

คอนแทคเลนส์ คือทางเลือกของ
คนไม่อยากใส่แว่นสายตา ซึ่งมีหลาย
แบบให้เลือก ทั้งใส่รายวัน รายสัปดาห์
หรือรายปี แล้วแต่ตามความเหมาะสม
บางครั้งการใส่คอนแทคเลนส์ก็มี
ข้อจำกัด บางคนใส่แล้วระคายเคืองตา
หรือเกิดอาการตาแห้ง

ดังนั้น จึงต้องเลือกใส่
คอนแทคเลนส์ให้ถูกวิธีและปลอดภัย
จะได้ไม่เกิดอันตรายกับดวงตา รศ.พญ.
มัญชิมา มะกรวิตมณะ ผู้อำนวยการศูนย์
จักษุรักษตา ชั้น 2 โฉมใหม่เซ็นเตอร์ (อาคาร
คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ได้แนะนำข้อควรรู้สำหรับ
คนที่ต้องใส่คอนแทคเลนส์ ดังนี้

ข้อควรรู้ สำหรับ คนใส่คอนแทคเลนส์

ภาพ : www.gratisography.com

1 อาการที่พบส่วนใหญ่ของคนใส่คอนแทคเลนส์ คือ
ระคายเคืองตา ตาแห้ง ตามัวเป็นๆ หายๆ บางครั้งรู้สึก
หนักตา น้ำตาไหล ไม่สบายตา คล้ายมีเศษผงอยู่ในตา

2 ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ใน
แต่ละวัน และควรใช้แว่นสายตาในบางวัน เพื่อเป็นการ
หยุดพัก ให้กระจกตาดูดซึมออกซิเจนได้ตามปกติ

3 ไม่ใส่นอน หรือใส่ข้ามคืน
เพราะการใส่คอนแทคเลนส์
ทำให้ออกซิเจนผ่านเข้าไปใน
ตาได้น้อยลง มีโอกาสติดเชื้อ
จากคอนแทคเลนส์สูง

4 ควรถอดล้าง และแช่
คอนแทคเลนส์ เพื่อฆ่า
เชื้อโรคด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ได้
มาตรฐานเท่านั้น และต้องแช่
น้ำยาติดต่อกันอย่างน้อย
6 ชม. เพื่อให้การฆ่าเชื้อโรค
เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

5 การใช้น้ำเกลือทำความสะอาด
สะเก็ด หรือแช่
คอนแทคเลนส์ จะทำให้
โอกาสการติดเชื้อสูงมาก



6 ควรเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ตามอายุที่กำหนด และไม่ใส่คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น

7 น้ำตาเทียมมีส่วนผสมของน้ำตาอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่ง เป็นสารที่จำเป็นสำหรับกระจกตามากกว่ายาหยอดตา สำหรับคอนแทคเลนส์ หากมีปัญหาระคายเคืองตานั้นันตาแห้ง ควรใช้น้ำตาเทียม

8 ยาหยอดตาสำหรับคนใส่คอนแทคเลนส์ ควรหยอดก่อนใส่คอนแทคเลนส์ ระหว่างใส่และก่อนถอด จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ทำให้เกิดความสบายตา ภาพคมชัดขึ้น และทำให้อาการตาแห้งน้อยลง

9 คอนแทคเลนส์ชนิดใส่รายวัน สามารถให้ออกซิเจนผ่านได้ดีที่สุด และเนื่องจากถอดทิ้งทุกวันจึงทำให้มีการสะสมโปรตีนในคอนแทคเลนส์น้อย และเกิดอาการระคายเคืองได้น้อยกว่าชนิดอื่นๆ แต่มีราคาสูงกว่า คอนแทคเลนส์ชนิดรายสัปดาห์และรายปี

10 ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์แบบ Big Eye หรือแบบที่มีสีลึน แฟชั่น เป็นประจำ เนื่องจากจะทำให้ออกซิเจนผ่านเข้าสู่กระจกตาได้น้อยมาก และทำให้มันันตาแห้งมากกว่าการใส่คอนแทคเลนส์ปกติ M2F