

ACUVUE®
BRAND CONTACT LENSES
SEE WHAT COULD BE®

**WSZYSTKO CO ZAWSZE
CHCIAŁEŚ WIEDZIEĆ
O SOCZEWKACH KONTAKTOWYCH**

Dostępne
również dla osób
z astygmatyzmem



UV BLOCKING

**ACUVUE® to jedne soczewki kontaktowe blokujące
ponad 98% promieniowania UVB i 85% UVA,
co jest standardem dla całej rodziny produktów***

Więcej informacji na temat soczewek kontaktowych marki ACUVUE®
dostępnych jest na stronie internetowej
www.acuvue.pl

Soczewka kontaktowa jest wyrobem medycznym służącym do korekcji wzroku.
Badanie wzroku jest niezbędnym elementem właściwego dopasowania soczewek
kontaktowych. Przed rozpoczęciem noszenia soczewek kontaktowych i w przypadku
jakichkolwiek pytań lub wystąpienia niepożądanych objawów należy zawsze
skonsultować się ze specjalistą. Prosimy uważnie zapoznać się z dostępną w gabinecie
Instrukcją Pacjenta i zastosować się do zaleceń specjalisty.

* Wszystkie soczewki kontaktowe marki ACUVUE® posiadają filtr UV klasy 1 lub 2,
który pomaga chronić rogówkę i wewnątrz gałki ocznej przed transmisją szkodliwego
promieniowania UV. Soczewki kontaktowe z filtrem UV NIE zastępują okularów
przeciwslonecznych z filtrem UV, gdyż nie zakrywają całkowicie oczu i okolic wokół nich.

Eye Health Advisor®, ACUVUE®, ACUVUE OASYS® with HYDRACLEAR® PLUS,
ACUVUE OASYS® for ASTIGMATISM, 1-DAY ACUVUE® MOIST,
1-DAY ACUVUE® MOIST for ASTIGMATISM, 1-DAY ACUVUE® TruEye®,
1-DAY ACUVUE® DEFINE® i SEE WHAT COULD BE® są znakami towarowymi
firmy Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o.

© 2016 Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o., ul. Iłżecka 24, 02-135 Warszawa.

AEHA/2016/01811



Dlaczego warto nosić soczewki kontaktowe?



Soczewki kontaktowe są idealną alternatywą dla używania okularów. Są wygodne w noszeniu, łatwe w zakładaniu, zdejmowaniu i pielęgnacji. Można powiedzieć, że odmieniły życie milionom ludzi. Nosząc soczewki kontaktowe możesz cieszyć się pełną swobodą jaką Ci dają, wtedy gdy spotykasz się ze znajomy-

mi, uprawiasz sporty, czy po prostu dla poczucia komfortu, że możesz wyjść z domu bez okularów.

Jak wybrać właściwe soczewki kontaktowe?

Kiedy już zdecydujesz się wypróbować soczewki kontaktowe udaj się do specjalisty i poproś o soczewki marki i jakości cieszącej się powszechnym zaufa-

niem. Specjalista zada Ci kilka prostych pytań, aby mógł wybrać soczewki jak najlepiej dopasowane do Twoich oczu i Twojego stylu życia. Zanim specjalista zaaplikuje Ci próbne soczewki kontaktowe, najpierw przedstawi Ci dostępne opcje i przeprowadzi badanie okulistyczne. Bądź przygotowany na to, że badanie będzie odpłatne – jest ono konieczne dla odpowiedniego doboru soczewek i zapewnienia zdrowia Twoim oczom. Specjalista wyjaśni i zademonstruje Ci jak zakładać i zdejmować soczewki kontaktowe. Poznasz również zasady prawidłowej pielęgnacji soczewek. Badanie zajmuje jedynie kilkanaście minut i jest całkowicie bezbolesne. Niniejsza broszura ma pomóc w rozwianiu niektórych powszechnych mitów na temat soczewek kontaktowych. Mamy nadzieję, że poszerzy ona Twoją wiedzę na temat soczewek i zachęci Cię do udania się do specjalisty po pierwszą bezpłatną parę. Przekonaj się, jaką swobodę mogą wnieść do Twojego życia soczewki kontaktowe.



