



У М Н А Я О П Т И К А

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

МЯГКИХ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Ни один пункт этой инструкции не является формальным или лишним. Неправильное использование любых контактных линз и нарушение правил ухода за ними может привести к серьезным последствиям

1



Основные рекомендации по использованию

Однодневные контактные линзы предназначены для дневного ношения и одноразового использования

Линзы плановой замены (2 недели, месяц и более) нельзя носить сверх установленного срока. Превышение рекомендованного времени ношения повышает риск возникновения осложнений

Сон в линзах увеличивает вероятность инфекций

Не следует использовать контактные линзы во время плавания или в ванной, так как это увеличивает риск проникновения микроорганизмов и развития серьезных глазных инфекций

Если линзы попали в воду, их следует выбросить и заменить на новую пару. Перед использованием линз в ситуациях, связанных с водой, проконсультируйтесь со специалистом

Неправильное обращение с контактными линзами или средствами их ухода может привести к серьезным повреждениям глаз. Безопасное использование линз достигается только при строгом соблюдении всех рекомендаций, включая правильное обслуживание контейнеров для хранения

Заболевания глаз, в том числе язвы роговицы, могут развиваться быстро и привести к потере зрения

Исследования показали, что риск язвенного кератита выше у пользователей линз пролонгированного ношения (ношение линз во время сна), чем у пользователей дневных линз

Риск язвенного кератита выше среди курящих пациентов, использующих контактные линзы, по сравнению с некурящими

Рекомендуется регулярно посещать специалиста для плановых осмотров



Указания по уходу за контактными линзами длительного ношения



2 недели, месяц и более

Рекомендации по обращению с линзами длительного ношения

1. Общая информация

Линзы, предназначенные для ношения 2 недели, месяц и более, обязательно нужно снимать каждый день перед сном – **сон в линзах увеличивает вероятность инфекций**

Отсчет срока ношения линз начинается с момента вскрытия блистера и не зависит от количества надеваний линзы. Например, вы вскрыли линзу, предназначенную на месяц ношения 1 марта – это значит, что 1 апреля вы должны утилизировать данную линзу, даже если вы носили ее только 20 дней

2. Место проведения манипуляций

Снимать, надевать и хранить линзы следует в сухом помещении (не в ванной комнате), чтобы избежать попадания лишней влаги загрязнений

3. Уход за контейнером

Контейнер для хранения линз следует менять одновременно с каждой новой бутылкой раствора

Контейнер нельзя промывать ни водой, ни иными жидкостями – только с использованием рекомендованного раствора

4. Процедура обращения с линзами

Утром: после надевания линз вылейте раствор и оставьте контейнер открытым на сухом бумажном полотенце

Если используется пинцет для манипуляций, его также храните в сухом месте



Вечером: перед снятием линз промойте контейнер небольшим количеством раствора (так как он был открыт в течение дня) и слейте его

Залейте в контейнер свежий, чистый раствор и поместите туда линзы на ночь

Безопасность ношения



Любой из указанных симптомов может свидетельствовать о серьёзном заболевании глаз (инфекции, язва роговицы, ирит и т.д.) – следует немедленно снять линзы и сообщить об этом специалисту по коррекции зрения

Чрезмерное слезоотделение, необычные выделения или покраснение глаз

Резкое снижение остроты зрения, пелена перед глазами, радужные блики или ореолы вокруг объектов

Сильное ощущение сухости глаз или снижение комфорта по сравнению с первичным надеванием

Если после снятия линз симптомы исчезают, осмотрите линзу на предмет повреждений, загрязнений или инородных тел. Линзу с дефектами следует выбросить и заменить новой. Если при надевании новой линзы дискомфорт повторяется, снова снимите их и проконсультируйтесь со специалистом.

Гигиена и подготовка к надеванию линз



Чистота – главный принцип правильного ухода за линзами.

Соблюдайте следующие правила:

Всегда тщательно мойте руки с мылом, хорошо споласкивайте и вытирайте полотенцем, не оставляющим волокон



Не пользуйтесь жирными косметическими средствами (кремы, лосьоны) перед тем, как прикасаться к линзам. Лучше надевать линзы до нанесения макияжа. Косметика на водной основе менее агрессивна для линз

При использовании аэрозольных средств (например, лака для волос) закрывайте глаза

Проконсультируйтесь со специалистом относительно ношения линз во время плавания или занятий водными видами спорта – попадание воды на линзы резко повышает риск инфицирования

Никогда не носите линзы дольше, чем рекомендовано специалистом или указанное в рецепте

