

GUNA KANTA SENTUH CARA BETUL

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

Elak sentuh muka, mata, hidung dan mulut kerana boleh tingkatkan risiko jangkitan Covid-19

Dianggarkan terdapat 140 juta pemakai kanta sentuh di seluruh dunia. Pastinya, ada dalam kalangan mereka tertanya-tanya, adakah pemakaian kanta itu selamat ketika pandemik Covid-19?

Pegawai Optometri Klinik Pakar Oftalmologi Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (HPUPM), Nursyuhada Jamaludin berkata, penggunaannya adalah selamat, asalkan pemakai mengetahui garis panduan dan langkah penjagaan terbaik kanta sentuh semasa pandemik ini.

Menurut Nursyuhada, tiada kajian saintifik yang membuktikan pemakaian kanta sentuh meningkatkan risiko dijangkiti Covid-19 berbanding memakai kaca mata.

"Namun langkah pencegahan dan keselamatan amat penting dititikberatkan bagi memastikan pemakai selamat daripada jangkitan Covid-19.

"Amalan tahap kebersihan diri yang tinggi antara kunci pencegahan jangkitan, selain mencegah risiko komplikasi pemakaian kanta sentuh seperti ulser kornea 'microbial keratitis' dan kornea bernanah 'cornea infiltrates'.

"Kajian soal selidik di Amerika Syarikat dan Ireland mendapati, 96 peratus daripada responden menggunakan sabun dan air untuk mencuci tangan sebelum memakai serta menanggalkan kanta sentuh.

"Sebanyak 56 peratus responden kurang memakai kanta sentuh ketika pandemik Covid-19 kerana kebanyakan keperluan mereka untuk berada di luar rumah adalah rendah, memandangkan ramai bekerja dari rumah," katanya.

Nursyuhada berkata, terdapat hasil kajian yang menunjukkan 11 peratus daripada 262 pemakai kanta sentuh tidak mematuhi modaliti pemakaian dan buangan kanta sentuh.

"Sebanyak 18 peratus masih meneruskan pemakaian kanta sentuh walaupun tidak sihat dan bergejala seperti demam serta selesema.

"Pemakai kanta sentuh jenis buangan mingguan atau bulanan menunjukkan kurang kepatuhan penjagaan dan modaliti pemakaian kanta sentuh berbanding



FOTO | SUMBER GOOGLE



NURSYUHADA

pencuci kanta sentuh yang bersesuaian mengikut jenis kanta sentuh perlu dipraktikkan dalam rutin penjagaannya bagi mengelakkan ia kotor dan tidak dicuci dengan baik," katanya.

Selain itu, kata Nursyuhada, elakkan mencucinya menggunakan air paip atau berenang memakai kanta sentuh kerana ia meningkatkan risiko jangkitan kuman seperti 'Pseudomonas Auroginosa dan Acanthamoeba Sp' yang

boleh menyebabkan ulser kornea, seterusnya mengakibatkan kebutaan.

"Buang bekas simpanan kanta sentuh yang lama setiap kali mendapat bekas baharu atau cuci bekas kanta sentuh kerana bekas kotor boleh menyebabkan pemakai kanta sentuh mudah terkena jangkitan," katanya.

Di samping itu, katanya, elakkan membeli kanta sentuh di pasar malam, kedai runcit atau secara atas talian tanpa mendapatkan preskripsi dan konsultasi daripada Optometris bertauliah.

"Setiap pemakai kanta sentuh perlu merujuk dan melakukan pemeriksaan mata dengan Optometris bertauliah bagi mengetahui tahap kesihatan mata apabila memakai kanta sentuh.

"Pemakai kanta sentuh seharusnya melakukan rawatan susulan selepas dipreskripsi dengan kanta sentuh," katanya.

PEMAKAIAN kanta sentuh selamat semasa pandemik Covid-19.



CUCI tangan dengan sabun sebelum memakai dan menanggalkan kanta sentuh bagi mengelakkan jangkitan Covid-19.

pemakai kanta sentuh jenis buangan harian," katanya.

Nursyuhada berkata, tip dan tabiat yang baik untuk pemakaian serta penggunaan kanta sentuh dengan cara betul perlu dititikberatkan seperti disarankan 'The American Optometric Association, 'Centres for Disease Control & Prevention' juga pelbagai institusi penyelidikan di dunia.

"Hentikan pemakaian kanta sentuh sekiranya sakit dan mengalami gejala seperti demam, selesema serta batuk.

"Elakkan menyentuh muka, mata, hidung dan mulut kerana ia boleh meningkatkan risiko jangkitan Covid-19, terutama jika tangan kotor serta terus

menggunakan kanta sentuh tanpa mencuci tangan terlebih dahulu," katanya.

Jelasnya, amalan tahap kebersihan diri yang tinggi mampu mengurangkan risiko komplikasi jangkitan Covid-19 seperti kerap mencuci tangan sebelum memakai dan menanggalkan kanta sentuh.

"Kanta sentuh perlu dicuci menggunakan teknik yang betul sekiranya ia jenis buangan mingguan atau bulanan.

"Pemakai kanta sentuh jenis buangan mingguan atau bulanan pula perlu mematuhi modaliti pemakaiannya. Jangan memakai kanta sentuh melebihi masa yang ditetapkan.

"Penggunaan cecair