Jakie są najczęściej powtarzane mity na temat soczewek?

Mit nr 1: Soczewki kontaktowe są niewygodne.



Od chwili wynalezienia pierwszych soczewek kontaktowych upłynęło dużo czasu, a w ostatnich latach nastąpił prawdziwy postęp w technologii wykonania soczewek. Nowe soczewki

są niezwykle miękkie, cienkie i elastyczne oraz, co bardzo ważne, utrzymują nawilżenie, dzięki czemu odczuwasz w nich jeszcze większy komfort. Materiały, z jakich są produkowane oraz konstrukcja umożliwiają ich dopasowanie do unikalnego kształtu gałki Twojego oka. Ponieważ wymienia się je regularnie na nową parę, to zawsze możesz cieszyć się uczuciem czystości, świeżości i komfortu. W istocie soczewki kontaktowe są tak wygodne, iż szybko zapominasz, że je nosisz.

Mit nr 2: Nie podoba mi się pomysł wkładania sobie czegokolwiek do oka.

Jest to zupełnie normalna reakcja osób, które nigdy nie nosiły soczewek kontaktowych. Początkowe uczu-

cie niepewności i strachu jest całkowicie zrozumiałe – odczucie to jednak bardzo szybko znika. Gdy specjalista pokaże Ci, jak prawidłowo zakładać i zdejmować soczewki, szybko przekonasz się, że jest to tak proste, jak zakładanie i zdejmowanie butów. Miliony ludzi to robi każdego dnia, więc czemu nie miałbyś i Ty? Spróbuj, a przekonasz się sam!

Mit nr 3: Noszenie soczewek kontaktowych zwykle prowadzi do infekcji oczu.

Soczewki kontaktowe same z siebie nie powodują zakażeń. Infekcje mogą zapoczątkować chorobotwórcze drobnoustroje znajdujące się na powierzchni brudnej soczewki kontaktowej. Zatem do tego typu problemów prowadzić może nieprzestrzeganie zasad higieny lub niewłaściwe używanie soczewek kontaktowych. Jeżeli będziesz stosował się do zaleceń specjalisty, będziesz mógł korzystać z wygody, jaką daje noszenie soczewek i zminimalizujesz ryzyko powstania komplikacji. Należy także pamiętać, że im częściej wymieniasz soczewki na nowe, tym zdrowsze może to być dla Twoich oczu. Mniejsza jest wtedy możliwość odkładania się osadów, takich jak tłuszcze i białka znajdujące się w filmie łzowym, a które stanowią pożywkę dla zarazków. Jeżeli będziesz prawidłowo dezynfekował soczewki, dokładnie je czyścił i wymieniał na nowe zgodnie z zaleceniami Twojego

specjalisty oraz będziesz przestrzegał zasad higieny, to zarazki nie będą miały żadnych szans na przetrwanie.

Mit nr 4: Soczewki kontaktowe nie są zdrowe.

Materiały, z których wytwarza się soczewki kontaktowe są biokompatybilne¹. Podobne materiały używane są często w wielu innych dziedzinach medycyny. Materiały te przepuszczają wystarczającą dla oczu ilość tlenu. Dlatego też w przypadku nowoczesnych silikonowo-hydrożelowych soczewek kontaktowych problem z niewystarczającą ilością tlenu docierającego do rogówki należy do przeszłości. Soczewki kontaktowe produkowane są w oparciu o konstrukcję odpowiadającą kształtowi rogówki, co zapewnia maksymalny komfort. Oznacza to, że jeżeli soczewki zostały prawidłowo dobrane przez specjalistę oraz są właściwie pielęgnowane, to stanowią zdrową metodę korekcji wad wzroku. Ponieważ soczewki kontaktowe są wyrobami medycznymi, przestrzeganie zaleceń specjalisty jest szczególnie ważne.

Mit nr 5: Soczewki kontaktowe nie pozwalają oczom oddychać.

Aby oczy były zdrowe, konieczne jest, by do oka, czyli rogówki docierała odpowiednia ilość tlenu. Tlen znajduje się w Twoim otoczeniu i najpierw musi

przeniknąć przez soczewkę kontaktową. Jego ilość zależy od tego czy będziesz nosił soczewki tylko w dzień, czy też chcesz w nich spać.

