

Содержание

1. Предисловие	2
2. Подготовка к манипуляциям с линзами	3
3. Надевание линзы	5
4. Снятие линзы	7
5. Ношение мягких контактных линз	8
6. Состояния, при которых не следует носить контактные линзы.....	8
7. Посещение бассейнов и купание в открытых водоемах.....	8
8. Неотложные состояния, при которых следует обратиться к врачу.....	8
9. Применение увлажняющих и смазывающих капель.....	9
10. Контактные линзы и косметика.....	9
11. Уход за контактными линзами.....	10
12. Некоторые рекомендации по уходу за контактными линзами.....	10
13. Программа плановой замены контактных линз.....	11

1. Предисловие

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ, без сомнения, являются самым замечательным приспособлением для коррекции зрения. Контактные линзы обладают рядом неоспоримых преимуществ перед очками. Правильно подобранные контактные линзы создают большее по величине и лучшее по качеству изображение на сетчатке глаза, тем самым повышают остроту зрения, расширяют поле зрения, восстанавливают бинокулярное зрение. Кроме этого, пользование контактными линзами уменьшает явления зрительного утомления и повышает зрительную работоспособность. Все это, несомненно, положительно влияет на общее состояние организма, повышает жизненный тонус, расширяет зону интересов и возможностей человека. Многие пациенты отмечают, что контактные линзы дают не только иное, лучшее качество зрения, но и лучшее качество жизни по сравнению с очками.

Однако следует помнить, что главным условием безопасности и здоровья Ваших глаз является соблюдение правил ношения и ухода за контактными линзами.

Также напоминаем, что не следует нарушать режим ношения контактных линз, рекомендуемый Вашим специалистом-офтальмологом. Проходите контрольные осмотры **каждые 6 месяцев**, вне зависимости от того, беспокоит Вас что-нибудь или нет.

Эта памятка объяснит Вам, как правильно пользоваться контактными линзами и ухаживать за ними. При возникновении сомнений в правильности Ваших действий, или если Вы обнаружили изменение состояния Ваших глаз или контактных линз, всегда обращайтесь за советом к врачу.

2. Подготовка к манипуляциям с линзами

Чистые руки являются важным условием обращения с контактными линзами.

Прежде чем дотрагиваться до контактных линз необходимо тщательно вымыть руки с нейтральным мылом, хорошо их сполоснуть и насухо вытереть полотенцем, которое не оставляет ворсинок от волокон на руках.

Перед тем, как касаться контактных линз, не рекомендуется пользоваться жирными косметическими средствами и мылом, которое содержит крем или лосьон. Линзы рекомендуется устанавливать до нанесения макияжа.

Для того, чтобы **вскрыть упаковку**, найдите язычок на ее передней стороне и потяните его вверх для вскрытия упаковки. Внутри блистера находится контактная линза в стерильном физиологическом растворе.

Не используйте линзу, если Вы обнаружили, что упаковка блистера повреждена.

На фольге нанесены параметры линзы, в частности, оптическая сила. Она не обязательно одинакова для обоих глаз, поэтому убедитесь, что Вы открываете нужную линзу для данного глаза.

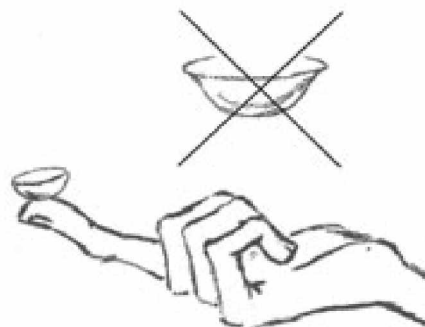
Чтобы не перепутать линзы, **всегда начинайте с одной и той же линзы** (левой или правой).

Отделите фольгу от блистера. Иногда при вскрытии линза может прилипнуть к внутренней поверхности фольги или к стенке самого блистера. При этом линза остается стерильной и ее использование совершенно безопасно

Извлекать линзу из блистера можно пальцами, а также с помощью пинцета с мягкими силиконовыми наконечниками



Прежде чем надеть контактную линзу на глаз убедитесь, что линза чистая и влажная, на ней нет разрывов, трещинок и других видимых дефектов. Если Вы обнаружили повреждение, не надевайте данную линзу на глаз, а воспользуйтесь следующей линзой из упаковки.



Убедитесь, что линза не вывернута внутренней поверхностью наружу. Для этого положите линзу на подушечку указательного пальца и рассмотрите линзу в профиль. По форме линза должна напоминать чашечку. Если края линзы загибаются кнаружи, и она больше похожа на блюдце, то линза вывернута наружу.

