

bezpieczeństwo podczas noszenia soczewek kontaktowych

czyli co każdy pacjent powinien wiedzieć przed założeniem soczewki kontaktowej

Pacjenci, którzy chcą bezpiecznie nosić soczewki kontaktowe, muszą przestrzegać zaleceń specjalisty w zakresie ich użytkowania i pielęgnacji oraz trybu i długości ich noszenia, stosowania środków pielęgnacyjnych oraz pielęgnacji i wymiany pojemniczków do przechowywania soczewek kontaktowych. Niewłaściwe stosowanie soczewek kontaktowych i środków do ich pielęgnacji może prowadzić do poważnego uszkodzenia oczu.

W rzadkich przypadkach u osób noszących soczewki kontaktowe może dojść do rozwinięcia się chorób oczu, w tym owrzodzenia rogówki, które mogą doprowadzić do utraty wzroku.

Rezultaty badań z 1 New England Journal of Medicine, September 21, 1989: *„Średnia roczna częstość występowania wrzodziejącego zapalenia rogówki u osób noszących soczewki kontaktowe w trybie dziennym jest oceniana na ok. 4,1 na 10 000 osób i ok. 20,9 na 10000 osób stosujących soczewki w systemie przedłużonego noszenia (bez zdejmowania na noc)”.*

Przedłużone noszenie soczewek kontaktowych obarczone jest 4 do 5 razy większym ryzykiem wystąpienia wrzodziejącego zapalenia rogówki w porównaniu z noszeniem dziennym.

Ryzyko noszenia soczewek kontaktowych w trybie przedłużonym rośnie wraz z upływem kolejnych dni, gdy soczewki noszone są bez zdejmowania.

Ryzyko owrzodzenia rogówki jest 3 do 8 razy większe u palaczy niż u osób niepalących.

Ryzyko wystąpienia wrzodziejącego zapalenia rogówki można zmniejszyć przez dokładne przestrzeganie zasad

higieny i pielęgnacji soczewek oraz mycia pojemniczka do ich przechowywania.

przed rozpoczęciem noszenia soczewek kontaktowych

- Czystość jest pierwszym i najważniejszym aspektem prawidłowego postępowania z soczewkami kontaktowymi.
- Zawsze przed dotknięciem soczewek dokładnie umyj ręce łagodnym mydłem, najlepiej w płynie, splucz obficie wodą i wycieraj ręcznikiem niepozostawiającym pyłków.
- Nie używaj kosmetyków na bazie tłuszczów, odżywek czy kremów przed dotknięciem soczewek. Najlepiej jest założyć soczewki przed zrobieniem makijażu i zdjąć przed jego zmyciem. Kosmetyki na bazie wody lub kosmetyki dla osób wrażliwych bądź specjalne kosmetyki dla osób noszących soczewki kontaktowe są bardziej neutralne dla soczewek niż kosmetyki na bazie tłuszczów, które mogą zanieczyścić powierzchnię soczewki.
- Zamykaj oczy przy stosowaniu lakieru do włosów czy innych aerozoli.
- Skonsultuj ze specjalistą możliwość noszenia soczewek w czasie uprawiania sportów, a w szczególności sportów wodnych.
- Zawsze postępuj zgodnie z instrukcją specjalisty w zakresie odpowiedniego zakładania, zdejmowania, czyszczenia, dezynfekcji, przechowywania i używania soczewek kontaktowych.
- Nigdy nie noś soczewek dłużej niż przez przepisany okres.
- Nigdy nie zużywaj soczewek lub płynów do pielęgnacji po upływie terminu ważności.

ZALECANY TRYB NOSZENIA I WYMIANY

W celu zapewnienia Twoim oczom zdrowia i bezpieczeństwa tryb noszenia soczewek powinien być określony przez specjalistę.

zakładanie soczewek kontaktowych

Zawsze przed kontaktem z soczewką kontaktową pamiętaj o dokładnym umyciu rąk.

