

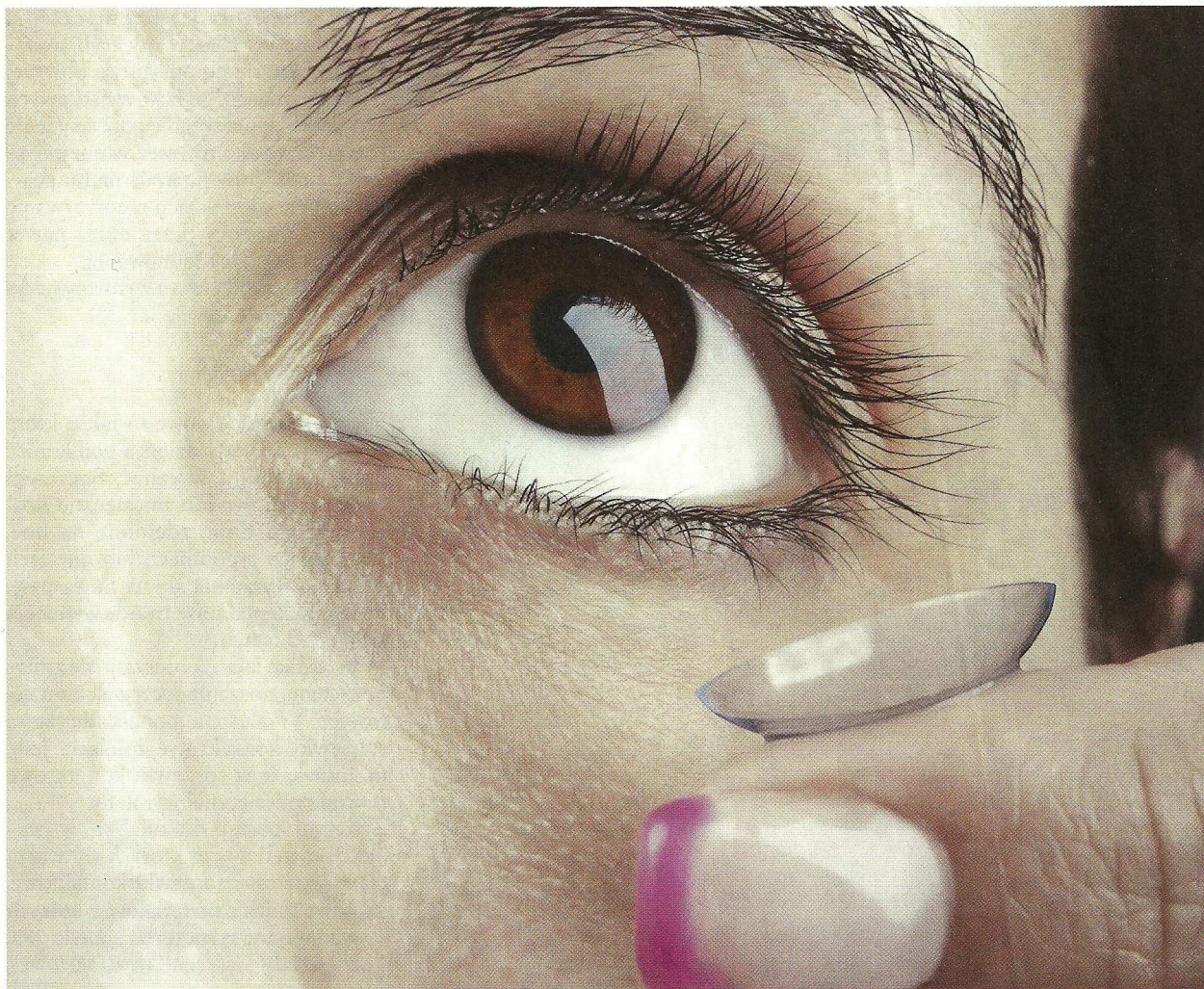
Soczewki kontaktowe na wiosnę



WIOSNA TO PIĘKNA PORA ROKU, A CORAZ WYŻSZA TEMPERATURA ZACHĘCA DO AKTYWNEGO SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU. MODA NA AKTYWNY TRYB ŻYCIA POWODUJE, ŻE – WZOREM INNYCH ROZWIĘTYCH KRAJÓW – W POLSCE CORAZ WIĘCEJ OSÓB UŻYWA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH.

