

คอนแทคเลนส์ ภัยใกล้ตา

ภาควิชาจุลชีววิทยา

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

[บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง จากนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 3 เพื่อประกอบการเรียนวิชาเภสัชจุลชีววิทยา]

คอนแทคเลนส์คืออะไร ?

ในปัจจุบันหากพูดถึงถึงคอนแทคเลนส์หรือเลนส์สัมผัสคงจะเป็นคำที่คุ้นเคยสำหรับใครหลายคน เนื่องจากผู้คนหันมานิยมใช้คอนแทคเลนส์แทนแว่นสายตากันมากขึ้น ซึ่งคอนแทคเลนส์มีความคมชัดในการมองภาพและสะดวกสบายในการใส่มากกว่า รวมถึงหาซื้อได้ง่าย คอนแทคเลนส์เป็นเครื่องมือแพทย์อย่างหนึ่ง ผลิตจากโพลีเมอร์หรือวัสดุอื่นๆ ลักษณะเป็นแผ่นโค้ง ใช้ครอบบริเวณกระจกตาเพื่อแก้ไขปัญหาสายตา รักษาโรคตาบางอย่าง หรือเพื่อความสวยงาม

คอนแทคเลนส์หากแบ่งตามชนิดวัสดุอาจแบ่งได้ 2 แบบคือ **คอนแทคเลนส์ชนิดแข็ง** ทำจากพลาสติกพิเศษทำให้มีการซึมผ่านของออกซิเจนได้ คงทนต่อการขีดข่วน และมีราคาถูก แต่ในระยะแรกจะรู้สึกไม่สบาย และ**คอนแทคเลนส์แบบนิ่ม** ทำจากวัสดุที่มีลักษณะนิ่ม บิดงอได้ ทำให้ออกซิเจนสามารถผ่านเข้าสู่กระจกตาได้ ใช้งานง่ายและสะดวกกว่าชนิดแข็ง สำหรับคอนแทคเลนส์ชนิดนิ่มสามารถแบ่งตามลักษณะการใช้งานได้ 5 แบบ คือ รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน สามแบบนี้เป็นที่นิยมใช้มากในปัจจุบัน ส่วนรายปี นิยมใช้น้อยกว่าเนื่องจากต้องใส่การดูแลที่เข้มงวดมากกว่า และชนิดใส่ต่อเนื่อง ซึ่งปกติจะไม่แนะนำให้ใช้ เนื่องจากต้องใส่ติดต่อกัน 2-4 สัปดาห์แล้วจึงเปลี่ยน ทำให้มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อได้มากกว่าแบบที่ใส่แล้วถอดทุกวัน ปัจจัยสำคัญในการใช้คอนแทคเลนส์คือความจำเป็นในการใช้ เข้าใจการปฏิบัติตนในการใส่ ถอด และเปลี่ยนคอนแทคเลนส์

ใครบ้างที่ห้ามใส่คอนแทคเลนส์ ?

ผู้ป่วยโรคตา ได้แก่ ผู้ที่มีสภาวะของดวงตามืดปกติ เช่น ต้อเนื้อ ต้อลม ตาแดง กระจกตาไวต่อความรู้สึกลดลง ตาแห้ง กระจกตาไม่เต็มที ผู้ที่มีการติดเชื้อที่ดวงตาบ่อย ผู้ที่มีประวัติภูมิแพ้ที่ดวงตา ผู้ที่ทำงานในสภาวะแวดล้อมที่มีฝุ่นควัน หรือละอองสิ่งสกปรกในปริมาณมาก ห้ามใส่คอนแทคเลนส์

ใช้คอนแทคเลนส์อย่างไรให้ถูกต้อง ?

การใช้คอนแทคเลนส์ควรใช้อย่างถูกวิธี ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนใส่คอนแทคเลนส์ ใส่คอนแทคเลนส์ครอบกระจกตาทั้งหมด หากใส่แล้วมีอาการแสบให้หลับตาลงสักครู่ หากไม่หายให้ถอดคอนแทคเลนส์ออกทันที ทุกครั้งที่ถอดคอนแทคเลนส์ให้ล้างด้วยน้ำเกลือหรือน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ ภูเขาๆ เพื่อเป็นการกำจัดคราบโปรตีนและไบโอฟิล์ม ใส่ลงในตลับสำหรับคอนแทคเลนส์แล้วแช่ด้วยน้ำยาแช่คอนแทคเลนส์ น้ำยาล้างและแช่คอนแทคเลนส์อาจใช้ได้ทั้งแบบล้าง แช่และกำจัดคราบโปรตีนในขวดเดียว หรือล้าง แช่และกำจัดคราบโปรตีนแยกขวดกัน ซึ่งแบบหลังนิยมและมีประสิทธิภาพดีกว่า น้ำเกลือสามารถใช้ล้างคอนแทคเลนส์ได้แต่ไม่นิยมใช้แช่คอนแทคเลนส์ เนื่องจากไม่ฆ่าเชื้อและยังทำให้