Specjalista zaproponuje Ci soczewki najlepiej dopasowane do Twoich potrzeb oraz trybu życia, jaki prowadzisz.

Jeżeli zastosujesz się do zaleceń udzielonych Ci przez specjalistę, możesz być pewien, że Twoje oczy będą miały dość tlenu, by swobodnie oddychać.

Choć decydujący wpływ na ilość tlenu docierającego do rogówki ma materiał, z jakiego wykonano soczewki, to znaczenie mają także inne czynniki. Jednym z nich jest na przykład właściwa pielęgnacja soczewek. Wszelkie osady na soczewce będą zmniejszać ilość przepływającego przez nią tlenu. Jest to kolejny powód, dla którego właśnie czyszczenie i dezynfekowanie soczewek ma tak duże znaczenie dla utrzymania dobrego stanu zdrowia oczu. Właściwa pielęgnacja połączona z krótkim okresem wymiany soczewek pozwoli Ci w pełni czerpać przyjemność z noszenia soczewek kontaktowych.



Mit nr 6: Soczewka kontaktowa może przemieścić się za gałkę oczną.

Jest fizycznie niemożliwe, aby soczewka kontaktowa mogła się zagubić lub przemieścić za oko. Może ona wyłącznie znajdować się na przedniej części gałki ocznej lub – jeżeli ulegnie przemieszczeniu – pod powieką. Oko wyposażone jest w barierę ochronną pokrywającą przednią część gałki ocznej i zawijającą się pod górną i dolną powieką, która nie pozwala soczewce kontaktowej na przesunięcie się za gałkę oczną.

Mit nr 7: Przy nagłych ruchach soczewki mogą mi wypaść z oczu.

Dzięki współczesnym konstrukcjom soczewki jest praktycznie niemożliwe, aby miękka soczewka kontaktowa mogła wypaść z oka, jeśli została na nie prawidłowo założona. Dlatego

właśnie nosząc soczewki kontaktowe można uprawiać różnorodne sporty.

Siła, jaką trzyma soczewkę kontaktową na oku, zależy od średnicy soczewki. Twarde soczewki kontaktowe nie przylegają do oczu tak mocno, jak miękkie



(których średnica jest zwykle większa niż twardej). Miękkie soczewki kontaktowe nigdy nie wypadają samoistnie. W wyjątkowych przypadkach może się im to zdarzyć, jeśli zbyt mocno trzesz oko.

Mit nr 8: Czyszczenie soczewek kontaktowych zabiera mnóstwo czasu.

Czyszczenie soczewek kontaktowych jest niezwykle ważne dla zachowania zdrowia oczu i jeszcze nigdy nie było tak proste!

Z pewnością najmniej kłopotliwe są jednodniowe soczewki kontaktowe. Codziennie rano zakładasz nową, świeżą parę, którą przed pójściem spać po prostu wyrzucasz. W ten sposób już nigdy nie będziesz martwić się czyszczeniem swoich soczewek.

Z drugiej strony pielęgnacja soczewek wielokrotnego użytku nie sprawia żadnych kłopotów. Nowoczesne, wielofunkcyjne płyny do pielęgnacji znacznie ułatwiają dbanie o soczewki. Najlepszym sposobem dezynfekowania i czyszczenia soczewek jest wyczyszczenie i pozostawienie ich na noc zanurzonych w płynie do pielęgnacji, podczas gdy Ty możesz spać spokojnie w tym czasie. Pamiętaj, by zawsze stosować się do instrukcji dołączonych do opakowania płynów pielęgnacyjnych.

Mit nr 9: Nosząc soczewki kontaktowe nie można mieć makijażu.



Właśnie, że można! Pamiętaj tylko, aby nałożyć makijaż po założeniu soczewek, a także, aby zdjąć soczewki przed zmyciem makijażu. W przypadku stosowania aerozoli, na przykład lakieru do włosów, należy zamknąć oczy, by nie dopuścić do przyklejenia się rozpylo-

nych cząstek do soczewek. W przypadku jakichkolwiek problemów z soczewkami powiązanych z makijażem, skonsultuj się ze specjalistą.