На поверхность контактных линз обычно нанесена маркировка. Если линза вывернута правильно, то на внутренней поверхности видна определенная надпись. Если линза вывернута наизнанку, то надпись читается наоборот.

Если Вы надели контактную линзу наизнанку, то почувствуете дискомфорт и некоторую нечеткость зрения. В этом случае необходимо снять контактную линзу, вывернуть ее в правильное положение и снова надеть

При необходимости промыть контактную линзу перед надеванием ее на глаз пользуйтесь только новой порцией раствора по уходу за линзами, который рекомендован Вашим офтальмологом.

НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДЛЯ ПРОМЫВКИ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ ВОДОЙ ИЗ-ПОД КРАНА.

3. Надевание линзы

1-й способ. Надевание линз одной рукой

- Оттяните нижнее веко средним пальцем той же руки. Оттяните нижнее веко средним пальцем той же руки.
- Поднимите глаза кверху и осторожно поместите линзу на белую часть глаза ниже зрачка.
- Уберите указательный палец от линзы.
- Опустите глаз вниз для точной центрации линзы.
- Осторожно отпустите оттянутое нижнее веко.
- На короткое время прикройте глаза для лучшей посадки линзы.
- Критерием правильной посадки линзы является повышение остроты зрения.

Повторите вышеприведенные манипуляции для надевания линзы на другой глаз.



2-й способ. Надевание линз двумя руками

- Положите контактную линзу на подушечку указательного пальца правой руки.
- Средним пальцем правой руки оттяните нижнее веко.
- Средним пальцем левой руки оттяните верхнее веко к брови и удерживайте его.
- Осторожно положите линзу на глаз.
- Уберите указательный палец от линзы.
- Задержав веки в указанном положении, опустите глаза вниз для точной центрации контактной линзы.
- Осторожно отпустите оттянутые веки.
- Повторите вышеприведенные манипуляции со второй линзой.



Примечание: Если после установки линзы Вы видите нечетко, это может быть вызвано следующими причинами:

1. Линза установлена не по центру роговицы. В это случае следует либо а) прикрыть веки и переместить линзу на место с помощью массирующих движений через закрытые веки или б) осторожно передвинуть сместившуюся линзу обратно на середину роговицы при открытых веках, надавливая пальцем на край верхнего или нижнего века
2. Если линзы находится в правильном положении, то снимите ее и проверьте, имеют ли место следующие моменты:
 - линза испачкана (напр., косметикой). Не пользуйтесь этой линзой и установите новую
 - линза установлена не на тот глаз
 - линза вывернута наружу

4. Снятие линзы

- Оттяните вниз нижнее веко средним пальцем.



- Посмотрите вверх, не изменяя положения головы.

- Поставьте кончик указательного пальца на линзу и скользящим движением сместите ее вниз на белую часть глаза.



- Осторожно зажмите линзу между большим и указательным пальцами, осторожно снимите линзу с глаза.



- Поместите линзу в контейнер с раствором.

- Прделайте те же манипуляции с линзой на другом глазу.



5. Ношение мягких контактных линз

В течение первых 2-4 недель после подбора контактных линз Ваши глаза будут привыкать к ним. В это время происходит адаптация глаза к линзе и меняется секреция слезы. Поэтому мы рекомендуем в течение первого месяца после подбора линз не носить их с утра до вечера; следует постепенно увеличивать время ношения линз, выполняя рекомендации своего врача. Не разрешается оставлять линзы на ночь, если только это не контактные линзы из силикон-гидрогелевого материала, но и в этом случае Вы должны следовать указаниям врача.

Прежде чем покинуть кабинет офтальмолога убедитесь в том, что Вы научились надевать и снимать контактные линзы.

6. Состояния, при которых не следует носить контактные линзы

- Некоторые хронические заболевания организма, прием лекарственных препаратов могут вызвать непереносимость контактных линз.
- В случаях острых общих заболеваний, а также при воспалительных заболеваниях глаза не разрешается пользоваться линзами.

7. Посещение бассейнов и купание в открытых водоемах

- При посещении бассейна обязательно пользуйтесь очками для плавания.
- Если вода из бассейна попала к Вам в глаз, рекомендуется снять контактную линзу и промыть ее раствором и только после этого надеть линзу обратно.
- Не разрешается купаться в открытых водоемах в контактных линзах.

8. Неотложные состояния, при которых следует обратиться к врачу

- Боль в глазу, снижение остроты зрения, покраснение глаза
- Постоянное ощущение присутствия контактной линзы в глазу
- Появление слизистого или слизисто-гнойного отделяемого из глаз
- Постоянное «затуманивание» зрения и радужные круги и ореолы при взгляде на источник света
- Появление светобоязни
- Ощущение постоянной сухости глаз

При появлении данных симптомов следует немедленно снять контактную линзу. Далее исследовать ее на наличие инородных тел, загрязнения поверхности и повреждений. Если линза не имеет видимых дефектов, то следует очистить ее, промыть в растворе и попытаться снова надеть. Если симптомы после этого сохраняются, то **немедленно** обратитесь к врачу.