5

Вскрытие упаковки и обращение с блистером



Вскрытие упаковки и блистера

1. Найдите язычок на картонной упаковке, потяните вверх и достаньте блистер
2. Убедитесь, что блистер не повреждён, не вскрыт ранее и срок годности не истёк
3. Отделите один блистер, встряхните его, чтобы проверить, что линза свободно плавает в растворе
4. Аккуратно снимите фольгу, стараясь не повредить линзу
5. Достаньте линзу, избегая контакта с ногтями

Обращение с линзами

1. Всегда надевайте линзы, начиная с правого глаза
2. Осмотрите линзу: не должно быть разрывов или сморщенных краёв
3. Проверьте правильное положение: линза должна иметь чашеобразную форму



4. При необходимости промойте линзу только свежим стерильным раствором
5. Никогда не используйте воду из-под крана для промывания линз



Надевание линзы на глаз



1. Начинайте с правого глаза
2. После осмотра линзы и проверки, что она вывернута правильно, поместите её на кончик указательного пальца
3. Поставьте средний палец той же руки на нижнее веко вблизи линии ресниц и оттяните его вниз
4. Указательным или средним пальцем другой руки приподнимите верхнее веко
5. По возможности надевайте линзу, глядя прямо перед собой. Если это затруднительно, можно смотреть вверх и аккуратно размещать линзу на глазу
6. После того, как надели линзу посмотрите прямо, себе в глаза, для того, чтобы линза встала центрально



7. Осторожно отпустите веки и моргните

8. Повторите процедуру для левого глаза



Центровка линзы

При правильном надевании линза располагается на роговице. Однако, при неправильном надевании или снятии она может сместиться в сторону склеры

Для центровки линзы можно:

1. Прикрыть глаза и сделать движения вверх, вниз, вправо, влево
2. Прикрыть веки и массажными движениями пальцем осторожно переместить линзу на место
3. Не закрывая глаза, аккуратно передвинуть смещённую линзу, надавливая пальцами на край нижнего или верхнего века

Если после надевания линзы зрение нечеткое, проверьте:

- Правильное расположение линзы на роговице
- Чистоту линзы (наличие косметики или жирных отложений)
- То, что линза не надета не на тот глаз или не вывернута



Снятие линзы

Снимайте первой ту линзу, с которой начали надевание

Перед снятием тщательно вымойте и насухо вытрите руки



Метод щипка:

1. Хорошо оттяните верхнее и нижнее веко
2. Глядя вверх, указательным пальцем сместите линзу вниз, на склеру(белая часть глаза)
3. Осторожно сожмите линзу между указательным и большим пальцами и снимите её

Если метод щипка невозможен (например, при наличии длинных ногтей)

1. Хорошо оттяните верхнее и нижнее веко
2. Глядя вверх, указательным пальцем сместите линзу вниз, на склеру
3. Смещаете линзу в направлении нижнего века до тех пор, пока она не сложится и не выйдет из глаза

9

Что делать при залипании или высыхании линзы



Залипание линзы

Если линза прилипла к глазу и с трудом смещается, закапайте увлажняющие капли, поморгайте и аккуратно подвигайте линзу через верхнее веко

Высыхание (дегидратация) линзы

Если линза долго находилась вне раствора и её поверхность высохла, использовать её нельзя – выбросьте и возьмите новую

10

Общие рекомендации по уходу



Всегда мойте и вытирайте руки перед любыми манипуляциями с линзами

Используйте только растворы с не истекшим сроком годности. Никогда не меняйте марку раствора без консультации со специалистом

Тепловое воздействие может повредить линзы

Никогда не храните линзы в простом физиологическом растворе, так как он не защищает от микробного загрязнения

Не используйте растворы, предназначенные для жестких линз

Некоторые растворы могут влиять на смачиваемость линз из-за содержания силикона в материале – специалист порекомендует систему, подходящую для ваших линз

Если используете стерильный раствор без консервантов, он должен быть выброшен спустя указанный в инструкции срок



Никогда не смачивайте линзы слюной или иными жидкостями, кроме рекомендованных средств для смазки и увлажнения

Никогда не промывайте линзы водой из-под крана, содержащей примеси, способные вызвать воспаление или повреждение глаз

Чтобы не путать линзы, обрабатывайте сначала правую

Помещайте каждую линзу в соответствующее отделение контейнера, убедившись, что они полностью покрыты раствором для хранения. Если линзы долго находятся без раствора, они могут высохнуть и стать хрупкими – такие линзы необходимо выбрасывать

Никогда не используйте повторно раствор, оставшийся в контейнере

При необходимости длительного хранения линз проконсультируйтесь с врачом

Линзы, предназначенные для многократного использования по программе плановой замены, должны выбрасываться по окончании рекомендованного срока ношения

