

Soczewki z dala od łazienki

ROZMOWA | dr Iwona Filipecka, okulista z kliniki Okulus, członek Amerykańskiej Akademii Okulistyki



W Polsce soczewki kontaktowe są zdecydowanie mniej popularne niż w innych krajach Europy lub w USA. Dlaczego, skoro korygują prawie każdą wadę wzroku?

Być może nie wszyscy to wiedzą. Większość pacjentów z wadą wzroku, czy to krótkowzrocznością, nadwzrocznością albo astygmatyzmem, może je nosić. Nawet osoby po 40. roku życia z presbiopią, czyli tzw. starczowzrocznością, mogą z nich korzystać. Nowoczesne soczewki są znacznie cieńsze, miękkie i elastyczne, wyposażone w filtry UV. Chronią więc przed promieniowaniem. Zastosowanie nowych materiałów pozwala na dostarczenie do oka wystarczającej ilości tlenu, by mogło swobodnie oddychać. Ponadto nie parują, nie pokrywają się kroplami deszczu, nie ograniczają pola widzenia. Okulary minusowe u krótkowidzów optycznie pomniejszają oczy, soczewki nie. Soczewka wraz z okiem tworzy jeden układ optyczny, dzięki temu widziany obraz jest wyraźny, ostry i bez zaburzeń, jakie dają okulary (np. aberracje), widziany w naturalnych rozmiarach. Soczewki poprzedniej generacji miały niską przepuszczalność, szybko się odwadniały, były grube i mało elastyczne, co przy dłuższym noszeniu powodowało uczucie dyskomfortu i gorsze widzenie.

Osoby noszące soczewki muszą dbać o higienę i częściej niż okularnicy odwiedzać okulistę. Przede wszystkim konieczne jest zachowanie szczególnej higieny rąk i oczu przy zakładaniu lub wyjmowaniu soczewek. Pacjenci muszą też stosować się do zaleceń lekarza. Przy pierwszym doborze soczewek specjalista chorób oczu lub optometrysta ustala pierwszą wizytę kontrolną za tydzień, następną za miesiąc. U pacjentów już noszących soczewki wymagane są wizyty co pół roku i zawsze wtedy, gdy dzieje się coś niepokojącego (zaczernienie, ból oczu). Regularne wizyty pozwolą wcześniej wykryć ewentualne zmiany w oku związane z noszeniem soczewek. Ważne jest także kontrolowanie terminu przydatności soczewek i płynów do ich pielęgnacji, gdyż przeterminowane preparaty nie działają skutecznie i mogą być przyczyną uczulenia, a stare soczewki mogą podrażniać, a nawet uszkodzić oko. Soczewek nie wolno nosić w czasie infekcji i osłabienia organizmu, ponieważ bakterie, wirusy i grzyby mogą się osadzić na soczewce i spowodować stan zapalny oka.

Czy trudno jest odstawić okulary i zacząć używać soczewek?

Zwykle jest tak, szczególnie przy dużych wadach wzroku, że pacjentowi zakładamy soczewki kontaktowe w gabinecie i już po chwili przestaje je czuć. Dobre widzenie powoduje, że nie zwraca się uwagi na uczucie ciała obcego na oku. Nieco więcej czasu zajmuje nauczenie się, jak ich używać. Problem mają z tym głównie panowie. Trzeba wiedzieć, że soczewki nosi się zamiennie z okularami. Każdy

pacjent, któremu je dobieramy, ma również przepisane okulary i powinien je nosić przy sobie. Zdarzają się takie sytuacje, że trzeba zdjąć soczewkę, bo np. na ulicy wpadnie pył do oka. Wówczas trzeba wyjąć soczewkę i założyć okulary, a po powrocie do domu sprawdzić, czy soczewki nie są uszkodzone lub zanieczyszczone. Jeśli tak, nie nadają się do ponownego założenia. Zalecam pacjentom, by wieczorem zdejmowali soczewki i zakładali okulary, ponieważ zapewnia to

lekarz przepisał soczewki dwutygodniowe, to po tym terminie trzeba je wyrzucić. W okresie ich ważności pacjent zakłada soczewki rano i zdejmuje wieczorem, a nie nosi pół miesiąca bez przerwy. Taka przerwa jest konieczna, by przywrócić równowagę w oku i by pacjent mógł je nosić przez wiele lat. Miesięczne zalecamy tym, którzy każdego dnia chcą z nich korzystać i chcą mieć dobre soczewki, ale w miarę tanie. Nie poleca się ich osobom często korzystającym z basenu, ponie-

niedotlenienie rogówki. Następstwem tego jest jej uszkodzenie, które może doprowadzić do poważnych powikłań, np. owrzodzeń, blizn czy zmętnień i trwałego pogorszenia widzenia. Czasem dochodzi także do wrastania naczyń krwionośnych w rogówkę. Wczesne wykrycie takich zmian uchroni przed poważnymi powikłaniami. Gdy tylko coś się dzieje w oku, konieczna jest wizyta u lekarza. Czasem pomocne bywa odstawienie soczewek na kilka dni lub tygodni lub ich zmiana i stosowanie kropli. W dobie Internetu wiele osób po pierwszym dobraniu, regularnie kupuje soczewki w sklepach internetowych, zapominając o wizytach i badaniach kontrolnych. Zgłaszają się do gabinetu okulistyckiego dopiero wtedy, gdy pojawiają się uporczywe dolegliwości. A wtedy podczas badania pacjenci zwykle słyszą, że zmiany w oku są tak zaawansowane, że muszą odstawić soczewki na dłuższy czas, a niekiedy już w ogóle nie będą mogli do nich wrócić.

