



ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΑΙ

Αν φοράτε φακούς επαφής, ακόμη και μια μικρή απροσεξία στα υγρά καθαρισμού ή στον τρόπο εφαρμογής τους, μπορεί να σας προκαλέσει προβλήματα στα μάτια. Για να προστατέψετε την όρασή σας, ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες των ειδικών, όταν και όπου χρησιμοποιείτε τους φακούς. Μήπως την τελευταία φορά που φορέσατε τους φακούς επαφής σας νιώσατε έναν ερεθισμό στα μάτια ή έντονη φαγούρα; Συχνά ακούμε ότι πολλοί χρήστες φακών επαφής αντιμετωπίζουν προβλήματα στα μάτια (π.χ. μολύνσεις), εξαιτίας της κακής χρήσης τους. Αν φοράτε φακούς επαφής, θα πρέπει να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες των ειδικών και να μην τις «προσπερνάτε» ως αχρείαστες!

1. Ξεκινήστε σταδιακά τη χρήση τους

Ξεκινήστε σταδιακά τη χρήση των φακών σας κατά την πρώτη περίοδο. Την πρώτη μέρα εφαρμόστε τους για μία ώρα, τη δεύτερη για δύο ώρες, την τρίτη για τέσσερις ώρες, την τέταρτη το ίδιο και στη συνέχεια αυξάνετε σταδιακά το χρόνο που τους φοράτε μέχρι την πρώτη εβδομάδα, μετά την οποία μπορείτε να τους χρησιμοποιείτε κανονικά. Η σταδιακή χρήση των φακών αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για να αποφεύγετε τη δυσανεξία στους φακούς και για να «δώσετε την ευκαιρία» στα μάτια σας να τους συνηθίσουν.

2. Προσοχή στους κανόνες υγιεινής!

Οι φακοί επαφής γίνονται αιτία μολύνσεων στα μάτια, όταν δεν χρησιμοποιούνται με προσοχή. Για να αποφεύγετε το ενδεχόμενο κάποιας μόλυνσης, πρέπει να ακολουθείτε τους κανόνες υγιεινής και να καθαρίζετε επιμελώς τους φακούς σας. Πρωτίστως, χρησιμοποιείτε πάντα τα αντισηπτικά υγρά. Επίσης, πλένετε καλά τα χέρια σας πριν τους αγγίξετε.

3. Βγάλτε τους φακούς στην παραλία

Στην παραλία και κατά τη διάρκεια του μπάνιου, καλό είναι να μη φοράτε τους φακούς σας. Αν δεν έχετε άλλη λύση, μπορείτε να τους φοράτε με προσοχή, αποφεύγοντας τις βουτιές με ανοιχτά τα μάτια, διότι μπορεί να τους χάσετε. Η άμμος και τα αντιηλιακά, που κατά λάθος μπορεί να μπουν στα μάτια σας, είναι πιθανό να προκαλέσουν περαιτέρω προβλήματα. Στην πισίνα, επίσης, είναι καλύτερα να μη φοράτε τους φακούς σας, γιατί το χλώριο μπορεί να ερεθίσει τα μάτια, καθιστώντας τους μη ανεκτούς!

4. Μην τους φοράτε αν αντιμετωπίζετε οφθαλμικές παθήσεις

Αν αντιμετωπίζετε φλεγμονές των ματιών και των βλεφάρων (επιπεφυκτίτιδες και βλεφαρίτιδες, κυρίως χρόνιας μορφής), αλλεργίες, διαβήτη ή ανατομικές ανωμαλίες των βλεφάρων, δεν θα πρέπει να φοράτε φακούς επαφής. Επίσης, πολλά άτομα δεν τους ανέχονται εύκολα στα μάτια τους ή αδυνατούν να τηρήσουν τους κανόνες φροντίδας τους. Άλλη σοβαρή αντένδειξη για τη χρήση τους είναι η ξηροφθαλμία. Γι' αυτό, δεν θα πρέπει να φοράτε φακούς, αν λαμβάνετε ορισμένα φάρμακα (αντιυπερτασικά, αντιισταμινικά κ.ά.) που προκαλούν ξηροφθαλμία.

