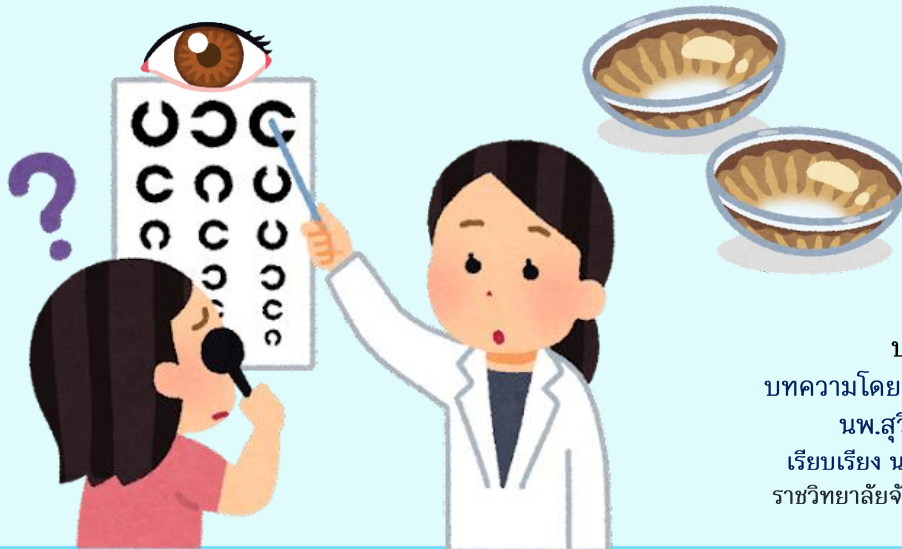




"อยากใส่คอนแทคเลนส์ จักษุแพทย์มาแนะนำ"



บทความโดย
บทความโดย รศ.พญ.อติพร ดวงทอง,
นพ.สุวิษ รัตนศิรินทรารุช
เรียบเรียง นศพ.ปิยาพัชร จารุณีภากุล
ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th



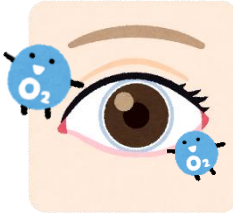
"อยากใส่คอนแทคเลนส์ จักษุแพทย์มาแนะนำ"

"คอนแทคเลนส์ ... คืออะไร?"

เลนส์หรือวัสดุที่ไปสัมผัสบริเวณกระจกตา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะ



"หน้าที่สำคัญของคอนแทคเลนส์"



- 1 การถ่ายเทออกซิเจน เพื่อไปเลี้ยงกระจกตา คอนแทคเลนส์ ควรซึมผ่านออกซิเจนได้ดี
- 2 ไม่เป็นที่หมักหมมหรือดูดซับของเสียหรือคราบโปรตีน ที่มากับน้ำตา



"สิ่งที่ส่งผลต่อความสบายในการสวมใส่"

1 วัสดุ

สารที่ชอบน้ำจะซึมผ่านออกซิเจนได้ดี ดังนั้นคอนแทคเลนส์จึงแช่ในน้ำ



2 การออกแบบ (Design)

ขอบบาง โค้งลงแนบกับดวงตา และอยู่ใต้เปลือกตาพอดี



"ใส่คอนแทคเลนส์ ต้องเริ่มต้นอย่างไร?"

1 แนะนำพบจักษุแพทย์

เพื่อที่แพทย์จะพิจารณาข้อบ่งชี้ ข้อห้ามใช้ และข้อควรระวัง ให้คำแนะนำในการดูแลที่ถูกต้อง ตรวจสอบค่าสายตา ค่าความโค้งกระจกตา โรคร่วม เพื่อแนะนำคอนแทคเลนส์ที่เหมาะสมกับแต่ละคน



2 ก่อนใช้ควรตรวจสอบ

โดยตรวจสอบใบอนุญาตเครื่องมือแพทย์ของ อย. ดูวันหมดอายุ สถานะใบอนุญาตพร้อมด้วย

3 ควรพบจักษุแพทย์ปีละครั้ง หลังจากใช้คอนแทคเลนส์ต่อเนื่อง

เพื่อตรวจสอบวิธีการใช้ การดูแล และผลข้างเคียง **ถ้ามีปัญหา ก่อนควรรีบมาพบแพทย์ทันที**



4 ความโค้งและกว้างหรือเส้นผ่านศูนย์กลางของคอนแทคเลนส์ : แตกต่างกันในแต่ละยี่ห้อ

5 คอนแทคเลนส์ตามท้องตลาด : ที่ไม่ได้มาตรฐานต้องระวัง

อาจทำให้เกิดสูญเสียการมองเห็นได้





"อยากใส่คอนแทคเลนส์ จักษุแพทย์มาแนะนำ"

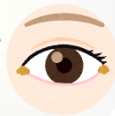
"ชนิดคอนแทคเลนส์ ที่ขายทั่วไป"