MANIPULACJA

- Przed otwarciem blistra delikatnie nim potrząśnij. Zerwij folię zabezpieczającą z pojemnika. Wylej płyn wraz z soczewką w zagłębienie dłoni lub w razie konieczności palcem wskazującym delikatnie wyjmij z niego soczewkę.
- Upewnij się, że soczewka znajduje się na właściwej stronie i że ma właściwą dla danego oka moc. Przed założeniem obejrzyj soczewkę, upewnij się, że nie ma zadarc ani wyszczerbień. Jeżeli soczewka wygląda na uszkodzoną, wyrzuć ją i użyj następnej.
- Nigdy nie używaj pęsety, paznokci lub innych ostrych przedmiotów w celu wyjęcia soczewki z pojemnika lub z oka.
- Sprawdź, czy soczewka jest na właściwej stronie.
- Środkowym palcem dłoni, w której trzymasz soczewkę, odciągnij delikatnie w dół dolną powiekę.
- Palcem wskazującym lub środkowym drugiej dłoni przesuń górną powiekę w górę i połóż soczewkę na oku.
- Delikatnie opuść powiekę i mrugnij.
- W ten sam sposób załóż drugą soczewkę.

Istnieją również inne metody zakładania soczewek kontaktowych. Jeśli powyższa sprawia Ci trudność, zapytaj specjalistę o inną metodę.

zdejmowanie soczewki kontaktowej

- Mrugnij kilka razy.
- Spójrz w górę i palcem wskazującym zsuń soczewkę do dolnej, białej części oka.
- Delikatnie „szczypnij” soczewkę palcem wskazującym i kciukiem.
- Wyjmij soczewkę.
- Jeżeli masz problemy ze zdjęciem, to nie szczyp powierzchni oka. Zapuść do oka krople nawilżające i po kilku minutach spróbuj ponownie.

Centrowanie soczewki

Zwykle po założeniu soczewka automatycznie ustawia się w pozycji centralnej. Czasem w trakcie zakładania, znacznie rzadziej w trakcie noszenia – soczewka przemieszcza się. Może się to przydarzyć przy nieodpowiednim sposobie zakładania i zdejmowania soczewek. Aby ustawić soczewkę w pozycji centralnej, zamknij oko i delikatnie, przez zamkniętą powiekę, wmasuj soczewkę na prawidłowe miejsce lub przy otwartym oku, delikatnie uciskając palcem brzeg górnej lub dolnej powieki, przesuń zdecentrowaną soczewkę na centralną część oka.

Postępowanie z przyklejoną (nieruchomą) soczewką

Jeżeli soczewka przestaje poruszać się po oku, użyj płynu zwilżającego zaleconego przez specjalistę. Możesz też nawilżać soczewki w czasie noszenia, aby uczynić je bardziej komfortowymi. Jeżeli soczewka przyklei się do oka, wpuść kilka kropel płynu zwilżającego i zaczekaj, aż

soczewka zacznie się swobodnie poruszać. Jeżeli po upływie kilku minut soczewka jest nadal nieruchoma, NATYCHMIAST skontaktuj się ze specjalistą.

Reakcje odrzucenia

Twój lekarz specjalista zawsze powinien być poinformowany o wszelkich niepokojących objawach występujących w trakcie noszenia soczewek.

