



Nie obawiaj się – gdy nabierzesz wprawy, nie będziesz miała problemu z założeniem soczewek.

Pogorszył ci się wzrok?

Foto: Fotobanki/Corbis, arch. prywatne

Dobierz soczewki

Soczewki kontaktowe są w wielu sytuacjach wygodniejsze niż okulary. Nie zsuną się z nosa, nie zaparują. Właściwie dobrane mogą skorygować różne wady wzroku.

Masz kłopoty ze wzrokiem, ale nie chcesz nosić okularów. Alternatywą będą soczewki kontaktowe. Są zakładane bezpośrednio na oko, a to pozwala na lepsze korygowanie wady wzroku. Zapewniają szerokie pole widzenia – dobrze widzisz nie tylko to, co jest na wprost, ale także z boku. Nie powodują żadnego zniekształcenia obrazu. Są szczególnie korzystne przy dużych wadach wzroku. Wykonane z cienkiego, elastycznego

materiału idealnie dopasowują się do oka. Utrzymują wilgoć, a także „oddychają”, czyli zapewniają dobry dopływ tlenu do rogówki. Dzięki temu oko jest zdrowe i bezpieczne.

Konieczna wizyta u okulisty

Jeśli zdecydowałaś się na noszenie soczewek, musisz pójść do salonu optycznego, w którym okulista lub optometrysta dobierze odpowiednie dla Ciebie soczewki. Specjalista wykona najpierw badania sprawdzające stan zdrowia spojówki, ro-

gówki, ostrość wzroku itp. Zrobi pomiary gałek ocznych. Soczewki muszą być bardzo precyzyjnie dopasowane do twojej wielkości oka, wypukłości rogówki, a także właściwości płynu łzowego.

■ **Próbne soczewki** Lekarz założy ci najpierw próbne soczewki. Musisz pozostać w nich przez ok. 10-15 minut. Jeśli soczewki będą uwiaryły lub sprawiły dyskomfort, będziesz musiała przymierzyć inną parę. W trakcie wizyty specjalista nauczy cię, jak zakładać i zdejmować soczewki i powie, jak je pie-

lęgnować. Ustali, kiedy powinnaś zgłaszać się na wizyty kontrolne, by sprawdzić, czy soczewki dobrze się noszą i czy nie powodują dolegliwości.

■ **Wizyty kontrolne** Na pierwszą kontrolę trzeba zgłosić się w ciągu 7-14 dni. Potem, jeśli wszystko jest w porządku, kolejne wizyty potrzebne są już tylko co 6-12 miesięcy.

Soczewki dobrane do wady wzroku

Soczewki kontaktowe doskonale sprawdzają się przy różnych wadach wzroku:

■ **Korekcja krótko i dalekowzroczności** Są dobrym rozwiązaniem dla osób, które potrzebują bardzo silnych soczewek okularowych. Sprawdzają się przy wadach od -25 do +25 dioptrii oraz u osób, które mają np. dużą różnicę dioptrii między jednym a drugim okiem.

■ **Korekcja astygmatyzmu** Nowoczesne soczewki korygują także astygmatyzm. Wtedy lekarz dobiera tzw. soczewki torcyjne (cylindryczne). Większość to miękkie soczewki hydrożelowe lub nowoczesne silikonowo-hydrożelowe.

Przy astygmatyzmie powyżej 2,5 dioptrii, stożku rogówki lub kiedy oko nie toleruje miękkich soczewek, stosuje się soczewki twarde. Ale oko potrzebuje więcej czasu, aby się do nich przyzwyczaić, ok. 2-3 tygodnie.

■ **Jedna para do blizy i do dali** Jeśli musisz używać innych okularów do patrzenia w dal, a innych do czytania, możesz wybrać soczewki progresywne. Są przeznaczone także dla osób, które używają okularów tylko do czytania. Zapewniają im ostre widzenie z bliska.

■ **Lecnicze ortosoczewki** Gdy jesteś krótkowidzem z wadą do -4,5 dioptrii lub masz niewielki astygmatyzm do maksymalnie -1,5 dioptrii, lekarz może zaproponować ci soczewki lecznicze tzw. ortosoczewki. Musisz mieć też odpowiednią budowę rogówki – nie może być zbyt płaska ani zbyt wypukła. Ortosoczewki zakłada się tylko

na noc. W dzień nie ma już potrzeby noszenia szkieł kontaktowych czy okularów. W czasie snu ortosoczewka spłaszcza rogówkę tak, by w ciągu dnia zachować prawidłową ostrość widzenia. Ortosoczewki stabilizują wadę wzroku, zapobiegają jej pogłębianiu się. Są szczególnie korzystne dla osób intensywnie uprawiających sport oraz pracujących w zapyłonych czy klimatyzowanych pomieszczeniach, gdzie noszenie zwykłych miękkich soczewek może powodować suchość oka.

Trzeba przestrzegać terminu ważności

Soczewki kontaktowe różnią się czasem użytkowania. Im częściej są one wymieniane, tym bezpieczniej dla oczu. W trakcie noszenia soczewek na ich powierzchni gromadzą się osady białkowe. Mogą wywoływać reakcje alergiczne i sprzyjać rozwojowi zakażeń.

■ **Jednodniowe** Soczewki jednodniowe są jednorazowego użytku. Nosisz je przez cały dzień i po zdjęciu wyrzucasz. Są najbardziej higieniczne. Do-

bre na wyjazd, bo nie musisz martwić się o ich przechowywanie i czyszczenie. Polecane osobom używającym soczewek okazjonalnie, np. w trakcie uprawiania sportu, a także mającym wrażliwe oczy lub uczulonym na płyny do pielęgnacji soczewek.

■ **Na 2 tyg. lub na miesiąc** Dwutygodniowe i miesięczne soczewki zdejmujesz na noc i przechowujesz w specjalnym pojemniku, w płynie. Zwykle ich użytkowanie jest tańsze od soczewek jednodniowych, ale wymaga starannej pielęgnacji. Po zdjęciu trzeba je oczyścić, a po wyznaczonym okresie użytkowania (2 tyg.; miesiąc) musisz je wyrzucić i kupić nowe. Dostępne są też soczewki dwutygodniowe i miesięczne, które możesz nosić bez zdejmowania w dzień i w nocy przez cały okres ich trwałości.

■ **Na rok lub dwa lata** W przypadku soczewek twardych, zazwyczaj nosi się je w dzień i zdejmuje na noc. Jedna para jest przeznaczona na rok, a następna na dwa lata.

Olga Kamińska

EKSPERT RADZI



Dr n. med.
Mariusz
Kozioł,
okulista
www.
okulux.pl

Niemal każdy może nosić soczewki

■ Soczewki kontaktowe może nosić praktycznie każdy, kto nie ma poważnych chorób okulistycznych. Niektóre choroby, np. tarczycy czy cukrzyca, mogą nasilać wysychanie oczu i objawy suchego oka. Ten problem dotyczy też kobiet stosujących pigułki antykoncepcyjne, w ciąży, alergików przyjmujących leki przeciwi-

staminowe. Nie znaczy to jednak, że te osoby nie mogą nosić soczewek. Dla nich rozwiązaniem mogą być soczewki jednodniowe lub krótkie noszenie soczewek, np. 8 godzin w pracy czy tylko w czasie wolnym. Specjalista dobiera wówczas soczewki zbudowane z bardziej nawilżonego materiału. Profilaktycznie można stosować też krople nawilżające – na soczewki.

Osoby noszące soczewki rzadko zgłaszają poważne problemy. Większość powikłań powstaje na skutek zbyt długiego noszenia soczewek lub ich złej dezynfekcji.