

new)108

new)108

Circulation: 300,000

Ad Rate: 1,950

Section: First Section/Health

วันที่: อังคาร 19 เมษายน 2559

ปีที่: 2

ฉบับที่: 427

Col.Inch: 79.80

Ad Value: 155,610

หน้า: 11(กลาง)

PRValue (x3): 466,830

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: 10วิธีใส่คอนแทคเลนส์อย่างปลอดภัย



10วิธีใส่คอนแทคเลนส์ อย่างปลอดภัย

คอนแทคเลนส์นอกจากเป็นตัว
ช่วยในเรื่องสายตาของผู้ที่ไม่อยากใส่แว่น
แล้วหลายๆ คนยังเลือกใส่เป็นแฟชั่นเปลี่ยนสีตา
เปลี่ยนบุคลิกให้กับตนเอง แน่นอนว่ามีหลายแบบหลาย
สีให้เลือก ทั้งใส่รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปี
แล้วแต่ตามความเหมาะสม แต่เพราะดวงตาเป็นอวัยวะที่
สำคัญและบอบบางมาก ดังนั้นจึงต้องเลือกใส่
คอนแทคเลนส์ให้ถูกวิธี และปลอดภัย รศ.พญ.
มัณฐิมา มะกรวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษ์
ตา ได้แนะนำข้อควรระวังสำหรับคนที่ต้องใส่
คอนแทคเลนส์ ดังนี้



© ภาพ www.pearlstreeteye.com,

1. อาการที่พบส่วนใหญ่ของคนที่ใช้คอนแทค

เลนส์ คือ ระคายเคืองตา ตาแห้ง ตาแฉะ ตาเมว เป็นๆ หายๆ บางครั้งรู้สึกหนักตา น้ำตาไหล ไม่สบายตา คล้ายมีเศษผงอยู่ในตา

2. ในแต่ละวันไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ติดต่อกันเป็นเวลานาน และควรใช้แว่นสายตาในบางวัน เพื่อเป็นการหยุดพัก ให้กระจกตาดูดซึมออกซิเจนได้ตามปกติ

3. ไม่ใส่นอนหรือใส่ข้ามคืน เพราะการใส่คอนแทคเลนส์ ทำให้ออกซิเจนผ่านเข้าไปในตาได้น้อยลง มีโอกาสติดเชื้อจากคอนแทคเลนส์สูงขึ้น

4. ควรถอดล้างและแช่คอนแทคเลนส์ เพื่อฆ่าเชื้อโรคด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ได้มาตรฐานเท่านั้น และต้องแช่น้ำยาติดต่อกันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง เพื่อให้การฆ่าเชื้อโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

5. การใช้น้ำเกลือทำความสะอาด หรือแช่คอนแทคเลนส์ จะทำให้โอกาสการติดเชื้อสูงขึ้นมาก

6. ควรเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ตามอายุที่กำหนด และไม่ใช่คอนแทคเลนส์ร่วมกับผู้อื่น

7. น้ำตาเทียม มีส่วนผสมของน้ำตา อิเล็กโตรไลต์ ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นสำหรับกระจกตามากกว่ายาหยอดตาสำหรับคอนแทคเลนส์ หากมีปัญหาระคายเคืองตา นัยน์ตาแห้ง ควรใช้น้ำตาเทียม

8. ยาหยอดตาสำหรับคนใส่คอนแทคเลนส์ ควรหยอดก่อนใส่คอนแทคเลนส์ ระหว่างใส่ และก่อนถอดคอนแทคเลนส์ จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นทำให้เกิดความสบายตา ภาพคมชัดขึ้น และทำให้อาการตาแห้งน้อยลง



9. คอนแทคเลนส์ชนิดใส่รายวัน สามารถให้ออกซิเจนผ่านได้ดีที่สุด และเนื่องจากถอดทิ้งทุกวันจึงทำให้มีการสะสมโปรตีนในคอนแทคเลนส์น้อย และเกิดอาการระคายเคืองน้อยกว่าชนิดอื่น ๆ แต่มีราคาสูงกว่าคอนแทคเลนส์ชนิดรายสัปดาห์ และรายปี

10. ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ Big Eye หรือแบบมีสีสันแพลนซีเป็นประจำ เนื่องจาก การใส่คอนแทคเลนส์สี จะทำให้ออกซิเจนผ่านเข้าสู่กระจกตาได้น้อยมาก และทำให้นัยน์ตาแห้งมากกว่าการใส่คอนแทคเลนส์ปกติ