pielęgnacja soczewek

- Zdezynfekuj swoje soczewki po każdym ich zdjęciu w celu usunięcia niebezpiecznych drobnoustrojów i zapewnienia bezpieczeństwa i komfortu podczas ich użytkowania.
- Twój specjalista powinien wybrać najbardziej odpowiedni dla Ciebie system pielęgnacji soczewek.
- Przed użyciem innych środków pielęgnacyjnych skonsultuj to ze swoim specjalistą.
- Nie stosuj zamiennie i nie mieszaj składników różnych systemów dezynfekcyjnych.
- Stosuj jedynie środki pielęgnacyjne do soczewek miękkich, zgodnie z instrukcją producenta.
- Nigdy nie stosuj dezynfekcji termicznej lub produktów przeznaczonych do pielęgnacji soczewek twardych i gazoprzepuszczalnych.
- Nigdy nie przechowuj soczewek przez całą noc tylko w soli fizjologicznej. Sól fizjologiczna nie uchroni Twoich soczewek przed niebezpiecznymi drobnoustrojami, a twoich oczu przed infekcją.
- Nigdy nie używaj tej samej porcji płynu dwukrotnie.
- Jeżeli nie nosiłeś soczewek przez kilka dni, wyczyść i zdezynfekuj soczewki przed ich założeniem.
- Nie wkładaj soczewek do ust ani nie używaj niczego, co nie jest rekomendowane do zwilżania soczewek.
- Nie płucz soczewek w wodzie z kranu, ponieważ znajdujące się w niej zanieczyszczenia mogą je skazić lub uszkodzić, a przez to spowodować zakażenie oczu.
- Aby uniknąć pomyłki, zawsze zaczynaj czyszczenie od soczewki prawej.

- Wkładaj każdą soczewkę do odpowiedniej komory pojemniczka do przechowywania i zawsze upewnij się, że soczewki są całkowicie zanurzone w płynie. Jeżeli soczewki wyjęte są przez dłuższy czas, to mogą wyschnąć. Gdy to nastąpi, należy je wyrzucić.
- Specjalista poradzi Ci, jak długo soczewki mogą być przechowywane w roztworze.

Czyszczenie pojemniczka do przechowywania soczewek

- W pojemniczkach do przechowywania soczewek kontaktowych mogą rozwijać się bakterie, dlatego po wyjęciu soczewek pojemnik powinien być wyczyszczony i wypłukany zalecanymi sterylnymi płynami, a następnie należy go pozostawić otwartym.
- Wymieniaj pojemniczki regularnie, w odstępach czasu określonych przez ich producenta lub specjalistę.
- Nigdy nie używaj wody z kranu lub wody mineralnej do spłukiwania pojemnika do przechowywania soczewek kontaktowych.

kiedy nie należy nosić soczewek

W pewnych warunkach lub stanach chorobowych nie należy nosić soczewek. Do takich stanów możemy zaliczyć:

- Alergie, stany zapalne, infekcje lub podrażnienia oka (wokół oka lub powiek).
- Okresy osłabienia organizmu, np. przeziębienie lub grypa.
- Stosowanie niektórych leków, również okulistycznych.
- Nieprawidłowy film łzowy (suche oczy).
- Przebywanie w nadmiernie suchych lub zapyłonych pomieszczeniach.
- Uprawianie sportów wodnych bez stosowania okularów do pływania lub maski.

możliwe problemy

Pomimo że soczewki kontaktowe dają swoim użytkownikom wiele korzyści, to możliwe jest również wystąpienie pewnych problemów, których pierwszymi objawami są:

- Uczucie ciała obcego w oku.
- Niekomfortowa soczewka.
- Zaczerwienienie oka.
- Nadwrażliwość na światło.
- Pieczenie, kłucie, swędzenie lub łzawienie oka.
- Spadek ostrości widzenia.
- Rozszczepienie kolorów (tęcza), rozdwojenie krawędzi przedmiotów lub światła.
- Zwiększona ilość wydzieliny z oczu.
- Dyskomfort/ból.
- Częste lub ciągłe uczucie suchego oka.