**НИКОГДА НЕ НОСИТЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ ДОЛЬШЕ СРОКА,
РЕКОМЕНДОВАННОГО ВАШИМ ВРАЧОМ-ОФТАЛЬМОЛОГОМ.**

9. Применение увлажняющих и смазывающих капель

Вы можете применять увлажняющие капли при ношении контактных линз.

Особенно советуем применять увлажняющие капли в период адаптации к контактными линзам, а также тем пациентам, которые периодически ощущают сухость при ношении контактных линз.

Рекомендуется использование капель при длительной работе с компьютером и при непрерывном ношении контактных линз после сна в контактных линзах.

В качестве увлажняющего средства рекомендуем использовать увлажняющие и смазывающие капли. Для обеспечения эффекта увлажнения достаточно применять 1-2 раза в день.

10. Контактные линзы и косметика

Важно запомнить, что макияж следует наносить *после* надевания линз, а не до этого. В этом случае меньше риска испачкать линзы тушью для ресниц или тенями для век.

Тени для век. Большинство теней полностью безопасны, но тени на масляной основе лучше, чем тень-пудры, поскольку последние имеют тенденцию осыпаться и загрязнять контактные линзы.

Контурный карандаш. Не следует пользоваться карандашом в области роста ресниц по внутреннему краю века.

Тушь для ресниц. Используйте тушь, на упаковке которой указано, что она прошла офтальмологический контроль или имеет специальное разрешение для ношения контактных линз. Следует избегать применять тушь для увеличения объема ресниц, в состав которой входят волоски норки и синтетические волокна, так как они, осыпаясь, прилипают к контактной линзе и вызывают дискомфорт.

Лак для волос. Держите глаза закрытыми, когда распыляете лак. Лучше делать это в ванной или любой другой комнате, которую следует быстро покинуть, а затем открыть глаза.

11. Уход за контактными линзами

Этапы ухода без механической очистки и споласкивания:

- 1) Залить в контейнер свежий раствор
- 2) Снять контактные линзы
- 3) Поместить линзы в ячейки контейнера, убедиться, что раствор полностью покрывает линзы
- 4) Тщательно закрыть крышки контейнера и оставить в нем линзы минимум на 4 часа для их полной дезинфекции.

После этого контактные линзы можно использовать.

Этапы ухода с механической очисткой и споласкиванием:

- 1) *Очистка линз.* Положите линзу на раскрытую ладонь и капните на нее несколько капель раствора. Указательным пальцем аккуратно потрите обе поверхности линзы.
- 2) *Споласкивание.* После очистки поверхностей линзы капните еще несколько капель раствора и промойте линзу.
- 3) Поместите линзу в соответствующую ячейку контейнера, заполненную свежим раствором, и закройте крышку.
- 4) Прделайте те же манипуляции с другой линзой.
- 5) Через 5 минут контактная линза продезинфицирована и готова к повторному использованию.

12. Некоторые рекомендации по уходу за контактными линзами

- Старайтесь не касаться кончика открытого флакона с раствором, так как это способствует его загрязнению.
- После каждого использования раствора закрывайте флакон крышкой.
- Не используйте раствор с истекшим сроком годности.
- Вскрытый раствор остается пригодным в течение 3 месяцев со дня вскрытия.
- При ежедневном ношении контактных линз следует **каждый день** менять раствор в контейнере.
- Если Вы не носите контактные линзы, можно не менять раствор в контейнере в течение 1 месяца.
- Каждые 3 месяца следует **менять контейнер**.
- Не промывайте контейнер водой; используйте с этой целью тот же раствор, в котором Вы храните контактные линзы.

13. Программа плановой замены контактных линз

Плановая замена контактных линз – самый распространенный в мире способ их ношения.

Плановая замена предполагает более частую замену линз на новые по сравнению с традиционной (6-12 месячной) заменой.

Меняя контактные линзы 1 раз в месяц или чаще, Вы ощущаете постоянный комфорт и свежесть. Линза обеспечивает высокую остроту зрения, не вызывает раздражения глаза, вызванного загрязнением поверхностей линзы, хорошо пропускает кислород.

К тому же, меняя контактные линзы 1 раз в месяц и чаще, Вы можете упростить уход за линзами и не применять системы ферментной очистки.

Вы всегда имеете запасную контактную линзу на случай потери или повреждения линзы.