Mit nr 10: Wszystkie soczewki kontaktowe są prawie takie same.

To nieprawda. W rzeczywistości występuje wiele różnic w soczewkach kontaktowych – mają one różne konstrukcje oraz wykonane są z różnych materiałów. Różnice występują także w formie korekcji, którą oferują – na przykład soczewki kontaktowe dla osób, które mają astygmatyzm. Wyróżniamy także różne tryby noszenia: soczewki wielokrotnej wymiany, soczewki o przedłużonym trybie noszenia² czy soczewki, które wymieniasz każdego dnia. Dlatego nie wolno rozpo-

czynać noszenia soczewek lub zmieniać ich rodzaju bez zasięgnięcia porady u specjalisty. Komfort Twoich oczu, ostrość widzenia oraz zdrowie oczu mogą być wystawione na ryzyko!

Mit nr 11: Im wyższe uwodnienie soczewek kontaktowych, tym więcej przepuszczają tlenu.

Jest to błędne, choć dość powszechne przekonanie. Soczewki silikonowo-hydrożelowe nowej generacji przepuszczają o wiele więcej tlenu, choć zawierają mniej wody niż tradycyjne hydrożelowe soczewki kontaktowe.

Mit nr 12: W soczewkach kontaktowych będą widział gorzej niż w okularach.

W rzeczywistości często bywa odwrotnie! Soczewki kontaktowe spoczywają bezpośrednio na rogówce i korygują wadę wzroku bezpośrednio na poziomie oka, a nie jak to ma miejsce w przypadku okularów, z odległości 1-2 cm. Soczewki nie zsuwają się z nosa, ale pozostają nieruchome na rogówce. Właśnie z tego powodu w wielu przypadkach soczewki kontaktowe zapewniają lepszą jakość wi-



dzenia niż okulary. Soczewki kontaktowe zapewniają szersze pole widzenia i lepsze widzenie peryferyjne niż okulary. Dodatkowo soczewki kontaktowe nie zachodzą mgłą, nie zsuwają się ani nie tłuką podczas aktywności fizycznej i nie zmnokną podczas deszczu. Nieważne jaki sport uprawiasz, soczewki kontaktowe mogą zapewnić Ci lepsze widzenie niż okulary.

Mit nr 13: Nie mogę nosić soczewek kontaktowych, ponieważ mam astygmatyzm.

W przeszłości soczewki kontaktowe do korekcji astygmatyzmu nie były dostępne we wszystkich wersjach materiałów. Ale innowacje ostatnich lat zmieniły ten stan rzeczy. Astygmatyzm nie jest już jakkolwiek barierą do noszenia soczewek kontaktowych. Wreszcie możesz cieszyć się swobodą, jaką Ci dają.

Mit nr 14: Potrzebuję dodatkowych okularów do czytania.



Prezbiopię nazywa się konieczność używania dodatkowych okularów do czytania z bliska. Zazwyczaj problem ten dotyka osoby po 45 roku życia. Istnieje wiele różnych sposobów korygowania prezbiopii za

pomocą jedynie soczewek kontaktowych. Jeden ze sposobów określany jest mianem „monowizji”. W metodzie tej specjalista koryguje widzenie jednego oka do dali, a drugiego do bliży. Monowizja dobrze sprawdza się w przypadku osób wchodzących w „okres prezbiopii” w wieku około 45 lat. Inną opcją dla osób z prezbiopią są specjalne soczewki wielogniskowe. Soczewki te posiadają specjalną konstrukcję zapewniającą dobrą jakość widzenia do dali i do bliży, w różnych warunkach oświetlenia. Możliwość korekcji prezbiopii dostępna jest dla obecnych użytkowników soczewek kontaktowych, jak również użytkowników okularów cierpiących na prezbiopię, lub tych osób, które nie mogą się przekonać do noszenia okularów do bliży.



Mit nr 15: Jestem za młody na noszenie soczewek kontaktowych.