DR N. MED. MARIUSZ KOZIAK

– główny obszar zainteresowania to soczewki kontaktowe, w tym korekcja stożka rogówki, korekcja wysokiego astygmatyzmu oraz ortokorekcja.



GERMATYKA

WIOSNA I ZIMOWIE

AKTYWNA AKTYWNA

WYCHOWANIE I ZDROWIE

ZDROWIE MATEMIKI I ZDROWIE

SPORT TO ZDROWIE

ENCYKLOPEDIA CHOROGBY

PSYCHOLOGIA NA CO DZIEŃ

ZDROWIE POTENCJALNE

ZDROWIE SENIORA

DIETA O ZDROWIE

Soczewki kontaktowe są alternatywą dla okularów. Zapewniają szerokie pole widzenia, stabilność obrazu, nie powodują zniekształceń, no i – co bardzo istotne – nie zaparują. Noszenie soczewek kontaktowych pozwala na zakładanie okularów przeciwsłonecznych, które poprawiają kontrast widzenia i ochronią oczy przed nadmiernym promieniowaniem UV w słoneczne dni.

Rodzaje soczewek kontaktowych

Rozróżnia się dwa rodzaje soczewek kontaktowych: **miękkie i twarde**.

Najczęściej stosowane w Polsce i na świecie **miękkie soczewki** kontaktowe, wykonane z materiałów o wysokiej lub bardzo wysokiej zawartości wody, zapewniają wysoki komfort bezpośrednio po założeniu. Cechują się wysoką

lub bardzo wysoką transmisją dla tlenu, dzięki czemu są

bezpieczne podczas noszenia. Można

nimi korygować

bardzo duży zakres wad wzroku – od

-12,00 dioptrii w przypadku krótkowzroczności do +8,00 dioptrii w nadwzroczności. Nie wszyscy wiedzą, że nowoczesne, miękkie soczewki kontaktowe korygują również astygmatyzm i to nawet do -3,00 dioptrii.

Soczewki twarde są mniej komfortowe bezpośrednio po założeniu, co wynika z faktu, że zbudowane są z materiałów sztywnych. Jednak po kilku dniach stosowania, podobnie jak w przypadku miękkich soczewek kontaktowych, dyskomfort ustępuje. Soczewki twarde produkowane są wyłącznie na zamówienie, można nimi korygować praktycznie każdą wadę wzroku, stosowane są najczęściej do korekcji astygmatyzmu przekraczającego -3,00 dioptrie.

Soczewki kontaktowe można nosić w trybie dziennym, elastycznym lub przedłużonym. Soczewki zakładane w trybie dziennym nosi się w ciągu dnia, zdejmuje wieczorem, a następnie czyści i dezynfekuje w przeznaczonym do tego pojemniku z płynem do pielęgnacji lub wyrzuca, jeżeli są to soczewki jednodniowe. Elastyczny tryb stosowania różni się od opisanego powyżej trybu dziennego, gdyż w wyjątkowych sytuacjach dopuszcza się pozostawienie soczewki na oku również w nocy. System przedłużony pozwala na funkcjonowanie w soczewkach nieprzerwanie w dzień i w nocy przez okres nawet miesiąca bez ich zdejmowania.

W zależności od okresu wymiany przyjęto podział soczewek na:

- jednodniowe,
- dwutygodniowe,
- miesięczne.

Soczewki jednodniowe to takie, które nosi się przez cały dzień, a pod koniec dnia zdejmuje i wyrzuca. Soczewki dwutygodniowe lub miesięczne nosi się w ciągu dnia, zdejmuje na noc, a po dwóch tygodniach lub miesiącu noszenia wymienia się na nową parę. Soczewki kontaktowe twarde wymienia się po 1–2 latach.