เชื้อเจริญได้ดีอีกด้วย สำหรับน้ำยาไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (hydrogen peroxide) มี 2 ขวด คือใช้ล้างเลนส์และใช้แช่เลนส์ในขวดพิเศษ แต่ไม่นิยมเพราะมีหลายขั้นตอนและต้องแช่ให้ครบเวลาที่กำหนด ไม่เช่นนั้นอาจเกิดการเจ็บตาได้ ผู้ใช้ควรใช้ คอนแทคเลนส์อย่างถูกวิธี เพราะหากใช้ผิดวิธีอาจทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การติดเชื้อที่กระจกตาจากการใส่คอนแทคเลนส์

ติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์ได้อย่างไร ?

ปกติกระจกตาจำเป็นต้องการออกซิเจนจากอากาศที่ละลายผ่านน้ำตาเข้ามา การใส่คอนแทคเลนส์ลดการส่งผ่านออกซิเจนระหว่างอากาศกับกระจกตา ส่งผลให้กระจกตาขาดออกซิเจน เซลล์เยื่อบุผิวกระจกตาลดจำนวนลง และภูมิคุ้มกันของกระจกตาต่ำลง จึงเกิดการติดเชื้อและโรคกระจกตาอักเสบ (Keratitis) ได้ง่ายขึ้น ในกรณีที่ติดเชื้อรุนแรงทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร ปัจจัยหลักที่เป็นเหตุให้เกิดการติดเชื้อคือการใส่คอนแทคเลนส์เวลานานเกินไป ปัจจัยอื่นๆ เช่น การปนเปื้อนในน้ำยาล้างหรือตลับใส่คอนแทคเลนส์

ติดเชื้ออะไรได้บ้าง ?

การติดเชื้อส่วนใหญ่เกิดจากแบคทีเรียแกรมลบ แผลติดเชื้อมักอยู่ตรงกลางกระจกตา มีหนองและขี้ตา เช่น ซูโดโมแนส (*Pseudomonas spp.*) นอกจากนี้ยังพบการติดเชื้ออื่นๆ ได้ ได้แก่ โปรโตซัวพบได้ในน้ำบาดาล น้ำทิง น้ำในสระว่ายน้ำที่ทำความสะอาดไม่ดี ดินและฝุ่นละออง ผู้ใช้คอนแทคเลนส์ที่ทำความสะอาดโดยใช้น้ำเกลือผสมเอง มีโอกาสติดเชื้อ เช่น อะแคนทามีบา (*Acanthamoeba spp.*) อีกชนิดหนึ่งคือเชื้อรา แผลติดเชื้อมีขอบเขตไม่ชัดเจน ลึก พบในคอนแทคเลนส์และน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ที่ปนเปื้อน เช่น ฟิวซาเรียม (*Fusarium spp.*)

รู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์ ?

เริ่มต้นมีอาการคัน ระคายเคือง หรือมีน้ำตาไหล ต่อมามีอาการตาแดง ปวดตา ตามัว น้ำตาไหล มองสู้แสงไม่ได้ มีขี้ตา เปลือกตาบวม อาจเห็นจุดสีขาวอยู่บนกระจกตาได้ ผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์และมีอาการต่างๆ เหล่านี้ มีความเป็นไปได้สูงที่จะติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์ หากไม่รักษาตั้งแต่เริ่มต้น จุดขาวที่เกิดขึ้นจะลุกลามเป็นหนองสีขาวในช่องหน้าลูกตา ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ที่ดวงตา เช่น กระจกตาทะลุ ต้อหิน ต้อกระจก ไปจนถึงสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรได้

ทำอย่างไรเมื่อติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์แล้ว ?

ผู้ใช้คอนแทคเลนส์ หากมีอาการผิดปกติ เช่น ตาแดง เจ็บตา มีขี้ตา เห็นภาพไม่ชัด ควรหยุดใส่คอนแทคเลนส์ และรีบไปพบจักษุแพทย์ทันที

น้ำตาเทียมจำเป็นหรือไม่สำหรับผู้ใส่คอนแทคเลนส์ ?

