



## MANUTENZIONE & CONSIGLI



### Manutenzione

Poche semplici regole aiutano a mantenere in forma le lenti a contatto rigide o morbide. Ovviamente molti di questi consigli non valgono per le lenti monouso che si gettano via la sera.

### Indicazioni generali

- Lavarsi con cura ed in profondità le mani prima di toccare le lenti
- Cercare di evitare di lavare le lenti sotto acqua corrente
- Non pulire le lenti con la saliva
- Evitare l'uso delle lenti durante i bagni al mare o in piscina, perdere una lente in queste condizioni significherebbe non trovarla più!
- Non dormire con le lenti, salvo le lenti notturne che si usano in ortokeratologia
- Non usare le lenti più di 6-8 ore al giorno
- Sottoporsi a controlli periodici dall'oculista e dall'ottico
- Utilizzare solo lenti a contatto sterili e non oltre la durata consentita, soprattutto nel caso delle lenti giornaliere
- Pulire e disinfettare le lenti, lasciandole nell'apposito contenitore porta-lenti per almeno 4-6 ore, immerse nella soluzione disinfettante
- Accertarsi che i liquidi che si impiegano non siano scaduti
- Mettere liquido nuovo nel contenitore porta lenti, ogni volta che si ripongono le lenti
- Chiudere bene il flacone del liquido per evitare contaminazioni, consigliabile cambiare flacone ogni 20 giorni anche nel caso che il flacone non fosse terminato
- Pulire e lavare periodicamente anche il contenitore porta lenti, per evitare che diventi focolaio di batteri e micro-organismi
- Proteggere gli occhi con occhiali da sole

### La pulizia delle lenti

Le lenti purtroppo tendono a sporcarsi a causa del film lacrimale, che è un sottile strato di liquido che ricopre la cornea e la congiuntiva e a causa degli agenti atmosferici (soprattutto vento e polvere).

Per questo devono essere pulite con cura, ogniquale volta vengono tolte e poste nell'apposito contenitore, dove si disinfettano..

Con La soluzione al perossido si ottiene ha una spiccata azione antimicrobica e disinfettante.

Il liquido viene posto nell'apposito contenitore porta lenti, in modo che possa disinfettare le lenti nel periodo in cui esse non vengono utilizzate. Questa soluzione viene utilizzata in combinata con la soluzione salina, in quanto la lente, dopo essere stata disinfettata, deve essere accuratamente lavata per evitare disagi nel momento del contatto con la superficie corneale.

Questa soluzione salina o fisiologica contiene acqua e cloruro di sodio all'0,9 % in modo da eliminare dalle lenti da ogni traccia residua della soluzione disinfettante presente nella custodia porta lenti.

**La soluzione unica** è attualmente il sistema più diffuso perché unisce la capacità di detergere con quella di disinfettare e lascia la lente pulita e pronta ad essere indossata



### Consigli utili per indossare le lenti

- Lavarsi le mani prima di maneggiare le lenti.
- Non utilizzate saponi profumati o oleosi perché possono lasciare tracce.
- Agitare leggermente il contenitore delle lenti per diminuirne l'aderenza.
- Mettere la lente sul palmo della mano e sciacquarla con la soluzione appropriata.
- Posizionare la lente sulla punta del dito indice o medio, assicurandosi che sia il più asciutto possibile.
- Riconoscere il verso giusto.

Posizionate la lente sul vostro dito come se fosse una tazza e osservatela lateralmente: se la lente forma una "U" normale è nel verso corretto, se forma una "U" molto appiattita va capovolta. Se utilizzate lenti cosmetiche osservate la lente dall'alto; se la sommità appare nel suo colore più intenso è nel verso corretto.

- Indossare sempre la lente dello stesso occhio per prima. Si riduce la possibilità di confondersi.
- Sollevare la palpebra superiore e abbassare quella inferiore servendosi dell'altra mano.
- Posizionare la lente nell'occhio mentre si guarda in avanti o verso l'altro, oppure inserirla nello spazio bianco dell'occhio dalla parte dell'orecchio.
- Ruotare gli occhi per aiutare il posizionamento e poi sbattere le palpebre.

### Cause di fastidio

Non bisogna mai dimenticare che ogni individuo ha tempi diversi di adattamento all'uso delle lenti a contatto: se si avvertono fastidi durante i primi giorni di utilizzo, non c'è da allarmarsi.

Le principali cause di disagio sono causate da:

- utilizzo superficiale o erraneo, come indossare le lenti con le mani non completamente igienizzate, riposizionamento sbagliato nell'astuccio, utilizzo di soluzioni conservanti diverse, mancanza di controlli periodici.
- Utilizzo eccessivo delle lenti a contatto.

Bisogna sempre togliere le lenti durante la notte per evitare l'alterazione dell'equilibrio fisiologico della cornea, che causa complicanze come intolleranza alle lenti, fastidio e difetti di rifrazione.

E bisogna ricordarsi che piccole irritazioni possono diventare problemi più seri se non curate e risolte tempestivamente.

### Domande più frequenti

**D: "I miei occhi sono rossi, doloranti e gonfi e/o producono secrezioni"**

R: Togliete subito le lenti e rivolgetevi ad uno specialista.

**D: "Quando porto le lenti a contatto ho la sensazione di avere sempre qualcosa nell'occhio"**

R: Normalmente dipende da qualche pulviscolo di polvere sulle lenti. Se le lenti sono pulite può dipendere da una misura errata ( le lenti hanno misure che differiscono da persona a persona). La misura errata può anche causare un'abrasione della cornea. Rivolgetevi subito al vostro ottico di fiducia.