Zignorowanie któregośkolwiek z powyższych objawów może doprowadzić do poważniejszych komplikacji.

co robić, gdy pojawi się problem

- **BEZZWŁOCZNIE ZDEJMIJ SOCZEWKĘ.**
- Jeżeli objawy ustąpią po zdjęciu soczewki, to należy ją sprawdzić.
- Jeżeli soczewka jest przerwana, nie zakładaj jej ponownie, lecz zastąp ją nową.
- Jeżeli na soczewce jest rześa lub jakieś zanieczyszczenia i soczewka nie jest uszkodzona, ale problem ustąpił po jej zdjęciu, to należy ją dokładnie wyczyścić, przepłukać i zdezynfekować przed kolejnym założeniem.
- Jeżeli jednak objawy nie ustąpią po zdjęciu soczewki lub powrócą po założeniu nowej, należy ją natychmiast zdjąć i skontaktować się ze specjalistą. Może to być początek poważnych komplikacji, takich jak infekcja lub owrzodzenie rogówki. Zmiany te mogą szybko postępować i doprowadzić do nieodwracalnej utraty ostrości wzroku. Mniej poważne stany, takie jak abrazja, barwienie rogówki i

bakteryjne zapalenie spojówki, należy odpowiednio prowadzić i leczyć, aby uniknąć komplikacji.

- Przy okazjonalnym wysychaniu oczu można zastosować krople nawilżające dopuszczone do stosowania przy noszeniu soczewek kontaktowych. Jeżeli jednak uczucie suchości nie ustępuje, należy skonsultować się ze specjalistą.

o czym należy pamiętać

PRAWID ŁOWA PIELĘ GNACJA SOCZEWEK JEST BARDZO WAŻNA.

- Zawsze przestrzegaj instrukcji bezpiecznego noszenia soczewek.
- Wysokie standardy higieny są niezbędne.
- Zawsze miej przy sobie okulary, abyś nigdy nie był zmuszony nosić soczewek, gdy nie powinieneś. Jeśli soczewki kontaktowe są Twoją podstawową metodą korekcji wzroku, okulary powinny być niezbędnym zabezpieczeniem.
- Nie pożyczaj swoich soczewek nikomu, gdyż mogą one stać się źródłem zakażenia prowadzącego do poważnych problemów okulistycznych.
- Codziennie sprawdzaj swoje oczy, aby upewnić się, że wyglądają dobrze, nie pojawia się dyskomfort, a widzenie jest w pełni ostre.
- Zaleca się, aby użytkownicy soczewek kontaktowych stawiali się na wizyty kontrolne u swego specjalisty regularnie, zgodnie z zalecanym harmonogramem.
- Przed założeniem soczewek sprawdź, czy na foliach zabezpieczających są właściwe moce dla każdego z oczu.
- Skonsultuj ze swoim specjalistą możliwość noszenia soczewek kontaktowych podczas uprawiania sportu, szczególnie dotyczy to pływania w soczewkach.
- Zdejmij soczewki, jeżeli jesteś narażony na działanie toksycznych lub drażniących oparów.
- Nigdy nie dopuszczaj do kontaktu soczewek z niesterylnymi płynami (z wodą kranu), gdyż może dojść do

ich bakteryjnego skażenia, co może doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń oczu.

- Poinformuj swojego pracodawcę o tym, że nosisz soczewki kontaktowe, szczególnie jeżeli twoja praca wymaga stosowania okularów ochronnych.
- Zawsze przed użyciem jakichkolwiek kropli do oczu należy zasięgnąć porady specjalisty.
- Niektóre leki, np. antyhistaminowe, obkurczające śluzówkę, moczopędne, obniżające napięcie mięśniowe, uspokajające i zapobiegające chorobie lokomocyjnej mogą powodować suchość oczu, nieostre widzenie lub zwiększać czucie soczewki w oku. W takich przypadkach specjalista powinien zalecić odpowiednie środki przeciwdziałające.
- Jeśli jakiegokolwiek środki chemiczne dostaną się do oczu, natychmiast przemyj oczy bieżącą wodą i bezzwłocznie udaj się do lekarza okulisty lub szpitala na ostry dyżur.
- U kobiet przyjmujących doustne środki antykoncepcyjne, u kobiet w okresie przekwitania oraz u kobiet w ciąży podczas noszenia soczewek kontaktowych mogą wystąpić zaburzenia widzenia lub gorsza tolerancja soczewek na skutek przestrojenia hormonalnego i zmiany składu łez.
- Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zawsze pytaj swojego specjalistę.