีปัญหาระคายเคืองตา นัยน์ตาแห้ง ควรใช้น้ำตาเทียม

7.ยาหยอดตาสำหรับคนใส่คอนแทคเลนส์ ควรหยอดก่อนใส่คอนแทคเลนส์ ระหว่างใส่ และก่อนถอดคอนแทคเลนส์ จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นทำให้เกิดความสบายตา ภาพคมชัดขึ้น และทำให้อาการตาแห้งน้อยลง

8.คอนแทคเลนส์ชนิดใส่รายวัน สามารถให้ออกซิเจนผ่านได้ดีที่สุด และเนื่องจากถอดทิ้งทุกวันจึงทำให้มีการสะสมโปรตีนในคอนแทคเลนส์น้อย และเกิดอาการระคายเคืองได้น้อยกว่าชนิดอื่นๆ แต่มีราคาสูงกว่าคอนแทคเลนส์ชนิดรายสัปดาห์และรายปี

9.ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ Big Eye หรือที่แบบมีสีสันแฟนซีเป็นประจำ เนื่องจากการใส่คอนแทคเลนส์สีจะทำให้ออกซิเจนผ่านเข้าสู่กระจกตาได้น้อยมาก และทำให้นัยน์ตาแห้งมากกว่าการใส่คอนแทคเลนส์ปกติ