Jak zatem prawidłowo dbać o oczy i soczewki?

Soczewki, z wyjątkiem jednodniowych, wymagają każdorazowo po zdjęciu z oka wyczyszczenia w płynie zaleconym przez specjalistę, a następnie przechowywania w pudełeczku ze świeżym płynem. Płyn musi być wymieniany przed każdym włożeniem soczewki do pojemnika. Należy pamiętać również o tym, by od czasu do czasu wymieniać pojemniki, ponieważ przy dłuższym stosowaniu powierzchnia pudełeczek staje się nierówna i w mikroskopijnych zagłębieniach zbiera się

brud albo osadzają bakterie i grzyby. Pojemniki, płyny i soczewki nie powinny być przechowywane w łazience lub innych wilgotnych pomieszczeniach. Istnieje tam zbyt duże zagrożenie zakażenia grzybami.

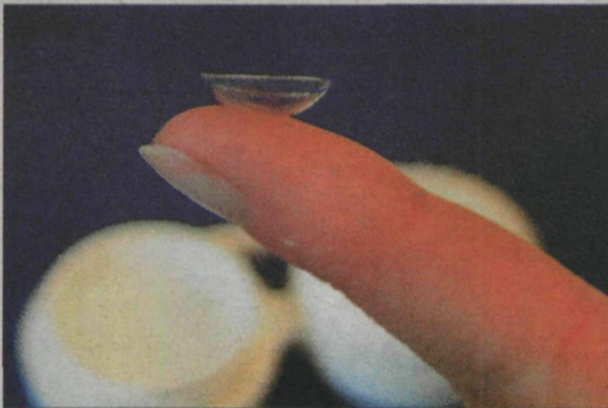
Kto na pewno nie może nosić soczewek?

Nie polecamy soczewek kontaktowych osobom, które nie zachowują podstawowych zasad codziennej higieny, ani takim, które nie stosują się do zaleceń. Niektóre choroby oczu, takie jak np. alergie, stany zapalne oka, jaskra czy zespół suchego oka, są przeciwwskazaniami do ich stosowania. Podobnie jak przyjmowanie niektórych leków, szczególnie kropli okulistycznych. Nie polecamy ich także osobom pracującym w pyłe, kurzu. Zwykle nie przepisuje się soczewek dzieciom poniżej dziesiątego roku życia, choć i tu zdarzają się wyjątki. Gdy jest np. duża różnica wady między okiem prawym i lewym i nie da się jej skorygować okularami, wówczas soczewki są jedynym rozwiązaniem. O pielęgnację oczu dziecka w takiej sytuacji powinni dbać rodzice.

Czy nosząc soczewki można malować oczy?

Tak. Należy jedynie pamiętać, by najpierw je założyć, a następnie zrobić makijaż. Przed zmywaniem kosmetyków soczewki trzeba wyjąć. Są już kosmetyki do oczu przeznaczone specjalnie dla osób noszących soczewki kontaktowe. Natomiast przy przestrzeganiu zasad można stosować wszystkie kosmetyki pod warunkiem, że nie powodują uczulenia.

—rozmawiała Agnieszka Usiarczyk



◆ Soczewek kontaktowych nie wolno nosić w czasie infekcji i osłabienia organizmu

lepszy metabolizm rogówki i zmniejsza możliwość powikłań związanych z noszeniem soczewek.

ile czasu można je nosić?

Soczewki powinien dobrać okulista, biorąc pod uwagę wadę wzroku pacjenta, jego styl życia czy aktywność sportową. Jeśli mają być używane okazjennie, to poleca się jednodniowe. W opakowaniu jest zwykle 30 sztuk i po zdjęciu z rogówki oka trzeba je wyrzucić. Niewymagane jest ich czyszczenie. Jeśli

waż w wodzie basenowej mogą się znajdować akantomeby, które przyczepią się do soczewki i może dojść do zakażenia oka. Dlatego na pływalniach lepiej używać soczewek jednodniowych, które po użyciu trafiają do kosza, i dodatkowo osłaniać oczy okularami do pływania.

Co szkodzi oczom?

Przede wszystkim zbyt długie lub niezgodne z zaleceniami producenta noszenie soczewek, ponieważ powoduje