

การใช้งาน คอนแทคเลนส์



หลายคนคงรู้จัก “คอนแทคเลนส์” ว่าเป็นวัสดุที่ไว้สัมผัสกับดวงตา เพื่อใช้แก้ไขการมองเห็นเมื่อประสบปัญหาสภาวะต่างๆ ทางสายตา

แล้วรู้หรือไม่ว่า **คอนแทคเลนส์** กำมาจากอะไร มีการใช้งาน และดูแลรักษาอย่างไร รวมไปถึงชนิดของคอนแทคเลนส์อย่างเช่น บิ๊กอายส์ มีอันตรายจากการใช้หรือไม่ คุณหมอเกวณิน เลขานนท์ มีคำตอบให้

คอนแทคเลนส์ คือ **แผ่นพลาสติกรูปวงกลมที่มีลักษณะบาง มีความโค้งจำเพาะ และทำจากวัสดุพลาสติกชนิดพิเศษ** ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อใช้ใส่วางบนกระจกตาหรือตาดำ โดยทั่วไปวัตถุประสงค์หลักของการใช้คอนแทคเลนส์คือ ใส่เพื่อแก้ไขสายตาที่ผิดปกติ เช่น สายตาสั้น สายตายาว หรือ สายตาเอียง เช่นเดียวกันกับการใช้แว่นตา นอกจากนี้คอนแทคเลนส์ยังอาจมีประโยชน์ในการใช้รักษาโรคของกระจกตา หรือโรคของผิวหนังที่ดวงตาบางชนิดได้

ในปัจจุบันคอนแทคเลนส์ที่ใช้เพื่อแก้ไขสายตา อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ตามวัสดุที่ใช้ในการทำคอนแทคเลนส์ ได้แก่

1. คอนแทคเลนส์แบบกึ่งแข็งกึ่งแข็ง หรือที่รู้จักกันว่า “RGP (อาร์จีพี)” ซึ่งย่อมาจากคำว่า rigid gas permeable lens (ริจิด แก๊ส เพอร์เมเบิล เลนส์) คอนแทคเลนส์ชนิดนี้จะค่อนข้างแข็ง ทำจากวัสดุพลาสติกชนิดพิเศษที่สามารถทำให้ออกซิเจนจากอากาศซึมผ่านตัวเลนส์ไปสู่กระจกตาได้ในปริมาณสูง

2. คอนแทคเลนส์แบบนิ่ม หรือที่เรียกกันว่า “Soft lens (ซอฟต์ เลนส์)” เป็นคอนแทคเลนส์ที่ทำจากวัสดุพลาสติกจำเพาะอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งมีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำสูงกว่าชนิดอาร์จีพี ทำให้ตัวเลนส์มีความนิ่มและยืดหยุ่นมากกว่า ใส่สบายกว่า และยังคงมีการซึมผ่านของออกซิเจนจากอากาศผ่านตัวเลนส์ไปยังกระจกตาได้ในปริมาณที่เพียงพอ

คอนแทคเลนส์แบบนี้สามารถแบ่งเป็นชนิดย่อยๆ ตามคุณสมบัติในการแก้ไขสายตา ได้เป็น 3 ชนิด ได้แก่ ชนิดที่ใช้ในการแก้ไขสายตาสั้นหรือสายตายาวที่เป็นตั้งแต่เด็ก ชนิดที่ใช้แก้ไขสายตาเอียง และชนิดที่ใช้เพื่อแก้ไขสายตาวัวที่เป็นตามวัย นอกจากนี้ยังอาจแบ่งตาม **รูปแบบการใช้งาน** ได้เป็น 5 กลุ่ม คือ

