



Οδηγίες για τη σωστή χρήση των φακών επαφής σας

Οι φακοί επαφής, ειδικότερα σήμερα, είναι από τους πιο ασφαλείς και αποτελεσματικούς τρόπους διόρθωσης όλων των αμετρωπιών.

Οι οφθαλμικές επιπλοκές είναι σπανιότητες και αυτές συμβαίνουν μόνο μετά από παρατεταμένη κατάχρηση και μόνο αν αγνοηθούν έντονα και εμφανή συμπτώματα όπως ο πόνος.

Παρόλ'αυτα εμείς έχουμε συντάξει ένα κείμενο με κάποιες καλές συνήθειες που αν υιοθετήσετε θα σας γλυτώσει από απλά καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζονται συχνά από τους χρήστες φακών επαφής.

Πρέπει ΝΑ

- πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι, να τα ξεπλένετε καλά και να τα στεγνώνετε με μια πετσέτα χωρίς νουόδι.
- αλλάζετε ή να αποστειρώνετε την θήκη σας σε μηνιαία βάση
- αφήνετε τη θήκη σας να στεγνώσει με φυσικό τρόπο αφού φορέσετε τους φακούς σας, τοποθετώντας την ανάποδα χωρίς το πώμα της
- χρησιμοποιείτε μόνο τους φακούς που έχουν συνταγογραφηθεί για εσάς
- ξεβγάζετε και να απολυμαίνετε τους φακούς μετά από κάθε χρήση (εκτός εάν πρόκειται για ημερήσιους μοναδικής χρήσης, οι οποίοι πρέπει να πετώνται μετά από κάθε χρήση και για φακούς παρατεταμένης χρήσης)
- ξυρίζεστε ή να φοράτε μεικ-απ μετά την τοποθέτηση των φακών σας
- αφαιρούνται πρώτα οι φακοί και μετά το μεικ-απ
- αποφεύγεται η χρήση σπρευ για τα μαλλιά όταν φοράτε τους φακούς σας, ειδάλως πρέπει να κρατάτε τα μάτια σας κλειστά
- έχετε ένα ζευγάρι γυαλιά με πρόσφατη συνταγή τα οποία θα φοράτε όταν αφαιρείτε τους φακούς σας
- παρευρίσκεστε στους επανελέγχους όπως σας έχει συμβουλέψει ο οπτικός σας

Σε καθημερινή βάση πρέπει να ρωτάτε τον εαυτό σας

- τους αισθάνομαι καλά; (δυσανεξία; πόνος;)
- φαίνονται καλά; (κόκκινα μάτια;)
- βλέπω καλά; (θόλωση της όρασης;)

ΜΗΝ

- χρησιμοποιείτε νερό βρύσης με τους φακούς - σοβαρός κίνδυνος μόλυνσης -
- χρησιμοποιείτε το υγρό της προηγούμενης ημέρας γιατί αυτό δεν έχει την δυνατότητα να εξουδετερώσει τα νέα μικρόβια που φέραμε με τους φακούς μας στη θήκη μας
- χρησιμοποιείτε απλό ορό για την απολύμανση τους, αυτοί δεν έχουν τα απαραίτητα απολυμαντικά και συντηρητικά.
- αλλάζετε τον τύπο των υγρών σας χωρίς να συμβουλευτείτε τον οπτικό σας
- τους βρέχετε με σάλιο και να μην τους τοποθετείτε στο στόμα σας
- χρησιμοποιείτε σαπούνια τα οποία περιέχουν κρέμα, λωσιόν ή αποσμητικό
- τους δανείτε σε φίλους, είναι μόνο για τα δικά σας μάτια
- χρησιμοποιείτε τους φακούς σας εάν σας έχουν χορηγηθεί φαρμακευτικά κολλήρια από το γιατρό. Μπορείτε μόνο κατόπιν συνεννόησης με αυτόν.
- κοιμάστε με τους φακούς σας και μην τους χρησιμοποιείτε για περισσότερες ώρες απ'όσο πρέπει ανεξάρτητα από το πόσο άνετοι είναι. Υπάρχουν ειδικοί φακοί για παρατεταμένη χρήση οι οποίοι θα πρέπει να έχουν συνταγογραφηθεί συγκεκριμένα για αυτό το σκοπό από τον οπτικό και μετά από εξέταση.

Εάν κατά λάθος κοιμηθείτε με τους φακούς, υπάρχει το ενδεχόμενο ο φακός να έχει εν μέρει αφυδατωθεί οπότε να έχει μειωμένη κινητικότητα και να υπάρχει δυσκολία στην αφαίρεση τους. Τοποθετήστε λίγο φυσιολογικό ορό στα μάτια σας και περιμένετε λίγο πριν τους αφαιρέσετε έτσι ώστε να αρχίσουν να κινούνται.

Η χρήση φακών επαφής σε νερό όπως θάλασσας ή πισίνας αντενδείκνυται. Η πιο ασφαλής λύση είναι αυτή των ημερήσιων φακών μοναδικής χρήσης οι οποίοι θα πετώνται μετά από τη χρήση τους.

Εάν οι φακοί δεν θα φορεθούν για μεγάλο διάστημα, θα πρέπει να αλλάζετε το υγρό κάθε δύο εβδομάδες. Η δράση των υγρών μειώνεται με τη πάροδο του χρόνου μέσα στη θήκη.



Οδηγίες Χρήσης για τα γυαλιά σας

- Αφαιρείτε τα γυαλιά σας κρατώντας τα με τα δύο χέρια.
- Όταν τα σκουπίζετε να τα κρατάτε από την ακμή των φακών και όχι από την γέφυρα.
- Σκουπίζετε τους φακούς με το ειδικό πανάκι που ήρθε με τα γυαλιά σας και ποτέ με χαρτί κουζίνας ή άλλα σκληρά υφάσματα.
- Σε περίπτωση που δεν έχετε σπρέυ καθαρισμού μπορείτε να τα ξεβγάλετε με χλιαρό νερό και σαπούνι.
- Εάν το ειδικό πανάκι πλένεται, τότε μπορείτε να το πλένετε συχνά για να διατηρεί τις καθαριστικές του ιδιότητες.
- Μην ακουμπάτε τα γυαλιά σας ανάποδα, δηλαδή με τους φακούς προς τα κάτω
- Προστατεύετε τα γυαλιά σας στην θήκη τους όταν δεν τα φοράτε.
- Μην τοποθετείτε τα γυαλιά σας σε μέρη με πολύ ζέση όπως κάτω από το παρμπρίζ του αυτοκινήτου, καλοριφέρ κλπ. Υπάρχει κίνδυνος να αλλοιωθούν οι λεπτές αντανάκλαστικές επιστρώσεις των φακών.
- Προστατεύετε τα μάτια σας και τους φακούς των γυαλιών σας αν χρησιμοποιείτε σπρευ-λακ για τα μαλλιά σας.
- Εάν θέλετε να βάψετε τα μαλλιά σας δεν θα πρέπει να τα φοράτε γιατί υπάρχει κίνδυνος αλλοίωσης του χρώματος του σκελετού. Σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να τοποθετηθούν προστατευτικά καλύμματα στους βραχίονες.
- Εάν στραβώσουν τα γυαλιά σας κατά την χρήση τους, αυτά θα πρέπει σύντομα να ευθυγραμμιστούν πάλι για το πρόσωπο σας από τον οπτικό.