



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Мягких контактных линз

Мягкие контактные линзы – наиболее популярный вариант на сегодняшний день. Они изготавливаются из особых желеобразных гидрогелевых или силикон-гидрогелевых полимеров. Благодаря этому контактная линза содержит достаточно большое количество воды.

ПРАВИЛА НОШЕНИЯ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ

Даже самые качественные и тонкие контактные линзы вначале могут вызвать некоторый дискомфорт. И в связи с этим врачи-офтальмологи советуют переходить на них постепенно. Начать можно с 1-2 часов в день, периодически увеличивая время ещё на 1-2 часа.

Правильный процесс ношения линз предполагает ряд рекомендаций и запретов.

Необходимо при снятии, надевании и хранении контактных линз соблюдать гигиену. Чтобы в глазу не возник воспалительный процесс, нужно всегда тщательно очищать их в специальном растворе. Снимать и надевать линзы необходимо только чистыми, хорошо вымытыми руками. Контейнер должен тщательно споласкиваться после каждого использования.

Нельзя носить линзы дольше срока их эксплуатации. Это запрещено даже в тех случаях, когда процесс ношения контактных линз никак не отразился на их функциональности и внешнем виде. Носить месячные линзы нужно строго 1 месяц, а ежедневные контактные линзы – 1 день.

Глаза должны обязательно отдыхать от линз. Не рекомендуется непрерывное ношение контактных линз в течение нескольких суток (даже варианты, предназначенные для постоянного ношения). Избегать осложнений в этом случае будет непросто.

Ни в коем случае не допускается попадание различных аэрозолей (лак для волос и т. п.), кремов и косметических средств на линзы.

Закапывать в глаза какие-либо средства без консультации врача-офтальмолога строго запрещено!

Для очистки контактных линз нужно использовать только те растворы, которые Вам посоветовал Ваш врач.

При ношении линз нужно посещать врача-офтальмолога минимум 2 раза в год. Это необходимо для предотвращения любых возможных осложнений.

Если у Вас появилось ощущение сухости в глазах, то можно использовать специальные увлажняющие капли (только по рекомендации врача-офтальмолога).

НОШЕНИЕ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОСМЕТИКИ

Многие женщины, которые носят контактные линзы, активно пользуются и косметикой. Если очень аккуратно сочетать эти процессы, то ничего страшного не произойдет. Но, как это показывает практика, чаще всего контактные линзы могут портиться из-за косметических средств.

Надевать линзы следует строго перед нанесением косметики. Важно проконтролировать, чтобы на пальцах не было остатков крема или лосьона для тела. Это касается и ряда сортов мыла, в составе которых присутствуют компоненты, плохо смываемые водой (специальные увлажняющие сорта). Поэтому лучше всего пользоваться специальными средствами, не оставляющими никаких следов на коже.

Косметические средства, используемые для подводки глаз, должны легко растворяться в воде. В любом случае важно не допускать их попадания на контактные линзы, так как это может быть причиной загрязнения и раздражения глаза.

Практически все разновидности распыляемых дезодорантов в некоторой степени опасны для линз – они могут впитать в себя частицы аэрозоля. Если использование такого средства является необходимой процедурой, то при распылении нужно закрыть глаза и не открывать их в течение 30 секунд, а лучше перейти в другое помещение. Если Вы направляетесь в места, где аэрозоли используются постоянно (парикмахерские и т. п.), контактные линзы лучше не надевать.

НОШЕНИЕ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ И ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ

Использование большинства глазных капель и мазей может негативно сказаться на качестве контактных линз за счет окрашивания, а также ухудшения их физических свойств. В связи с этим применять капли для глаз нужно после снятия линз. Но из данного правила есть 2 исключения:

- в некоторых случаях (только по согласованию с врачом!) для повышения эффективности глазных капель в них замачивают линзу или закапывают на нее, когда она уже надета на глаз;
- если эти средства способствуют улучшению переносимости контактных линз.

Сложности при ношении линз могут возникнуть не только из-за капель, но и из-за приема некоторых медикаментов в форме таблеток. Ряд лекарственных препаратов (мочегонные, антигистаминные, транквилизаторы, средства от насморка, миорелаксанты, средства от морской болезни) может вызвать плену перед глазами и сухость. При возникновении этих симптомов Вам необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом.

Стоит отметить, что прием пероральных противозачаточных препаратов может быть причиной нарушения зрения или ухудшения переносимости контактных линз. В этом случае также необходимо обратиться к специалисту.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИНЗ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Хронические патологии не требуют срочного прекращения ношения контактных линз (в отличие от острых форм), но некоторые могут создать определенные неудобства, во избежание которых требуется соблюдение мер предосторожности. Во время острых инфекционных заболеваний, особенно вирусной природы, ношение контактных линз строго запрещено!

НОШЕНИЕ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

К ним относят условия, которые связаны с загазованностью, запыленностью, понижением концентрации кислорода в воздухе, высокой температурой и пр. Содержание кислорода уменьшается во время подъема на высоту, поэтому контактные линзы не рекомендуется носить, если Вы занимаетесь экстремальным альпинизмом. Также нежелательно долго находиться в непроветриваемом закрытом помещении, в т. ч. в отапливаемом автомобиле. Во всех случаях рекомендации могут быть следующие:

Ограничивать время ношения линз.

Использовать контактные линзы с максимальной проницаемостью кислорода. Носить контактные линзы максимально короткого срока использования.

При возникновении подозрительных симптомов следует немедленно обратиться к врачу-офтальмологу.

Если Вы занимаетесь плаванием в бассейне или открытом водоеме, возможны 2 ситуации:

- линзы может смыть водой с поверхности глаз;

- в контактные линзы могут попасть болезнетворные микробы, а также дезинфицирующие средства, которые оказывают сильное раздражающее воздействие на слизистую оболочку глаз.