ขึ้นอยู่กับอาการของแต่ละบุคคลเมื่อใส่คอนแทคเลนส์ หากมีอาการตาแห้งอาจใช้น้ำตาเทียมช่วยได้

ป้องกันการติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์ได้อย่างไร ?

การป้องกันการติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์สามารถทำได้โดยใช้คอนแทคเลนส์อย่างถูกวิธี และรักษาความสะอาดของคอนแทคเลนส์ โดยใช้คอนแทคเลนส์เมื่อจำเป็นและอยู่ในความดูแลของจักษุแพทย์ ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนสัมผัสคอนแทคเลนส์และดวงตา ทำความสะอาดคอนแทคเลนส์ด้วยน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ทุกครั้ง ไม่ใส่คอนแทคเลนส์ขณะนอนหลับและขณะว่ายน้ำ ไม่ใช้น้ำประปา น้ำบาดาล น้ำเกลือที่ไม่ได้ฆ่าเชื้อในการทำความสะอาด ไม่ใช้คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่นและไม่ใช้ต่อเนื่องนานเกิน 8-10 ชั่วโมงต่อวัน รวมถึงเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ตามระยะเวลาที่กำหนด

สำหรับตลับใส่คอนแทคเลนส์ ควรเปลี่ยนตลับทุกๆ 3-6 เดือน หมั่นทำความสะอาดตลับใส่คอนแทคเลนส์ ไม่ควรใช้น้ำประปาในการล้างตลับใส่คอนแทคเลนส์ การทำความสะอาดตลับใส่คอนแทคเลนส์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ ล้างด้วยน้ำร้อนหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง และคว่ำตลับคอนแทคเลนส์ลงทุกครั้งหลังใช้งาน

ในการป้องกันการติดเชื้อจากน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ทำได้โดยเลือกใช้น้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ที่ได้มาตรฐาน และเปลี่ยนน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ทุกครั้ง เมื่อใช้แล้วควรทิ้งทันที ไม่ใช้ซ้ำ

เห็นได้ว่าการใช้คอนแทคเลนส์แม้จะมีประโยชน์ แต่ถ้าวางใจไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อและก่อให้เกิดโรคร้ายแรงอื่นๆตามมาจนถึงขั้นสูญเสียการมองเห็นไปได้ ดังนั้นการใช้และดูแลรักษาคอนแทคเลนส์อย่างถูกวิธีจึงมีความสำคัญ องค์การอาหารและยา (อย.) ได้มอบคาถาสามข้อเพื่อการใช้คอนแทคเลนส์อย่างปลอดภัย สรุปสั้นๆได้เป็น 3C คือ ใช้คอนแทคเลนส์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. (Certificate) ใช้อย่างถูกวิธี (Correct) และรักษาความสะอาดอยู่เสมอ (Clean) เท่านั้นผู้ใช้ก็ปลอดภัยจากอันตรายของคอนแทคเลนส์

เอกสารอ้างอิง:

1. กระจกตาติดเชื้อ[อินเทอร์เน็ต]. 2556[อัปเดต 17 กันยายน 2556; สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2558]. แหล่งที่มา : <http://www.chakshustan.com/กระจกตาติดเชื้อ/>
2. สุนันทา สุขสุมิตร. ความเข้าใจผิดของวิธีทำความสะอาดคอนแทคเลนส์[อินเทอร์เน็ต]. 2554[อัปเดต 23 ธันวาคม 2554; สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2558]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/1351-ความเข้าใจผิดของวิธีทำความสะอาดคอนแทคเลนส์.html>
3. สุนันทา สุขสุมิตร. คอนแทคเลนส์ใช้งานให้ถูกวิธี[อินเทอร์เน็ต]. 2553[อัปเดต 17 กันยายน 2553; สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2558]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/10211-คอนแทคเลนส์ใช้งานให้ถูกวิธี.html>
4. อรทัย ชาญสันติ. ภาวะแทรกซ้อนจากการใช้คอนแทคเลนส์[อินเทอร์เน็ต]. 2552[สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2558]. แหล่งที่มา: http://www.isoptik.com/isoptik/datas/eyecare1/8-7_13.php
5. Kimbom. เคล็ดลับ เลื่อน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์[อินเทอร์เน็ต]. 2553[อัปเดต 18 มกราคม 2553; สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2558]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/node/13628>

6. Yvonne Tzu-Ying Wu, Mark Willcox, Hua Zhu, Fiona Stapleton. Contact lens hygiene compliance and lens case contamination. ARTICLE IN PRESS[internet]. 2558 [สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2558]; 1-10.