Nie ma żadnej granicy wieku dla noszenia soczewek kontaktowych. Mogą je nosić dzieci, jak i osoby w podeszłym wieku. Badania wykazują, że niektóre dzieci potrzebujące korekcji wzroku już w wieku 8 lat mogą nosić soczewki i dbać o ich pielęgnację³. Co więcej, soczewki kontaktowe stanowią niezwykle wygodną

metodę korekcji wad wzroku dla nastolatków, którzy częściej niż inne grupy wiekowe uprawiają sport i uczestniczą w zajęciach rekreacyjnych.

Mit nr 16: Jestem za stary, aby zacząć nosić soczewki kontaktowe.

Przy obecnym szerokim wyborze soczewek kontaktowych, osoby w każdym wieku mogą cieszyć się korzyściami z ich noszenia. Jedynym ograniczeniem jest istnienie przeciwwskazań do ich noszenia. Przeciwwskazania nie zależą jednak od wieku ani – w większości przypadków – od rodzaju soczewek kontaktowych. Wiele starszych osób lubi



soczewki kontaktowe, które jednocześnie zapewniają ostrość widzenia w dal i z bliska. Twój specjalista będzie mógł Ci doradzić, które soczewki najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom i prowadzonemu stylowi życia.

Mit nr 17: Soczewki kontaktowe są drogie.

Soczewki kontaktowe kosztują mniej niż Ci się wydaje. W zależności od tego, jaki rodzaj soczewek nosisz i jak często je wymieniasz, koszt soczewek porówny-

walny jest do ceny, jaką płacisz za codzienną gazetę lub za filiżankę kawy. Dzięki postępowi technologicznemu, jaki dokonał się w ostatnim czasie, dostępna jest cała gama różnych soczewek kontaktowych. Wiedząc, na jaki tryb noszenia i wymiany soczewek chcesz się zdecydować, udaj się do specjalisty, który pomoże Ci wybrać soczewki kontaktowe najwłaściwsze ze względu na wadę wzroku, tryb życia, jaki prowadzisz oraz budżet, jakim dysponujesz.

Zachowaj zdrowie Twoich oczu

Niewiele rzeczy bardziej wpływa na jakość naszego życia niż nasze oczy. Dlatego nigdy nie powinieneś narażać ich na ryzyko. Jeśli nosisz soczewki kontaktowe to właściwa ich pielęgnacja, częsta wymiana i regularne badania okulistyczne u Twojego specjalisty są czynnikami decydującymi o tym, że Twoje oczy będą zdrowe.

Żeby nie narażać oczu na ryzyko, jest absolutnie konieczne, aby wszelkie typy soczewek kontaktowych, w tym soczewki kolorowe, były prawidłowo dopasowane przez specjalistę. Lekarz zadba o to, byś nosił soczewki najbardziej odpowiednie do Twoich potrzeb i stylu życia, jaki prowadzisz.



Aby soczewki służyły Ci jak najlepiej, musisz o nie dbać i ściśle przestrzegać otrzymanych od Twojego specjalisty zaleceń dotyczących prawidłowej ich pielęgnacji.

Wybór soczewek najlepszych dla Ciebie.

Nie wszystkie soczewki są takie same. O tym, jakie soczewki są właściwe dla danej osoby decyduje szereg różnych czynników, takich jak wiek, styl życia oraz wada wzroku. Jedynie specjalista może określić, które soczewki najlepiej odpowiadają Twoim określonym potrzebom. Przy dużo większym niż kiedykolwiek dostępnym wyborze soczewek, najbardziej usatysfakcjonowani powinni czuć się użytkownicy miękkich soczewek kontaktowych. Większość soczewek, które są dziś zalecane, to soczewki o częstym trybie wymiany, gdyż zapewniają one optymalne widzenie oraz gwarantują zachowanie doskonale zdrowych oczu.

Choć opcji jest wiele, wyróżnić można dwie zasadnicze grupy soczewek w zależności od tego, czy muszą być zdejmowane na noc, czy nie.

Soczewki kontaktowe do noszenia w trybie dziennym.

Soczewki kontaktowe przeznaczone do noszenia w trybie dziennym muszą być zdejmowane na noc przed pójściem spać. Po upływie określonego czasu wyrzuca się je i zastępuje nową parą. A zatem, im częstsza wymiana soczewek, tym mniejsze prawdopodobieństwo powikłań. Niektóre soczewki przeznaczone do noszenia w trybie dziennym

wyrzuca się codziennie, a inne po jednym, dwóch lub czterech tygodniach. Jeśli stosujesz soczewki wielokrotnego użytku, należy je przed ponownym założeniem wyczyścić i zdezynfekować.

