

Navodilo za preprosto uporabo trdih kontaktnih leč.

Čestitamo, prejeli ste nove kontaktne leče. Vaše leče so izdelane z visoko natančno tehnologijo, kar vam omogoča odlično korekcijo vida in udobno nošenje. To navodilo vam bo pomagalo, da boste od svojih leč imeli kar največjo korist in da jih boste lahko čim dlje obdržali v dobrem stanju.

NAVODILA ZA UPORABO

Pred uporabo leč si skrbno umijte roke z milom, ki ne vsebuje lanolina, ali s katerim koli drugim čistilnim sredstvom. Roke dobro sperite in s prstov odstranite vse sledi kreme za roke, umazanije in prahu, saj lahko te snovi povzročijo neprijeten občutek, če zaidejo pod lečo. Celoten postopek po možnosti izvajajte nad pokrito ravno površino, s čimer boste preprečili, da bi se leča ob morebitnem padcu s prsta izgubila.

Če leči vstavljate nad umivalnikom v kopalnici, se vedno prepričajte, da je odtok umivalnika zaprt. Razvijte preprosto rutino pri rokovanju z lečami.

Vedno najprej vstavite in odstranite lečo na isti strani, s čimer se boste ognili tveganju, da bi pomotoma zamenjali levo in desno lečo.

VSTAVITEV LEČ

Lečo odstranite iz embalaže za shranjevanje in jo postavite na kazalec svoje dominantne roke, pri čemer naj bo upognjeni del obrnjen navzgor. Dodajte dve kapljici raztopine za vlaženje in namakanje ali vzdrževanje oz. drugega sredstva, ki vam ga je za leče priporočil vaš specialist za kontaktne leče.

- Kazalec dominantne roke položite na sredino spodnje veke (slika 1).
- S palcem in kazalcem druge roke čvrsto primite zgornje trepalnice in veko.
- Glejte v lečo in jo pomaknite k očesu ter jo nežno položite na sredino očesa.
- Glejte navzdol in pazljivo sprostite spodnjo in nato še zgornjo veko. Nekaj časa še glejte navzdol, da omogočite namestitev leče.



CENTRIRANJE LEČ

- Ko je leča na beločnici, jo lahko zelo preprosto centrirate. Poglejte, kje približno je leča. Zaprite oči in skozi veko nežno masirajte lečo, da jo pomaknete na roženico.

ODSTRANITEV LEČ

- Glejte naravnost predse ali naravnost navzdol - v skladu z navodili, ki ste jih dobili od svojega specialista za kontaktne leče.
- Čim širše odprite oči in se prepričajte, ali je zgornja veka nad lečo.
- Položite prst vodoravno na zunanji rob očesne veke in jo nežno, a čvrsto povlecite (slika 2).
- Pomežiknite. Leča bi morala brez težav pasti na delovno površino, pokrito z brisačo, ali v roko.



NOŠENJE LEČ

Leče nosite vsak dan, da se jih boste privadili in jih lahko imeli v očesu dlje časa. Zanesljivo se udeležite vseh dogovorjenih obiskov. Leč nikoli ne uporabljajte dlje, kot vam je svetoval vaš specialist za kontaktne leče. Čeprav se včasih zdi, da je nošenje leč udobno, so lahko neželeni učinki pretiranega nošenja vidni šele pozneje.

Če leč ne uporabljate daljše obdobje, bo vaš čas nošenja potrebno znova vzpostaviti.

KAKO SE NAVADITI NA LEČE

V prilagoditvenem obdobju lahko občutite naslednje simptome:

1. občutljivost na svetlobo
2. čezmerno solzenje
3. čezmerno mežikanje
4. nelagodje pri branju ali v suhem ozračju.

Ti simptomi bi morali s prilagajanjem na nošenje leč pojenjati.

NEGA LEČ

Med uporabo kontaktnih leč čez dan se na njih nabirajo usedline, beljakovine in ostanki solznega filma, ki jih je treba odstraniti. Vaš specialist za kontaktne leče vam bo priporočil primerno čistilno sredstvo.

