

Рекомендации по ношению и уходу за контактными линзами.

ВСЕГДА:

- всегда, перед тем, как касаться линз, мойте руки с мылом и вытирайте полотенцем, не оставляющим ворсинок;
- всегда, очищайте, ополаскивайте и дезинфицируйте линзы, после того, как Вы их сняли;
- всегда надевайте линзы, начиная с правого глаза, чтобы не путать их между собой;
- всегда закрывайте флакон с раствором после использования;
- всегда наливайте свежий раствор в контейнер перед тем, как поместить в него линзы (доливать свежий раствор в уже использованный противопоказано);
- всегда следите за тем, чтобы линза в контейнере была полностью погружена в раствор;
- всегда очищайте линзы (аккуратно протирайте пальцем поверхность, смоченных раствором), после их использования;
- всегда меняйте линзы так часто, как этого требует инструкция по использованию (каждый день, через 30 дней, через 3 месяца);
- всегда используйте раствор до истечения срока годности, указанного на флаконе, в противном случае выбросите флакон;
- всегда снимайте линзы перед тем, как идти в душ, в бассейн или в сауну;
- всегда носите с собой контейнер для контактных линз и флакон с многофункциональным раствором по уходу за линзами на случай, если понадобится срочно снять контактные линзы;
- всегда надевайте линзы только до нанесения косметики, а снимайте перед её удалением;
- всегда регулярно посещайте своего врача-офтальмолога.

НИКОГДА:

- никогда не допускайте попадания аэрозолей и посторонних жидкостей в глаза и на линзы;
- никогда не позволяйте кончику флакона с раствором соприкасаться с какой-либо поверхностью, в том числе с Вашими пальцами или контактными линзами;
- никогда не используйте повторно раствор по уходу за контактными линзами;
- никогда не используйте не предназначенные для ухода за контактными линзами глазные капли или растворы;
- никогда не используйте контактные линзы, если Вы взаимодействуете с вредными или раздражающими газами и парами;
- никогда не используйте контактные линзы дольше предписанного врачом-офтальмологом времени;
- никогда не давайте носить свои контактные линзы другим людям, так как это негигиенично;
- никогда не пользуйтесь лаком для волос после того, как Вы надели контактные линзы;
- никогда не носите контактные линзы во время простудных заболеваний.

НОШЕНИЕ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ

Правильно подобранные контактные линзы помогают исправить почти любую степень дальнозоркости, близорукости и астигматизма. В настоящее время этот способ коррекции зрения более удобный и безопасный, чем когда-либо. Сегодня контактные линзы комфортны уже при первом применении.

Контактные линзы достаточно просты в использовании и могут быть прекрасной альтернативой операциям, имеющим некоторые возможные осложнения и необратимые эффекты. Способ контактной

коррекции очень удобен в обстоятельствах, когда ношение очков представляет определённые сложности.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ НОШЕНИЯ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ

Минимум один раз в сутки нужно проводить самопроверку. Для этого задайте себе вопросы:

1. Как выглядят мои глаза?
2. Как я чувствую себя в контактных линзах?
3. Хорошо ли я вижу?

Если возникла хоть одна из перечисленных ниже проблем, то Вы должны немедленно снять контактные линзы:

- ощущение жжения и зуда в глазах;
- покалывания;
- чрезмерное слезоотделение;
- покраснение глаз;
- ощущение присутствия инородного тела;
- ореолы или радужные блики вокруг предметов;
- пелена перед глазами.

Если эти проблемы исчезают после того, как Вы сняли контактные линзы, внимательно осмотрите их на наличие повреждений, загрязнений или инородных тел. При обнаружении какого-либо дефекта немедленно замените линзы новой парой.

КАК НАДЕТЬ И СНЯТЬ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

Для того чтобы правильно и быстро надевать контактные линзы, требуется определённая сноровка. Поначалу присутствует даже небольшое чувство страха – а вдруг можно нечаянно поцарапать глаз. Офтальмологи же утверждают, что такое маловероятно, если

соблюдать осторожность. Плюс ко всему, веко при попытке установить линзу на глазное яблоко рефлекторно закрывается, что усложняет задачу. Но бояться не нужно – со временем выработается навык, и надевание линз, равно как и их снятие, станет привычным занятием. А «новичкам» следует запомнить несколько полезных советов:

- во-первых, не рекомендуется надевать контактные линзы «невыспавшиеся» глаза. Недостаток сна приводит к тому, что напряжение в глазах повышается, появляется лёгкое ощущение рези, а линзы в такой ситуации могут спровоцировать раздражение;

