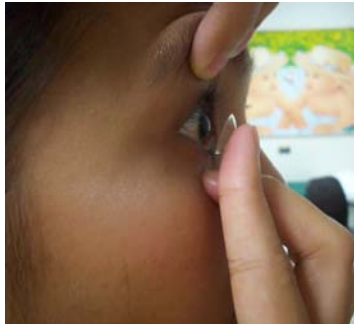


การใส่-การถอดและการดูแล เลนส์สัมผัสชนิดนิ่ม



คลินิกเลนส์สัมผัส
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
โทร. 0-7445-1770

การใส่-การถอดและการดูแล เลนส์สัมผัสชนิดนิ่ม อุปกรณ์ที่ผู้ใช้เลนส์สัมผัสจะต้องมี



- ตลับแช่เลนส์
- น้ำยาแช่ ล้าง และทำความสะอาดเลนส์ชนิดที่ใช้กับเลนส์สัมผัสชนิดนิ่ม

ขั้นตอนการทำความสะอาดเลนส์สัมผัส

1. ล้างมือให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง
2. ทำความสะอาดเลนส์โดยวางเลนส์บนฝ่ามือ หยดน้ำยาทำความสะอาดลงบนเลนส์ประมาณ 3-4 หยด ถูเลนส์เป็นวงกลมด้วยนิ้วชี้ประมาณ 20 วินาทีแล้วล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด พลิกกลับเลนส์อีกด้าน แล้วทำความสะอาดโดยวิธีข้างต้น



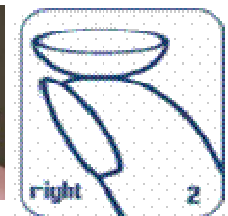
3. ใส่เลนส์ลงในตลับเพื่อฆ่าเชื้อโรคด้วยการแช่น้ำยาแช่เลนส์อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ควรแช่เลนส์ทุกวันเพื่อฆ่าเชื้อโรค



ขั้นตอนการใส่เลนส์สัมผัส

🚦 ควรเริ่มจากตาขวาก่อนเสมอ 🚦

- ล้างมือให้สะอาด เช็ดมือให้แห้ง
- นำเลนส์สัมผัสที่ล้างทำความสะอาดแล้ววางบนนิ้วชี้ข้างที่ถนัด ตรวจสอบรูปร่างให้แน่ใจว่าถูกด้าน -- เลนส์ควรมีรูปร่างเหมือนชามโค้ง



- ถ้าเลนส์กลับด้านขอบเลนส์จะบานออก



- ✦ ใช้นิ้วกลางของมือข้างที่ถนัดเล่นสั้ดิงเปลือกตาล่างลง และใช้นิ้วกลางของมืออีกข้างหนึ่งดิงเปลือกตาบนขึ้น



- ✦ ใส่วุ้นเลนส์เข้าตรงกลางดวงตาของคุณ ค่อยๆ ปล่อยมือออก



ขั้นตอนการถอดเลนส์สัมผัส

- ✦ ล้างมือให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง
- ✦ ใช้นิ้วกลางของมือข้างที่ไม่ถนัด ดิงเปลือกตาบนขึ้น
- ✦ ใช้นิ้วกลางของมือข้างที่ถนัด ดิงเปลือกตาล่างลง ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหุบเลนส์ ออกมาโดยตามองไปตรงๆ
- ✦ ล้างทำความสะอาดเลนส์สัมผัส



ข้อควรระวัง

- ✦ น้ำยาล้างเลนส์สัมผัสแต่ละชนิดไม่ควรใช้ร่วมกัน
- ✦ ควรใส่วุ้นเลนส์สัมผัสก่อนแต่งหน้าเสมอและเครื่องสำอางที่สามารถละลายน้ำได้จะทำอันตรายเลนส์ได้น้อยกว่าเครื่องสำอางที่ละลายในน้ำมัน
- ✦ ควรล้างมือให้สะอาดและถอดเลนส์ออกทำความสะอาดและเก็บในตลับแช่เลนส์ให้เรียบร้อยก่อนล้างเครื่องสำอางออกจากใบหน้า
- ✦ การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก ยาคลายกล้ามเนื้อ ยากล่อมประสาท อาจก่อให้เกิดอาการตาแห้งหรือตาพร่ามัวได้ ดังนั้นอาจจำเป็นต้องใช้ยาหยอดตาที่ใช้กับเลนส์สัมผัสหรืออาจต้องหยุดใช้เลนส์ชั่วคราว ควรปรึกษาจักษุแพทย์
- ✦ ควรพกตลับใส่วุ้นเลนส์สัมผัสและน้ำยาแบบชนิดพกพาเสมอเมื่อออกนอกบ้านหากเกิดเหตุฉุกเฉินมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตาก็สามารถถอดเลนส์สัมผัสได้ทันที
- ✦ หากมีอาการผิดปกติ ได้แก่ ตาแดง เจ็บตา เคืองตา มีขี้ตามาก ควรรีบถอดเลนส์สัมผัสแล้วไปพบจักษุแพทย์ทันที

คลินิกเลนส์สัมผัส
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