W ostatnich latach obserwuje się zmianę systemu noszenia soczewek kontaktowych. W Europie popularniejsze są soczewki kontaktowe miękkie jednodniowe oraz soczewki kontaktowe miękkie miesięcznej wymiany.

Znaczący postęp dokonał się w produkcji materiałów, z których wytwarza się nowoczesne soczewki kontaktowe.

Są dwa rodzaje materiałów, z których wykonywane są soczewki kontaktowe. Materiały klasyczne (hydrożelowe),



stosowane głównie do wyrobu soczewek jednodniowych, cechują się coraz wyższym uwodnieniem, co wpływa na poprawę komfortu noszenia. Nowa generacja materiałów (silikonowo-hydrożelowych) cechuje się bardzo wysoką transmisją dla tlenu, co pozwala na noszenie ich w trybie elastycznym lub przedłużonym. Wszystkie materiały używane do produkcji soczewek kontaktowych cechują się biokompatybilnością, czyli są całkowicie obojętne dla oczu.

Z filtrem czy bez?

Niektóre soczewki kontaktowe zawierają filtr chroniący oko przed szkodliwym wpływem promieniowania ultrafioletowego. Promieniowanie UV stale docierając do oka może wywoływać po pewnym czasie zmętnienie soczewki oka lub przerost spojówki. W Polsce poziom nasłonecznienia jest znacznie niższy niż w krajach południowych, dlatego do skutecznej ochrony narządu wzroku przed szkodliwym wpływem promieniowania UV wystarczą dobre okulary przeciwsłoneczne. Planując wakacje lub dłuższy pobyt w krajach południowych należy zdecydowanie rozważyć zakup soczewek z ochronnym filtrem UV.

Kto może nosić soczewki

Wciąż można spotkać się ze stereotypową błędną opinią, że soczewki kontaktowe mogą być szkodliwe dla oczu. W USA, gdzie ponad 35 mln osób stosuje tę formę korekcji wady wzroku, przy zachowaniu podstawowych zasad higieny nie zanotowano negatywnego ich wpływu na narząd wzroku. Powikłania związane ze stosowaniem soczewek kontaktowych opisywane są rzadko. Statystycznie najczęstszym, ale niegroźnym problemem jest objaw suchego oka, czyli odczucie wysuszenia występujące po całym dniu noszenia soczewek. Najpoważniejszym powikłaniem jest bakteryjna infekcja rogówki objawiająca się bólem oka i jego zaczerwienieniem. Większość poważnych powikłań powstaje w wyniku zaniedbań higienicznych, zbyt długiego noszenia soczewek lub nieodpowiedniej pielęgnacji. Bardzo ważne jest, aby w przypadku gorszego widzenia, uczucia dyskomfortu lub zaczerwienienia oka natychmiast zgłosić się do okulisty. Wcześniej rozpoczęte leczenie szybko rozwiąże powstały problem.

Soczewki kontaktowe może nosić praktycznie każdy, kto nie cierpi na poważne schorzenia okulistyczne. Grupa osób obciążona większym ryzykiem powikłań przy stosowaniu soczewek kontaktowych to:

- kobiety stosujące hormonalną antykoncepcję,
- kobiety w ciąży,
- alergicy przyjmujący leki przeciwhistaminowe
- osoby leczące choroby tarczycy.
- osoby chorujące na cukrzycę

Chorzy na cukrzycę stanowią grupę pacjentów, u których powikłania po stosowaniu soczewek mogą wystąpić najczęściej. Nie znaczy to jednak, że takie osoby nie mogą stosować soczewek. Osobom, u których mogą wystąpić powikłania, zaleca się krótsze noszenie soczewek.

Nowoczesne materiały, częsta wymiana soczewek czy wreszcie soczewki jednodniowe znacząco zmniejszyły liczbę powikłań. Dlatego można je bez wahania polecać nawet dzieciom.