- во-вторых, крайне нежелательно путать линзы, даже если обе они имеют одинаковые диоптрии. Чтобы этого избежать, лучше приучить себя всегда начинать установку и снятие линз с правого глаза. Причем снятую линзу следует сразу же положить в правый отдел контейнера для их хранения, а потом уже приниматься за левый глаз;

- в-третьих, удобнее всего при надевании линзы держать её на кончике подушечки указательного пальца. При этом нужно убедиться, что она не вывернута наизнанку - «правильная» линза имеет форму чаши, её края направлены вверх. Кстати, некоторые известные производители придумали маркировать свои линзы специальной пометкой, указывающей, какая сторона внешняя, а какая внутренняя;

- в-четвёртых, прежде чем поместить линзу на глаз, её нужно внимательно рассмотреть и убедиться, что она чистая – на ней не должно быть песчинок, пылинок, волосков, которые могут вызвать чувство дискомфорта и раздражения глазного яблока.

Что же касается техники надевания контактных линз, то это можно сделать либо одной рукой, либо двумя. Какой способ более удобен, каждый выбирает сам.

Чтобы надеть линзу одной рукой, необходимо сначала оттянуть нижнее правое веко средним пальцем, затем перевести взгляд вверх, а потом аккуратно приложить линзу к белой части глазного яблока, чуть ниже зрачка. Убрав указательный палец от линзы, следует медленно опустить взгляд вниз – линза должна сама встать на место, то есть по центру глаза. Это сразу почувствуется. После нужно осторожно отпустить веко и пару раз неспешно моргнуть, чтобы линза плотнее прилегла к роговице. Если не возникло

ощущения дискомфорта и глаз стал хорошо видеть, значит, линза была установлена правильно, и можно переходить к левому глазу.

Чтобы надеть контактную линзу двумя руками, нужно средним пальцем левой руки оттянуть правое верхнее веко вверх. Средний палец правой руки располагается около линии ресниц нижнего века и осторожно оттягивает веко книзу. Указательным пальцем правой руки линза аккуратно прикладывается к главному яблоку. Не отпуская век, опустить взгляд вниз, чтобы линза легла точно по центру. Потом следует несколько раз моргнуть и повторить операцию с другим глазом.

Как правило, контактные линзы легко принимают нужное положение в центре роговицы. Однако бывает, что они смещаются в сторону – понять это можно, если в глазу появилось непривычное ощущение, а изображение предметов является не четким. Отцентрировать положение можно следующим образом: прикрыв глаз, аккуратно помассировать веко круговыми движениями. Поверхность линзы гладкая, поэтому она легко скользит по влажному главному яблоку.

Снять контактные линзы несколько проще, чем надеть. Средним пальцем левой руки оттянув правое нижнее веко вниз, необходимо приложить указательный палец правой руки к нижнему краю линзы, затем сдвинуть её в сторону или вниз, аккуратно зажать между большим и указательным пальцами и удалить из глаза.

УХОД ЗА КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ

С помощью правильного очищения и промывания контактных линз можно удалить до 90 % бактерий, попавших на них за день. Для сохранения здоровья глаз важен правильный своевременный уход за линзами, их дезинфекция. Просто следуйте нашему простому пошаговому руководству:

- прежде чем начинать уход за контактными линзами и контейнером, следует вымыть руки с мылом (желательно использовать антибактериальное жидкое средство гигиены, не

содержащее отдушек). Затем нужно тщательно смыть мыло и протереть руки безворсовым полотенцем;

- все отделения контейнера для контактных линз нужно наполнить свежим дезинфицирующим раствором;

- чтобы не спутать одну контактную линзу с другой, нужно надевать и снимать их с одного и того же глаза, к примеру, с правого.

- ухаживать за контактными линзами (очищать их) следует всегда сразу после того, как Вы сняли их с глаз;

- положите контактную линзу на чистую сухую ладонь;

- капните на неё несколькими каплями раствора для очистки;

- бережно потрите заднюю и переднюю поверхность одним пальцем;

- с помощью нескольких дополнительных капель раствора промойте контактную линзу;

- положите контактную линзу в чистый контейнер;

- повторите те же шаги для другой контактной линзы;

- закройте контейнер и оставьте в нем линзы на ночь;

- надев контактные линзы, нужно вылить раствор из контейнера;

- промойте контейнер свежим дезинфицирующим раствором;

- оставьте контейнер сушиться на воздухе, поставив его на чистую салфетку вверх дном;

- регулярно меняйте контейнер, не реже 1 раза в месяц.