Jeśli nie nosisz swoich soczewek codziennie, nie chcesz ich za każdym razem czyścić lub jeśli cierpisz na alergię, to idealnym rozwiązaniem wydają się być dla Ciebie jednodniowe soczewki kontaktowe. Po codziennym noszeniu wyrzucasz je wieczorem, a rano



zakładasz nową, świeżą parę. Dzięki temu zapobiegasz powstawaniu osadów i eliminujesz konieczność ich czyszczenia. Wielu specjalistów zaleca jednodniowe soczewki kontaktowe, jako najzdrowsze i najwygodniejsze rozwiązanie.

Soczewki kontaktowe do noszenia w trybie przedłużonym.

Soczewki kontaktowe przeznaczone do noszenia w trybie przedłużonym nosi się nieprzerwanie bez zdejmowania na noc, przez czas określony przez specjalistę. Niektóre rodzaje soczewek należy wyrzucić po zdjęciu, inne wystarczy wyczyścić i zdezynfekować

przed ponownym założeniem. Zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami specjalisty.

Czy wiesz, że pożyczanie swoich soczewek innym osobom jest niebezpieczne i stanowi duże ryzyko dla bezpieczeństwa i zdrowia Twoich oczu? Soczewki kontaktowe są dobrane wyłącznie dla jednego pacjenta zgodnie z indywidualnymi potrzebami i nie można pozwalać nosić ich komukolwiek innemu.

Chroń swój wzrok nosząc soczewki zgodnie z zaleceniami.

Wymiana soczewek kontaktowych to coś więcej niż tylko wspaniałe uczucie związane z założeniem świeżej pary soczewek na Twoje oczy. Jest to również konieczne dla zachowania zdrowia Twoich oczu. Nawet, jeśli nadal widzisz dobrze i odczuwasz komfort w swoich soczewkach, należy bezwzględnie stosować się do zaleceń specjalisty odnośnie częstotliwości wymiany i czyszczenia soczewek oraz pojemniczka do przechowywania soczewek. Postępowanie zgodnie z tymi prostymi zasa-



dami minimalizuje ryzyko wystąpienia powikłań. Należy zawsze przestrzegać zalecanego przez specjalistę trybu wymiany soczewek, aby cieszyć się najlepszym widzeniem.



Im częściej wymieniasz swoje soczewki na nową, świeżą parę, tym lepiej dbasz o zdrowie Twoich oczu i czują się one bardziej komfortowo. Zaznacz sobie datę wymiany socze-

wek w kalendarzu, lub jeśli korzystasz z elektronicznego organizera, ustaw go tak, aby w odpowiednim dniu przypomniat Ci o koniecznej wymianie. Warto również w miejscu, gdzie zwykle zakładasz i zdejmujesz soczewki, np. przy kubku na szczoteczkę do zębów lub na lustrze, umieścić karteczkę przypominającą, że zbliża się czas założenia nowej pary soczewek. Ponieważ soczewki kontaktowe są wyrobami medycznymi, powinno się je traktować w odpowiedni sposób. Nieprzestrzeganie zaleceń specjalisty może zwiększyć ryzyko wystąpienia niepożądanych powikłań związanych z noszeniem soczewek.

O ile specjalista nie wskaże inaczej, należy zawsze zdjąć na noc soczewki kontaktowe przeznaczone do

noszenia w trybie dziennym, gdyż mogą pozbawić Twoje oczy cennego tlenu i zmniejszyć ich zdolność do zwalczania infekcji.

Wymieniaj soczewki zawsze według zaleceń specjalisty. Zbyt długie noszenie tych samych soczewek może prowadzić do powstania naturalnych osadów, które mogą wywołać podrażnienie i/lub gorsze widzenie, a zatem wpłynąć niekorzystnie na zdrowie Twoich oczu.

Dodatkową korzyścią ochronną, jaką zapewniają Ci soczewki marki ACUVUE®, jest ochrona przed promieniowaniem UV Klasy 1 i Klasy 2*. Od specjalisty uzyskasz więcej informacji o tych soczewkach, jak również o tym jak najlepiej chronić oczy przed szkodliwymi promieniami UV.