Ortosoczewki dla dzieci

Gdy mówimy o dzieciach, nie sposób nie wspomnieć o ortokorekcji. Jest to metoda wyrównywania wady krótkowzroczności i astygmatyzmu towarzyszącego krótkowzroczności bez użycia okularów lub tradycyjnych soczewek kontaktowych. Proces poprawy widzenia odbywa się w nocy, podczas snu. Wieczorem zakłada się specjalne, indywidualnie dopasowane do oka ortosoczewki, które delikatnie i bezpiecznie zmieniają przednią krzywiznę rogówki oka poprawiając w ten sposób ostrość widzenia. Dzięki temu po zdjęciu soczewek rano pacjenci widzą ostro przez cały dzień. Metoda ta jest całkowicie bezpieczna i w pełni odwracalna. Przy prawidłowym stosowaniu ortosoczewek powikłania nie występują i nie obserwuje się patologicznych zmian w tkankach oka. Jeżeli przestaniemy stosować ortosoczewki, po kilkunastu dniach oko powraca do stanu wyjściowego. Największą zaletą ortokorekcji jest zatrzymanie lub znaczące spowolnienie narastania krótkowzroczności, która ujawnia się i najczęściej szybko postępuje w okresie szkolnym. Wada często postępuje tak szybko, że u dzieci i młodzieży już po roku konieczna jest wymiana okularów na nowe, o większej mocy. W wypadku stosowania ortokorekcji proces ten postępuje znacznie

wolniej, a często ulega całkowitemu zahamowaniu.

Soczewki progresywne

Na koniec warto wspomnieć o soczewkach nazywanych wieloogniskowymi lub progresywnymi. Umożliwiają one ostre widzenie z daleka oraz czytanie, bez konieczności stosowania dodatkowych okularów. Będą nimi zainteresowane osoby, które przekroczyły 40. rok życia i widzenie z bliska zaczyna im sprawiać trudności. Najprostszym rozwiązaniem tego problemu są odpowiednio dobrane okulary do czytania. Nie wszyscy jednak chcą je nosić i tym samym ujawniać, że z bliska gorzej widzą. Takim osobom poleca się nowoczesne soczewki kontaktowe progresywne (inaczej zwane wieloogniskowymi). Takie specjalistyczne soczewki zapewnią, po krótkim okresie adaptacji, ostre widzenie z bliska i z daleka bez konieczności sięgania po okulary. Soczewki kontaktowe wieloogniskowe pozwolą na większą aktywność w pracy oraz w życiu towarzyskim, swobodne uprawianie sportów uniezależniając osoby po 40. roku życia od okularów do czytania.

Osobom chcącym zmienić kolor oczu poleca się soczewki kontaktowe w bardzo szerokiej gamie kolorystycznej, które zadowolą nawet najbardziej wymagających klientów. Nie należy zapominać, że soczewki kontaktowe kolorowe, tak jak soczewki bezbarwne, noszone są na

Powszechnie uważa się, że soczewki kontaktowe są drogą formą korekcji wady wzroku. Dzienny koszt noszenia soczewek kontaktowych systematycznej wymiany rozpoczyna się już od 2–3 zł, jest więc niższy od ceny filiżanki kawy. Koszt noszenia specjalistycznych soczewek kontaktowych jest wyższy, lecz czasami jest to jedyny sposób na umożliwienie ostrego widzenia.

oku zazwyczaj przez cały dzień, więc ich dopasowanie wymaga także badania i stałej specjalistycznej kontroli. Ogromny postęp w produkcji soczewek kontaktowych sprawił, że ich noszenie stało się wygodną i bezpieczną formą korekcji wad wzroku. Ważne jest jednak rygorystyczne przestrzeganie zaleceń dotyczących regularnej wymiany soczewek na nowe, należytej ich pielęgnacji oraz stałej opieki doświadczonego specjalisty.