

# Kesilapan Merbahaya Pemakaian Kanta Lepak

[f Share on Facebook](#)

[🐦 Tweet on Twitter](#)

[📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 25 NOVEMBER 2021



Prof Madya Dr Bakiah Shahrudin

Kluster Perubatan Regeneratif, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia

Anda mungkin pernah mendengar kisah tragik orang yang memakai kanta lekap/sentuh mereka terlalu lama sehingga kanta itu melekat pada mata atau menyebabkan jangkitan pada kornea (mata hitam) sehingga mata menjadi buta. Cerita sebegini memang benar! Kanta lekap merupakan satu objek asing yang diletakkan terus ke dalam mata anda, jadi anda perlu berhati-hati dan menggunakannya dengan cara yang betul. Penyalahgunaan kanta lekap boleh membawa kepada masalah mata yang serius.

Berikut adalah beberapa kesilapan yang dilakukan orang semasa menggunakan kanta lekap:

## **1. Memakai kanta lekap terlalu lama**

Sebahagian besar daripada pemakai kanta lekap memakai kanta mereka lebih lama daripada yang disyorkan. Ada yang memakainya sehingga mata mereka menjadi pedih atau sakit baharu ia ditanggalkan.

Ada sebahagian kanta yang hanya perlu dipakai sehari, ada yang perlu dilupuskan setiap dua minggu, ada yang tahan selama sebulan dan ada yang boleh disimpan selama lebih daripada sebulan. Jika anda memakai kanta lekap yang boleh dipakai lebih lama daripada sehari, tulis tarikh anda mula memakainya pada kotak kanta lekap untuk membantu anda mengingati masa untuk menukarnya.

## **2. Tidur dengan kanta lekap**

Sebaiknya elakkan memakainya semasa tidur kerana ia boleh meningkatkan risiko jangkitan kerana mata kekurangan oksigen dan nutrisi.

## **3. Menggunakannya di dalam air**

Jangan menggunakan kanta lekap semasa berenang atau mandi. Oleh kerana air berlekapan dengan mata, kuman boleh terperangkap di dalam kanta lekap yang terletak pada kornea, sekali gus meningkatkan kemungkinan jangkitan kuman.

## **4. Membersihkan kanta lekap dengan air paip**

Air paip menyimpan bakteria berbahaya yang boleh masuk ke dalam mata anda melalui kanta lekap, terutama jika anda tidak mengeringkan tangan anda sepenuhnya sebelum memegang kanta lekap. Gunakan cecair atau larutan kanta lekap yang dibenarkan sahaja.

## **5. Menggunakan kanta lekap yang telah tamat tempoh**

Tarikh tamat tempoh pada kanta lekap menunjukkan masa sehingga ia bebas daripada pencemaran dan selamat untuk digunakan. Oleh itu, untuk meminimumkan kemungkinan jangkitan atau masalah lain, anda tidak boleh menggunakan kanta lekap yang telah tamat tempoh.

## **6. Mengendalikan kanta lekap tanpa membasuh tangan**

Sebelum mengendalikan kanta anda, pastikan anda mencuci dan mengeringkan tangan anda dengan bersih. Tangan anda berlekapan dengan pelbagai jenis

bakteria dan kuman sepanjang hari. Gunakan sabun yang membasmi kuman dengan betul.

## **7. Menggunakan kanta lekap walaupun mata sakit**

Pastikan anda berhenti menggunakan kanta lekap apabila mata sakit, merah, berair, silau atau pandangan menjadi kabur. Dapatkan bantuan profesional dalam kadar segera.

## **8. Tidak menjaga kebersihan kotak penyimpanan atau kanta**

Adalah penting untuk mengekalkan kebersihan semasa menggunakan kanta lekap untuk mengelakkan jangkitan dan sebarang bahan asing yang mungkin terdapat pada kanta. Adalah penting untuk mengekalkan kebersihan bekas kanta lekap atas sebab yang sama. Gunakan larutan pembasmi kuman kanta lekap untuk menggosok dan membilas kotak kanta, kosongkan dan letakkan pada tisu bersih secara terbalik untuk mengeringkannya selepas kanta lekap dikeluarkan. Tukar kotak baharu setiap tiga (3) bulan.

Bilakah Anda Tidak Boleh Menggunakan Kanta Lepak?

Elakkan daripada menggunakan kanta dalam situasi berikut:

- Terjadi jangkitan mata
- Keradangan atau kecederaan mata
- Mata yang terlalu kering
- Alahan kepada kanta lekap atau larutan kanta (contact lens solution)
- Kesukaran menjaga kebersihan untuk penjagaan kanta

### **Pesanan Akhir**

Walaupun jarang berlaku, kecederaan dan jangkitan berkaitan kanta lekap boleh menyebabkan masalah yang teruk. Jangkitan kuman pada kornea boleh menyebabkan keradangan dan berakhir dengan ulser kornea. Penggunaan kanta lekap boleh menyebabkan kecederaan mikro (micro abrasion) pada permukaan kornea dan meningkatkan risiko jangkitan tersebut. Penggunaan yang berpanjangan dan pembasmian kuman yang tidak betul boleh menyebabkan anda terdedah kepada jangkitan mata yang menyebabkan kesakitan yang melampau, mengganggu aktiviti harian anda, dan juga menyebabkan buta.

Penulis Artikel:

Prof Madya Dr Bakiah Shaharuddin

Pakar Perunding Oftalmologi

Kluster Perubatan Regeneratif