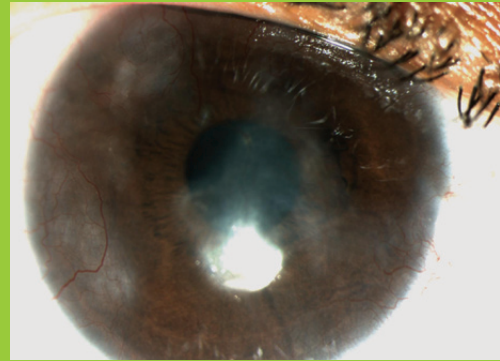
- 1. คอนแทคเลนส์รายวัน** คือ ใส่ ถอด และเปลี่ยนคอนแทคเลนส์อันใหม่ทุกวัน
- 2. คอนแทคเลนส์รายสัปดาห์** คือ ใส่และถอดออกทุกวัน และเปลี่ยนคอนแทคเลนส์อันใหม่ทุก 1-2 สัปดาห์
- 3. คอนแทคเลนส์รายเดือน** คือ ใส่และถอดออกทุกวัน และเปลี่ยนคอนแทคเลนส์อันใหม่ทุก 1 เดือน
- 4. คอนแทคเลนส์รายปี** คือ ใส่และถอดออกทุกวัน และเปลี่ยนคอนแทคเลนส์อันใหม่ทุกปี ซึ่งในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมใช้ เนื่องจากการดูแลทำความสะอาดคอนแทคเลนส์ค่อนข้างยุ่งยากและต้องเข้มงวดกว่า 3 แบบแรก
- 5. คอนแทคเลนส์ชนิดใส่ต่อเนื่อง** คือ ใส่ต่อเนื่องโดยไม่ต้องถอดออกเป็นเวลา 2-4 สัปดาห์ จากนั้นถอดทิ้งแล้วเปลี่ยนอันใหม่ ซึ่งโดยปกติไม่แนะนำการใช้คอนแทคเลนส์รูปแบบนี้ เนื่องจากพบอัตราการติดเชื้อที่กระจกตาได้สูงกว่าการใช้แบบใส่และถอดออกทุกวันอย่างมาก



ปัจจัยสำคัญที่ควรพิจารณาก่อนการเลือกใช้คอนแทคเลนส์ คือ **ความจำเป็นในการใช้คอนแทคเลนส์** เช่น มีสายตาดัดปกติ ไม่ต้องการใส่แว่นตา หรือมีปัญหาในการใช้แว่นตา เป็นต้น โดยที่ต้องไม่มีโรคตาหรือสภาวะผิดปกติทางร่างกายที่เป็นข้อห้ามในการใช้คอนแทคเลนส์ นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้การใช้คอนแทคเลนส์เกิดประโยชน์และมีความปลอดภัยสูงสุดคือ การเข้าใจและการปฏิบัติตนในการใส่ ถอด และเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ รวมถึงการดูแลรักษาคอนแทคเลนส์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ส่วนการจะเลือกใช้คอนแทคเลนส์ประเภทใดนั้นขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น ระดับและชนิดของค่าสายตาที่ผิดปกติ ลักษณะสุขภาพดวงตา สิ่งแวดล้อม และสุขนิสัยของผู้ใช้คอนแทคเลนส์ เป็นต้น

ผู้ที่ควรหลีกเลี่ยงการใช้คอนแทคเลนส์

ได้แก่ ผู้ที่มีการติดเชื้อที่ดวงตาบ่อยๆ ผู้ที่มีประวัติภูมิแพ้โดยเฉพาะภูมิแพ้ที่ดวงตา ผู้ที่มีโรคตาแห้ง ผู้ที่ทำงานในสภาวะแวดล้อมที่มีฝุ่นควัน หรือละอองสิ่งสกปรกในปริมาณมาก และผู้ที่ไม่สามารถดูแลรักษาคอนแทคเลนส์ได้อย่างถูกวิธี

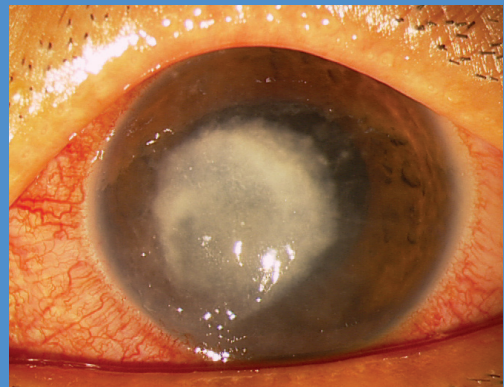


เส้นเลือดงอกผิดปกติที่กระจกตา

การดูแลรักษาคอนแทคเลนส์อย่างง่าย บั๊วบ๊ว

ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนสัมผัสคอนแทคเลนส์และดวงตา ทำความสะอาดคอนแทคเลนส์และกล่องใส่คอนแทคเลนส์ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาทำความสะอาดที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามขั้นตอน อย่าใส่คอนแทคเลนส์ต่อนอน อย่าใส่คอนแทคเลนส์ขณะว่ายน้ำ อย่าใช้น้ำประปา น้ำบาดาล น้ำเกลือที่ไม่ได้ฆ่าเชื้อ หรือน้ำลาย ในการล้างหรือทำความสะอาดคอนแทคเลนส์ อย่าใช้คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ต่อเนื่องนานเกิน