- **ชนิดนิ่ม** เป็น polymer ซอบน้ำ ใส่สบาย แบ่งได้อีกหลายชนิดย่อย เช่น รายวัน รายเดือน
- **ชนิดแข็ง / กึ่งนิ่มกึ่งแข็ง** จะคงตัวเกาะกับกระจกตาได้นาน แก้วใสสายตาได้คมชัด อายุการใช้งานนานกว่าแต่น้ำน้อยกว่าแบบนิ่ม



"ข้อควรรู้เกี่ยวกับวัสดุ"

- ▶ **ตาแห้ง** ควรใช้วัสดุ Silicone Hydrogel
- ▶ **ภูมิแพ้ดวงตา / เยื่อบุตาอักเสบ** จะมีสารเยื่อเมือกออกมามากกว่าคนปกติ ทำให้มีคราบโปรตีนสะสมมาก ควรใช้คอนแทคเลนส์แบบระยะเวลาสั้น เช่น รายวัน



"ข้อดีของคอนแทคเลนส์"

- สวยงาม คล่องตัว เห็นภาพกว้าง ไม่เป็นฝ้า
- ใช้ได้กับค่าสายตา 2 ข้าง ที่ต่างกันมาก
- กระจกตาโค้งผิดปกติ เช่น โรคกระจกตา ผ่าตัด อุบัติเหตุ



"ข้อเสียของคอนแทคเลนส์"

- ต้องปรับตัว ต้องใส่ใจดูแล ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น



"ใครใช้คอนแทคเลนส์ได้บ้าง ?"



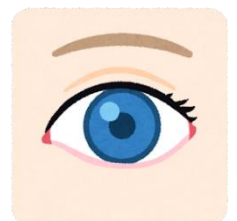
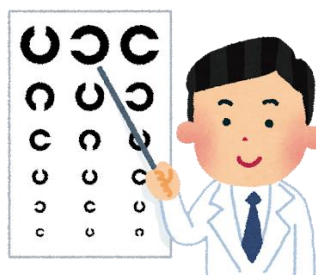
ส่วนใหญ่ใช้ได้ หากไม่แน่ใจให้ถามจักษุแพทย์ โดยควรมีความต้องการที่อยากจะใส่คอนแทคเลนส์เพื่อแก้ไขสายตา สามารถดูแล รักษาความสะอาดได้



ต้องระมัดระวังในบางกลุ่ม เด็ก คนท้อง โรคทางตา เช่น ตาแห้ง เปลือกตาอักเสบ ต้อเนื้อ ต้อลม โรคทางกาย เช่น ภูมิแพ้ ภูมิต้านตนเอง เบาหวาน **ที่ยังควบคุมโรคไม่ได้**



แนะนำว่าจะใส่คอนแทคเลนส์ **ควรมาพบแพทย์** จะได้ทราบว่าตนมีข้อห้ามหรือข้อควรระวังหรือไม่





"อยากใส่คอนแทคเลนส์ จักชูแพทย์มาแนะนำ"

"ถามตอบ"

● Q: คอนแทคเลนส์รายวัน รายเดือน แบบไหนดีกว่ากัน ?

● A: "The shorter The better" ระยะสั้นคงจะดีกว่า เพราะเปลี่ยนได้บ่อยๆ ทำให้ตาสัมผัสสิ่งสกปรกที่มาเกาะลดลง



● Q: ใช้อะไรล้างคอนแทคเลนส์ ?

● A: น้ำเกลือแค่ชะล้างแต่ไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ น้ำยาล้างคอนแทคเลนส์สามารถฆ่าเชื้อได้ แต่ก็มีอายุการใช้งาน ในการฆ่าเชื้อ ระวังการใช้แช่ทิ้งไว้นานๆ ฤทธิ์ฆ่าเชื้อจะหมดไป ต้องดูแลและเปลี่ยนสมน้ำเสมอ



● Q: ก่อนวัดสายตาต้องถอดคอนแทคเลนส์กี่วัน ? เพื่อได้ค่าสายตาที่ถูกต้องแม่นยำ

● A: ขึ้นกับว่าใช้แว่นตอนไหน หากใช้แว่นหลังถอดคอนแทคเลนส์สามารถวัดได้เลย แต่ถ้ามีการอักเสบ ต้องให้การอักเสบหายก่อน หรือเลนส์ชนิดแข็ง / กึ่งแข็งกึ่งนิ่ม แนะนำรอ 24 ชม.



● Q: คอนแทคเลนส์รายวันนำมาใส่เป็นรายเดือนได้มั้ย ?

● A: ไม่ควรนำคอนแทคเลนส์รายวันมาใช้เป็นรายเดือน เพราะนอกจากจะอันตราย ยังไม่สบายตา เนื่องจากคอนแทคเลนส์รายวันออกแบบมาใช้ 1 วัน พอใช้ไปนาน ๆ ยังมีคราบเมือก โปรตีนมาเกาะ เวลาจะปรับตาจะมีการแตกตัวของน้ำตาเร็ว ไม่เคลือบตา จะทำให้แสบตา เห็นภาพไม่ชัด



"ข้อควรระวัง ! อายุใช้งานคอนแทคเลนส์นับวันจากที่เราเปิดใช้ ไม่ได้ขึ้นกับจำนวนวันที่เราใส่ หากหมดอายุต้องเปลี่ยนทันที"