Ko leč ne uporabljate, jih vedno hranite v posodici za leče in v primerni raztopini za shranjevanje, ki vam jo je priporočil specialist za kontaktne leče. Raztopina leče razkuži in jih varuje pred okužbo z mikroorganizmi, kar zmanjšuje nevarnost okužb.

Raztopina za namakanje deluje tudi vlažilno in mehčalno. Vsako lečo obda z vlažno plastjo in deluje kot blažilnik med lečo in roženico ter med lečo in očesno večo. To zagotavlja večje ugodje pri vstavljanju in nošenju čez dan, hkrati pa zmanjšuje usedline na površini.

Za optimalno ugodje pri uporabi, trde leče vedno ohranjamo v vlažnem stanju. Če se leče nehote izsušijo, jih očistite s čistilno raztopino in namočite v raztopini za vlaženje in namakanje.

Prosimo vas, da preberete navodila, ki so priložena raztopini, in jih upoštevate.

Vedno uporabljajte svežo raztopino. Raztopin ne redčite, saj to zmanjšuje njihovo učinkovitost.

Vedno sledite navodilom svojega specialista za kontaktne leče, ki vam bo predlagal najboljšo raztopino za vaš tip leč.

KAJ LAHKO IN ČESA NE SMETE POČETI

- Lahko.** Pri vstavitvi in odstranitvi leč bodite vedno pazljivi.
- Lahko.** Leče shranjujte nedosegljive otrokom.
- Lahko.** Če so vaše leče poškodovane ali opraskane, jih zamenjajte z novimi.
- Lahko.** Natančno sledite navodilom in nasvetom svojega specialista za kontaktne leče o čiščenju, uporabi in shranjevanju leč.
- Lahko.** Zanesljivo se udeležite vseh priporočenih obiskov pri svojem specialistu za kontaktne leče.
- Lahko.** Leče odstranite, če občutite kakršno koli neželeno reakcijo in se posvetujte s svojim specialistom za kontaktne leče, če ta reakcija ne pojenja.
- Lahko.** Pred vstavitvijo leč si umijte roke. Da bi preprečili stik majhnih vlaken (kosmov) s površino leč, otriesite roke in jih, preden se dotaknete leč, posušite z brisačo, ki ne pušča vlaken.
- Lahko.** Leče ohranjajte čiste in jih pogosto zamenjajte.
- Ne smete.** Za razkuževanje leč nikoli ne uporabljajte običajnih gospodinjskih sredstev za čiščenje (ta sredstva **lahko** močno poškodujejo vaše oči).
- Ne smete.** Za čiščenje leč ne uporabljajte slin. Ni res, da so vaše lastne bakterije varne.
- Ne smete.** Na notranji strani očesnih vek ne uporabljajte črtala in ne nanašajte kapljic za oči ali katerega koli drugega zdravila brez predhodnega posveta s svojim specialistom za kontaktne leče.
- Ne smete.** Pazite, da lak za lase ali katero koli drugo razpršilo ne pride v stik z lečami.
- Ne smete.** Leč ne nosite dlje, kot je priporočeno. Leče vedno odstranite pred spanjem oz. v skladu s priporočili vašega specialista za kontaktne leče.
- Ne smete.** Leč ne nosite v prisotnosti strupenih ali dražečih plinov.

OPOMNIK

Pomembno je, da redno hodite na pregled oči.

Če se pod lečo ujame prah ali kakršni koli drugi manjši delci, kar povzroči izdatno solzenje in draženje, lečo nemudoma odstranite. Očistite jo s primerno raztopino in jo ponovno vstavite. Če nenavadni simptomi ne prenehajo, leči odstranite in se posvetujte s svojim specialistom za kontaktne leče.

POMNITE: ČE STE V DVOMU, LEČI ODSTRANITE IN SE POSVETUJTE S SVOJIM SPECIALISTOM ZA KONTAKTNE LEČE.

DAVID THOMAS

David Thomas Contact Lenses Ltd

Northampton, NN3 8RJ. UK

Website: www.davidthomas.com