8-10 ชั่วโมงต่อวัน ควรเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ตามระยะเวลาที่กำหนดสำหรับคอนแทคเลนส์ชนิดนั้นๆ หลีกเลี่ยงการใช้ยาหยอดตาที่ไม่ได้รับการแนะนำโดยจักษุแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในขณะที่ใส่คอนแทคเลนส์ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ตาแดง เจ็บตา มีขี้ตา ตามัว **ควรหยุดใส่คอนแทคเลนส์ และรีบไปพบจักษุแพทย์ทันที**

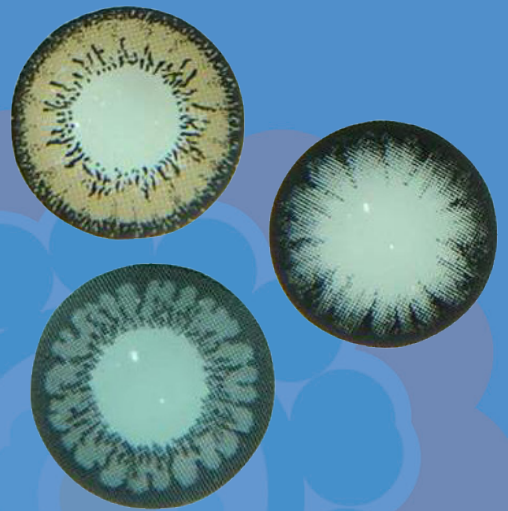


กระจกตาติดเชื้อ

ดังที่กล่าวไปในตอนต้นว่าการใส่และการดูแลรักษาคอนแทคเลนส์อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นหัวใจสำคัญในการใช้คอนแทคเลนส์ได้อย่างปลอดภัย หากไม่สามารถปฏิบัติได้แล้วอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงจากการใส่คอนแทคเลนส์ เช่น โรคตาแห้ง เยื่อบุตาหรือกระจกตาอักเสบจากภูมิแพ้คอนแทคเลนส์ กระจกตาบวมขุ่น หรือมีเส้นเลือดงอกผิดปกติที่กระจกตาจากการที่กระจกตาขาดออกซิเจน และที่รุนแรงที่สุดคือการติดเชื้อที่กระจกตา ซึ่งอาจลุกลามเข้าไปภายในลูกตา และทำให้สูญเสียดวงตาหรือการมองเห็นไปอย่างถาวรได้

ปัจจุบันยังพบว่า นอกจากการดูแลรักษาคอนแทคเลนส์ที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ปัญหาสำคัญที่กำลังก่อตัวและเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ คือ **การใช้คอนแทคเลนส์ชนิดบิ๊กอายส์ (Big eyes)** เพื่อแก้ไขสายตาหรือเพื่อความสวยงาม ซึ่งคอนแทคเลนส์ชนิดนี้มักมีสีสันให้เลือกหลากหลาย ราคาไม่สูง และสามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายของชำ ร้านค้าทั่วไป หรือแม้แต่สั่งซื้อทางอินเทอร์เน็ต ทำให้คอนแทคเลนส์ชนิดนี้เข้าถึงได้ง่าย และเหมือนเป็นแฟชั่นตามกระแสนิยม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน วัยรุ่น นักศึกษา หรือคนทำงานทั่วไป อย่างไรก็ตามคอนแทคเลนส์ชนิดนี้โดยส่วนใหญ่มักเป็นคอนแทคเลนส์ที่ไม่ได้รับการรับรองโดยองค์การอาหารและยาว่ามีคุณภาพเข้าเกณฑ์มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้งานกับดวงตาได้อย่างปลอดภัย และผู้ใช้มักเลือกซื้อใส่โดยไม่ทราบถึงขนาดความโค้งของคอนแทคเลนส์ที่เหมาะสมกับกระจกตาของตนเอง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งในระยะสั้นและระยะยาวจากการใส่คอนแทคเลนส์ชนิดนี้ได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดเชื้อที่กระจกตา ซึ่งพบตามมาได้บ่อยกว่าปกติ

จากสถิติที่โรงพยาบาลรามารชิพบว่ามีผู้ป่วยโรคกระจกตาติดเชื้อจากการใส่คอนแทคเลนส์บิ๊กอายส์เข้ารับการรักษาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้คอนแทคเลนส์ชนิดบิ๊กอายส์ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่กระจกตาได้เพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับกับการใช้คอนแทคเลนส์มีสองซึ่งอาจมีคุณภาพและความปลอดภัยไม่ได้มาตรฐาน และอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ในลักษณะเดียวกัน



“การใส่และการดูแลรักษาคอนแทคเลนส์
อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็น **หัวใจสำคัญ**
ในการใช้คอนแทคเลนส์ได้อย่างปลอดภัย”