5. Χρησιμοποιήστε σωστά τα υγρά καθαρισμού

Οι φακοί επαφής θα πρέπει να είναι πολύ καθαροί πριν την εφαρμογή τους. Ακολουθήστε τις οδηγίες ανάλογα με το είδος του υγρού καθαρισμού που χρησιμοποιείτε. Τα απλά αντισηπτικά υγρά είναι πιο εύκολα στη χρήση τους, χρησιμοποιούνται σε άμεση επαφή με το μάτι και υγραίνουν το φακό σας. Αποτελεσματικότερος είναι ο καθαρισμός που γίνεται με τα υγρά που περιέχουν υπεροξειδίο του υδρογόνου. Τα υγρά αυτά χρειάζονται μια ιδιαίτερη διαδικασία και χρόνο εξουδετέρωσης (4-6 ώρες) για την αποφυγή χημικού εγκαύματος στο μάτι, αλλά και καλό ξέπλυμα με φυσιολογικό ορό. Αναενώνεται το υγρό κάθε φορά που βάζετε τους φακούς επαφής στο θήκη. Φροντίστε οι φακοί σας να μην έρχονται σε επαφή με υγρά διαφορετικά από αυτά που σας έδωσε ο γιατρός σας.

6. Συντηρήστε τους σωστά

Οι φακοί δεν πρέπει να έρχονται ποτέ σε επαφή με ανώμαλες επιφάνειες, διότι μπορεί να καταστραφούν. Εάν ο φακός πέσει στο πάτωμα, για να τον μαζέψετε, θα πρέπει πρώτα να υγράνετε το δάχτυλό σας και στη συνέχεια να τον πιάσετε μαλακά με προσοχή. Αποφεύγετε να φυλάτε τους φακούς κοντά σε πηγή θερμότητας, καθώς μπορεί να αλλοιωθούν.

7. Μην κοιμάστε με τους φακούς

Γενικά δεν πρέπει να κοιμάστε με τους φακούς επαφής και αυτό ισχύει για τους περισσότερους τύπους. Στα καταστήματα οπτικών θα βρείτε φακούς ειδικούς για να μένουν στα μάτια σας και κατά τη διάρκεια του ύπνου, καλό όμως είναι να τους βγάζετε και αυτούς πριν κοιμηθείτε, γιατί ο φακός στερεί από το μάτι τη δυνατότητα να οξυγονώνεται καλά. Ακόμη, όταν τα μάτια είναι κλειστά, αυξάνεται η θερμοκρασία του και γίνεται εστία μολύνσεων.

8. Μην ξεχνάτε τα γυαλιά ηλίου

Αν επειδή φοράτε φακούς πιστεύετε ότι προστατεύεστε από τον ήλιο και δεν φοράτε γυαλιά ηλίου, κάνετε λάθος! Αν και μερικοί φακοί επαφής μπορεί να απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία, δεν αρκούν για να προστατεύσουν πλήρως τα μάτια σας από τον ήλιο. Γι' αυτό, ιδιαίτερα τώρα το καλοκαίρι, πρέπει να φοράτε εκτός από τους φακούς επαφής και απορροφητικά γυαλιά ηλίου.

9. Γνωρίστε τις αντενδείξεις

• Σε περιβάλλον με πολλή σκόνη ή καπνό, σε υψόμετρο (λόγω χαμηλής περιεκτικότητας σε οξυγόνο), καθώς και σε κλιματιζόμενο και ξηρό χώρο, καλό είναι να αποφεύγονται οι φακοί, γιατί μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα στα μάτια μας. • Στην περίπτωση που υποφέρετε από κρύωμα, συνάχι, γρίπη, έχετε περίοδο ή παίρνετε φάρμακα, καλό είναι να αποφεύγετε τη χρήση των φακών σας προτού συμβουλευθείτε το γιατρό σας. • Αν είστε έγκυος και φοράτε φακούς επαφής, αντιμετωπίζετε το ενδεχόμενο να δημιουργηθεί ή να επιδεινωθεί μία ήδη υπάρχουσα μυωπία, η οποία θα υποχωρήσει μετά. Ακόμη, επειδή κατά την εγκυμοσύνη προκύπτουν διάφορες αλλαγές στον κερατοειδή, οι φακοί ίσως να μην εφαρμόζουν καλά και να ενοχλούν, οπότε είναι καλύτερα να προτιμήσετε τα γυαλιά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

10. Αν το μάτι κοκκινίσει, τσιμπλιάσει ή πονέσει συμβουλευθείτε ΑΜΕΣΩΣ το γιατρό σας. Θυμηθείτε ότι, σε οποιαδήποτε παρόμοια ενόχληση, πρέπει οπωσδήποτε να βγάλετε αμέσως το φακό σας.

