Несмотря на то, что правила пользования контактными средствами коррекции прописаны в инструкции к каждой упаковке линз, многие пользователи продолжают совершать ошибки.

Зайдите в любой интернет-магазин оптики и аксессуаров и там, часто на главной странице, детально прописаны советы о пользовании, хранении и уходе. Так почему же мы не следуем советам, которые могут уберечь нас от серьезных проблем со здоровьем?

Британские ученые провели опрос среди людей, которые больше 3-х лет пользуются линзами. Респонденты ответили на вопрос «Откуда вы узнали о правилах пользования контактными средствами?». Большая часть опрашиваемых (48%) ответили, что эту информацию им рассказал врач на первой консультации. 22 % пациентов прочли об этом в Интернете. 17 % - в инструкции к средству. Остальные 13% признались, что никогда не слышали о подобных правилах.

4 главные ошибки использования линз

Исходя из ответов на дополнительные вопросы, ученые определили 4 группы нарушений, которые допускают даже пациенты «со стажем».

1. Игнорирование режима ношения;
2. Нарушение плана замены;
3. Нарушение правил хранения;
4. Нерегулярная очистка и дезинфекция.

Режим ношения – не совет производителя. Это обязательное условие безопасного использования. Купив средства дневного ношения, не носите их дольше 10-12 часов в день. Тем более, не позволяйте себе оставаться в них на ночь или дремать на протяжении дня. Если вам затруднительно снимать линзы на протяжении дня, используйте средства непрерывного или пролонгированного ношения. В другом случаи вас ждет инфекционный кератит или оттек роговицы.

То же касается и плана замены. 54% пользователей признаются, что перенашивают контактные средства на несколько дней, неделю, а то и больше. Важно понимать, что мягкие линзы приблизительно на треть состоят из жидкости. Со временем она испаряется, линза становится жестче и может травмировать роговицу. План замены – это срок, на протяжении которого ваше средство коррекции максимально комфортное в плане влагосодержания и кислородопроницаемости.

Простые правила безопасности

Мы не будем рассказывать, как делать не надо. Лучше предложим 5 правил, которые помогут сохранить здоровье глаз:

1. Храните средства коррекции в чистом контейнере, наполненном водно-солевым или многофункциональным раствором.
2. Промывайте линзы каждый раз, когда их снимаете. Для промывания подойдут вышеуказанные жидкости.
3. Дезинфицируйте: пероксидной системой раз в 14 дней, ферментным раствором – раз в месяц.
4. Храните контейнер с линзами в помещениях с низким уровнем влаги (не в ванной).
5. Тщательно мойте и вытирайте руки перед каждым контактом с корректирующим средством.