Dbanie o soczewki to dbanie o własne oczy.

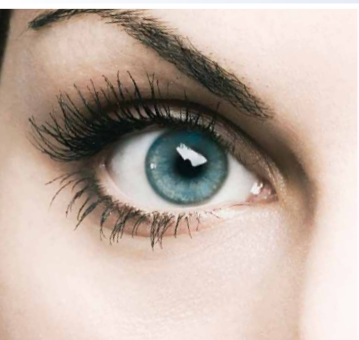
Właściwy tryb noszenia oraz tryb wymiany są niezbędne dla zachowania zdrowia Twoich oczu. Kolejnym obszarem, na którym musisz zastosować się bezwzględnie do zaleceń specjalisty to właściwa pielęgnacja soczewek kontaktowych.

- Umycie rąk jest zawsze pierwszą czynnością, jaką należy wykonać przed dotykaniem soczewek (posługiwaniem się soczewkami), niezależnie od tego czy je zdejmujesz, zakładasz czy czyścisz.

W przeciwnym razie, wszystko, co znajduje się w naszych rękach, w tym bakterie i inne drobnoustroje, zostanie przeniesione na soczewkę.

- Lepsze od mydła w kostkach są nieperfumowane, antybakteryjne mydła z dozownika, gdyż trudniej ulegają zanieczyszczeniu.
- Przed dotknięciem soczewki należy dokładnie spłukać całe mydło z rąk, aby soczewka nie uległa zanieczyszczeniu.
- Ręce należy zawsze wycierać ręcznikiem niepozostawiającym pyłków, aby uniknąć przyklejenia się ich do soczewki.
- Każda soczewka kontaktowa musi być po zdjęciu z oka wyczyszczona i zdezynfekowana przed

ponownym założeniem jej na oko. W przeciwnym razie na soczewce mogą zebrać się osady z substancji obecnych we łzach (białka, tłuszcze i zarazki), które mogą wywołać powstanie drobnoustrojów chorobotwórczych.



Płyny do soczewek.

Czy wiedziałeś, że nie każdy rodzaj płynów do soczewek nadaje się do każdego typu soczewek kontaktowych?

Płyny do soczewek kontaktowych różnią się, tak jak różnią się soczewki. Wygodnym sposobem na zapewnienie pielęgnacji soczewek jest płyn wielofunkcyjny, gdyż może on być wykorzystany do czyszczenia, dezynfekcji i spłukiwania Twoich soczewek.



Chociaż większość płynów wielofunkcyjnych nadaje się do większości miękkich soczewek kontaktowych, mogą wystąpić pewne wyjątki w zależności od zastosowanych w płynach składników oraz kompatybilności soczewek. Skonsultuj się ze specjalistą i stosuj tylko zalecany przez niego płyn do soczewek.

Postępuj również zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na ulotkach dołączanych do płynów do soczewek. Oto kilka z nich:

- Nie dotykaj otworów butelek z płynami do soczewek, gdyż mogą ulec zanieczyszczeniu.
- Zakręcaj butelki natychmiast po użyciu.
- Konsultuj ze swoim specjalistą każdorazową zmianę marki płynu do soczewek.

- Pamiętaj, aby zawsze sprawdzać daty ważności – nie używaj nigdy płynów, jeżeli upłynął ich termin ważności.

Czyszczenie soczewek.

Czy wiedziałeś, że właściwe czyszczenie i płukanie soczewek może łącznie wyeliminować ponad 90% znajdujących się na nich bakterii?

Miękkie soczewki kontaktowe, które planujesz ponownie założyć, najlepiej czyścić i dezynfekować, bezpośrednio po ich zdjęciu z oka. Tradycyjna metoda polega na umieszczeniu soczewki na czystej i suchej dłoni jednej ręki, zaaplikowaniu kilku kropli płynu do czyszczenia i, przy pomocy małego palca lewej dłoni, delikatnego pocierania przedniej i tylnej powierzchni soczewki.