Чтобы избежать этих неприятностей, не рекомендуется заниматься плаванием в контактных линзах многократного использования. Для этого можно использовать однодневные контактные линзы и специальные очки.

НОШЕНИЕ ЛИНЗ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность не требует прекращения ношения линз. Но так как в организме происходят изменения, следует тщательно следовать правилам пользования, ограничиваться только дневным режимом ношения, а также находиться под постоянным наблюдением врача.

Нужно учитывать, что во время беременности иногда происходит рост близорукости, поэтому контактные линзы могут казаться «слабыми» и острота зрения в них снижается. В большинстве случаев это состояние обратимо. Степень близорукости в течение одного или двух лет после родов обычно восстанавливается.

КОМФОРТНОЕ НОШЕНИЕ ЛИНЗ

Контактную линзу легче снять, если за 10 минут до этого закапать увлажняющие капли, которые рекомендовал врач-офтальмолог. После истечения рекомендованного производителем срока использования линзы следует заменить новой парой.

Если назначено дневное ношение контактных линз, то нужно обязательно снимать их на время сна.

Не следует менять очищающий раствор без согласования с врачом-офтальмологом.

Наносить косметику необходимо после надевания контактных линз, а удалять – после снятия.

Безопасность и эффективность ношения контактных линз зависит от следования рекомендациям офтальмолога. Важно не пропускать посещение врача только потому, что их использование не вызывает дискомфорта. При осмотре офтальмолог может выявить, как глаза реагируют на процесс ношения, вовремя заметить отклонения от нормы, дать необходимые советы и ответить на все вопросы.

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

1. До того как надевать линзы, вымойте руки с мылом (предпочтительно пользоваться жидким антибактериальным мылом без отдушек). После этого нужно хорошо сполоснуть руки и вытереть их полотенцем без ворса. Чтобы не перепутать одну линзу с другой, первой всегда надевайте и снимайте линзу с одного и того же глаза (например, с правого).
2. Перед тем, как надеть линзы, следует всегда проверять, не вывернуты ли они. Для этого нужно поместить линзу на кончик пальца и поднести к свету. Выгнутые края говорят о том, что она находится в неправильном положении, а ровные – о том, то ее можно надевать. Свободной рукой нужно придерживать верхнее веко, чтобы не моргать.
3. Оттяните нижнее веко вниз при помощи свободного пальца той руки, в которой Вы держите линзу.
4. Спокойно и уверенно поднесите линзу к глазу. Возможно, Вам будет легче аккуратно вставить линзу в глаз, если Вы будете смотреть вверх.
5. После того как Вы поместили ее на глаз, медленно отпустите веки и ненадолго закройте глаза, чтобы средство коррекции встало на место.
6. Прделайте то же самое для другого глаза.

КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ ЛИНЗЫ

1. До того как снять линзы, следует вымыть руки с мылом (антибактериальное жидкое мыло, не содержащее отдушек, также подходит в этом случае лучше всего), а затем тщательно сполоснуть руки и вытереть их полотенцем без ворса. Чтобы правильно снять линзы для глаз, не перепутав одну с другой, всегда начинайте с одного и того же глаза (например, с правого).
2. Глядя в потолок, оттяните нижнее веко вниз средним пальцем.
3. Медленно приближайте к глазу указательный палец, до тех пор, пока не прикоснетесь к нижнему краю линзы.
4. Сдвиньте ее ниже зрачка на белую часть глаза.
5. Аккуратно сожмите линзу указательным и большим пальцами и снимите ее.
6. Так же нужно снять и вторую.
7. Если Вы пользуетесь однодневными линзами, выбросьте их после использования. Линзы плановой замены после того, как Вы их сняли, нужно очистить и продезинфицировать.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ

- Прежде чем начинать уход за 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 нее 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.

ЕСЛИ В ПРОЦЕССЕ НОШЕНИЯ ЛИНЗ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ДИСКОМФОРТ:

Возможно, в глаз что-то попало, например, ресница или ворсинка. Чистыми сухими руками, не закрывая глаза, аккуратно сместите линзу в сторону, а затем обратно в исходное положение, придерживая верхнее и нижнее веко пальцами.

Проверьте, не повреждена ли линза. Трещина или царапина на линзе будет вызывать раздражение глаза. В этом случае замените линзу на новую, предварительно вымыв руки и высушив их безворсовым полотенцем.

Проверьте, не надета ли линза наизнанку. Для этого нужно снять линзу и поместить её на кончик пальца и поднести к свету. Выгнутые края говорят о том, что она находится в неправильном положении, а ровные – о том, то ее можно надевать. Если линза вывернута, её нужно аккуратно вывернуть в правильное положение и опять надеть на глаз.

ХРАНЕНИЕ ЛИНЗ

Помните о контейнере! Он должен быть так же чист, как и сами линзы, иначе загрязнения с него могут попасть на средство коррекции, вызывая ощущение дискомфорта при ношении.

Соблюдайте несколько простых правил по уходу и хранению линз и сохраняйте чистоту контейнера:

- 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.

Помните: контейнер следует сушить в хорошо проветриваемом и помещении с невысокой влажностью (например, в спальне, а не в ванной).

СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИСТКИ ЛИНЗ

Запрещено использовать водопроводную воду, чтобы очищать контейнер или ухаживать за линзами! Только специализированный многофункциональный раствор способен помочь правильно очистить средство коррекции и контейнер для линз. Нужно обязательно соблюдать инструкцию к раствору.

Дополнительную информацию о том, как ухаживать за контактными линзами (как долго хранить их в растворе и как часто его менять, если Вы не пользуетесь средствами коррекции зрения ежедневно), можно найти в инструкции к раствору.