11. Αν η ενόχληση χειροτερεύει μετά την αφαίρεση του φακού επαφής αυτό σημαίνει ότι υπάρχει πρόβλημα και απαιτείται άμεση εξέταση από οφθαλμίατρο. Μην ξαναβάλετε τον φακό σας έστω κι αν αυτό σας ανακουφίζει.

12. ΠΑΝΤΑ βάζετε τους φακούς σας ΠΡΙΝ βάλτε make up, ή eyeliner ΠΑΝΤΑ, ΠΡΩΤΑ ΤΟΥΣ ΒΓΑΖΕΤΕ και ΜΕΤΑ αφαιρείτε το οποιοδήποτε μακιγιάζ.

13. Φοράτε τα γυαλιά σας όταν βρίσκεστε στο σπίτι σας.

14. Βάζετε πάντα καινούριο υγρό φακών επαφής στη θήκη κάθε φορά που βάζετε μέσα τους φακούς σας. Μην αφήνετε ποτέ το υγρό της προηγούμενης ημέρας. Αν δεν φοράτε τους φακούς σας κάθε μέρα, διατηρήστε τους μέσα στη θήκη με υγρό συντήρησης που να τα αλλάζετε τακτικά (κάθε 2-3 ημέρες).

Προσοχή

Μη χρησιμοποιείτε τους φακούς σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από αυτό που σας έχουν υποδείξει. Ειδικά στους φακούς συχνής αντικατάστασης, να είστε τυπικοί στο χρόνο χρήσης τους. Μην αμελείτε να διαβάζετε πάντα τις οδηγίες χρήσης των υγρών των φακών σας. Μη χρησιμοποιείτε διαφορετικές θήκες για να τοποθετείτε τους φακούς από αυτές που υπάρχουν στη συσκευασία που αγοράσατε. Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των υγρών και μην τα χρησιμοποιείτε πέραν αυτής.

Πρώτες βοήθειες

• Αφαιρέστε αμέσως τους φακούς σας στην περίπτωση που έχετε αίσθηση ξένου σώματος, θαμπή όραση, τσούξιμο, πόνο ή κοκκινίλα στο μάτι σας και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

• Εάν κάποιο ξένο σώμα μπει στο φακό σας, βγάλτε τον και φορέστε τον πάλι μόνο αφού τον έχετε ξεπλύνει πολύ καλά με φυσιολογικό ορό.

• Κατά την πρώτη περίοδο χρήσης των φακών σας μπορεί να έχετε έντονο δάκρυσμα, αίσθηση ξένου σώματος, κίνηση του φακού, διαφορετική αίσθηση μεταξύ των δύο ματιών. Μην ανησυχείτε, οι ενοχλήσεις αυτές μειώνονται με την πάροδο του χρόνου.

Καλλυντικά και Φακοί Επαφής

1. Σκιά: Οι σκιές που γυαλίζουν λερώνουν πολύ εύκολα τους φακούς. Οι σκιές σε κρέμα είναι προτιμότερες από τις σκιές σε σκόνη.
2. Eyeliner: Ποτέ μη βάζετε eyeliner πιο μέσα από τη γραμμή των βλεφαρίδων. Μπορεί να βουλώσουν τα στόμια των σμηγματογόνων αδένων που βρίσκονται εκεί. Η απρόσεκτη χρήση του eyeliner μπορεί να λερώσει τους φακούς.
3. Mascara: Η υδροδιαλυτή mascara είναι προτιμότερη δεδομένου ότι οι κηλίδες της αφαιρούνται πιο εύκολα από τους φακούς.
4. Spray μαλλιών: Έχετε πάντοτε τα μάτια σας κλειστά όταν βάζετε spray ή λακ στα μαλλιά σας. Περιμένετε να κατακαθίσουν τα σταγονίδια πριν ανοίξετε τα μάτια σας. Η βλάβη των φακών επαφής από τα spray της λακ είναι μόνιμη και έτσι αχρηστεύονται οι φακοί.
5. Καλλυντικά για την αφαίρεση του μακιγιάζ - Κρέμες ενυδάτωσης της επιδερμίδας: Βάζετε την κρέμα αφού πρώτα έχετε φορέσει τους φακούς. Χρησιμοποιείτε σαπούνια χωρίς λιπαρά συστατικά (λανολίνη κ.ά.) όταν πλένετε τα χέρια σας πριν ασχοληθείτε με τους φακούς.