Następnie soczewkę należy dokładnie przemyć i umieścić w pojemniczku. Napełnij każdą komorę płynem do soczewek, zamknij wieczko i pozostaw w nim soczewki do następnego użycia. W przypadku, jeśli nie używasz soczewek każdego dnia, zmień płyn w pojemniczku zgodnie z informacją podaną na dołączonej do niego ulotce. Nie należy nigdy ponownie używać wykorzystanego płynu.

Zawsze uważnie czytaj i postępuj zgodnie z instrukcjami, które znajdują się w opakowaniu płynu do pielęgnacji soczewek kontaktowych.

Dbanie o pojemniczek na soczewki jest najczęściej pomijanym aspektem w prawidłowym użytkowaniu soczewek kontaktowych. Po założeniu soczewki, każdego dnia opróżnij

pojemniczek z płynu, przepłucz go płynem dezynfekującym i odstaw otwarty do wyschnięcia. Ważne jest, aby pojemniczek był suchy, gdyż zapobiega to rozwojowi drobnoustrojów. Pamiętaj również, abyś zostawiał pojemniczek w suchym pomieszczeniu (jak sypialnia czy łazienka) odwrócony do wyschnięcia, gdyż jest wtedy mniejsze ryzyko innych zanieczyszczeń⁴. Pamiętaj, aby regularnie wymieniać pojemniczki, najlepiej co miesiąc.

Twój specjalista udzieli Ci więcej informacji na temat powyższych procedur związanych z pielęgnacją soczewek. Stosując się prawidłowo do zaleceń



specjalisty, możesz cieszyć się wygodą, swobodą i zdrowiem, jakie zapewniają Ci soczewki kontaktowe.

Regularne wizyty u specjalisty są niezbędne dla zapewnienia zdrowia oczu i ogólnego stanu zdrowia

Odwiedzaj regularnie swojego specjalistę.

Wizyty kontrolne odbywane regularnie, przynajmniej raz w roku, stanowią najważniejszy sposób gwarantujący wykrycie ewentualnych problemów z oczami i utrzymanie dobrego widzenia oraz zdrowia oczu. Pamiętaj, że niektóre choroby oczu przebiegają przez długi czas niezauważone, nie wykazując żadnych objawów. Rezygnując z okresowego badania pozbawiasz się również szansy wykrycia innych potencjalnych problemów ze zdrowiem, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie, których pierwsze objawy można często wykryć podczas badania okulistycznego. Rutynowe badanie wzroku to szansa dla specjalisty na wykrycie pierwszych oznak takich problemów zanim spowodują one nieodwracalne uszkodzenia w obrębie oczu i całym Twoim organizmie.

Dziel się swoją wiedzą z innymi

Jeżeli czytając niniejszą broszurę dowiedziałeś się czegoś nowego, jest bardzo prawdopodobne, że również członkowie Twojej rodziny, przyjaciele i znajomi odniosą korzyści z tej lektury. Przekaż osobom, na których Ci zależy, informacje zawarte w tej ulotce, bo naprawdę warto.

* Ważne: Wszystkie soczewki kontaktowe marki ACUVUE® posiadają filtr UV, który pomaga chronić rogówkę i wnetrze gałki ocznej przed szkodliwą transmisją promieniowania UV. Soczewki kontaktowe z filtrem UV NIE zastępują okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, gdyż nie zakrywają całkowicie oczu i okolic wokół nich. Zaleca się korzystać z okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV zgodnie z zaleceniami specjalisty.

Literatura:

- 1 Biokompatybilny: w harmonii z życiem; nieoddziaływujący toksycznie lub szkodliwie na funkcje biologiczne. (Dorland's Medical Dictionary for Health Consumers. © 2007 by Saunders, an imprint of Elsevier, Inc.)
- 2 Przedłużony tryb noszenia: pozostanie w soczewkach na noc
- 3 Walline J, Gaume A, Jones L et al. Benefits of Contact Lens Wear for Children and Teens. Eye and Contact Lens 2007; 33(6): 317-321.
- 4 Wu, Yvonne T.; Zhu, Hua; Willcox, Mark; Stapleton, Fiona. Impact of Air-Drying Lens Cases in Various Locations and Positions; Optometry & Vision Science July 2010; 87(7): 465-468.