

لنز تماسی سخت چیست؟

لنزهای تماسی سخت از پلیمرهای با نفوذپذیری به اکسیژن ساخته می شوند و طوری طراحی شده اند که وقتی بر روی قرنیه قرار می گیرند اجازه عبور اکسیژن را از بین مولکولهای خود می دهند تا قرنیه چشم که مثل تمام بافتهای بدن نیاز مبرم و دائم به اکسیژن دارد، دچار کمبود اکسیژن نشود. اکثر انواع این نوع لنزها را در شب باید از چشم خارج کرد مگر اینکه چشم پزشک با توجه به نوع لنز تجویز شده برای شما، اجازه خوابیدن با لنز را به شما بدهد. خوابیدن با لنزی که برای این کار طراحی نشده است می تواند شانس بروز عفونت قرنیه چشم شما را افزایش دهد. لنزها را باید پس از مدت زمانی خاص (که بسته به نوع لنز دارد) با لنز نو و جدید تعویض کرد. عدم تعویض لنز در زمان مناسب می تواند منجر به کاهش خاصیت عبور اکسیژن از لنز، ایجاد رسوب روی لنز، بروز حساسیت و در نهایت منجر به افت کیفیت دید، تحریک چشم و افزایش شانس عفونت چشم شود. برای تعویض لنز نباید منتظر خراب شدن لنز شد. لنزها باید در زمان برنامه ریزی شده و وقتی که هنوز کاملاً راحت هستند عوض شوند، زیرا گاهی منتظر بروز علائم ناراحتی شدن خیلی دیر است.



مراحل استفاده از لنز سخت:

- ۱- شستن دستها
- ۲- خارج کردن لنز از جا لنزی و ضدعفونی کردن آن
- ۳- قرار دادن لنز روی چشم
- ۴- ضدعفونی کردن جا لنزی و خشک کردن آن
- ۵- استفاده از لنز به مدت مقرر
- ۶- برداشتن لنز از روی چشم
- ۷- ضدعفونی لنز و گذاشتن آن در جالیزی به مدت مقرر

۱- شستن دستها:

حتماً قبل از قرار دادن لنز روی چشم یا قبل از خارج کردن آن از چشم دستهای خود را به خوبی با آب و صابون بشوید. بهتر است اجازه دهید دستها در معرض هوا خشک شوند یا از یک دستمال کاغذی تمیز بدون پرز جهت خشک کردن آنها استفاده کنید. پرزهای حوله یا دستمال می توانند پشت لنز قرار گیرند و باعث ناراحتی چشم شوند.

۲- خارج کردن لنز از جالیزی و ضد عفونی کردن آن:

یکی از مهم ترین مراحل در پیشگیری از بروز عفونت های خطرناک چشم، ضد عفونی کردن لنز قبل از هر بار استفاده است. امروزه غالباً از محلولهای چند منظوره برای این کار استفاده می شود. این محلولها خاصیت ضد عفونی کننده (disinfect)، مرطوب کننده (rewet) و تمیز کننده (clean) دارند و همچنین برای آبکشی (rinse) لنز از آنها استفاده می شود. ابتدا جالیزی را با در بسته کمی تکان دهید تا لنز از دیواره آن جدا شده و به راحتی بتوان آن را خارج کرد. سپس لنز مربوط به چشم راست را در کف دست چپ خود قرار دهید. چند قطره از محلول شستشو را روی لنز بریزید و با قسمت نرم انگشت اشاره دست راست روی لنز را مالش دهید (برای ۱۰ ثانیه). حال با چند قطره دیگر از محلول شستشو لنز خود را آبکشی کنید. اگر سطح لنز را لکه های چربی پوشانده باشد آنها را با مایعات پاک کننده معمولی (شامپو بچه) پاک کنید و بعد با سرم آبکشی نمائید.



استفاده از سرم های فیزیولوژیک به دلیل آنکه در حجمهای بالا عرضه می شوند و چندین روز باز می مانند توصیه نمی شود. بازماندن سرم خود می تواند باعث آلودگی آن شود. چنانچه سرم هایی با حجم کم (5cc) در دسترس دارید مرحله آبکشی را می توانید با سرم انجام دهید.

۳- قرار دادن لنز روی چشم راست:

لنز را روی نوک انگشتان اشاره یا وسط دست راست خود که تقریباً خشک شده است قرار دهید. با انگشت چهارم یا پنجم دست راست، پلک پایین خود را به سمت پایین بکشید. با انگشتان دست چپ پلک بالا را به سمت بالا بکشید و لنز را به آرامی روی چشم خود قرار دهید. ابتدا پلک پایین را به آرامی رها کرده و سپس پلک بالا را رها کنید و به آرامی پلک بزنید. بهتر است در روزهای اول این کار را در جلوی آینه انجام دهید. اگر لنز را به درستی قرار داده باشید، بواسطه قرار دادن صحیح لنز دید شما بهتر شده است.

همیشه لنز مربوط به چشم راست را در چشم راست و لنز مربوط به چشم چپ را در چشم چپ استفاده کنید حتی اگر شماره هر دو چشم برابر باشد. برای جلوگیری از این اشتباه در جعبه های لنز را یکی یکی باز کنید.



۴- ضد عفونی کردن جا لنزی و خشک کردن آن:

اکثر افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند، لنز خود را به خوبی ضد عفونی می کنند اما از اهمیت ضد عفونی کردن و بهداشت جا لنزی خود غافل هستند. مطالعات نشان داده اند که تا ۸۰٪ جا لنزهای افرادی که از لنز استفاده می کنند حاوی باکترهای خطرناکی هستند که

می توانند منجر به بروز عفونت قرنیه چشم شوند. به همین علت اهمیت بهداشت جالیزی از خود لنز کمتر نمی باشد.

پس از قرار دادن هر دو لنز روی چشم باید جالیزی را با محلول شستشوی لنز پر کرده و با انگشت اشاره، کف و دیواره های آن را مالش دهید تا باکتریها و مواد پروتئینی که به دیواره آن چسبیده اند جدا شوند. سپس مجدداً آن را با محلول آبکشی کرده، در آن را باز بگذارید تا در معرض هوا خشک شود (برای ۳۰ دقیقه) و پس از خشک شدن در آن را ببندید. بهتر است جالیزی خود را در محلی غیر از دستشویی مجاور توالت برای خشک شدن بگذارید.

۵- استفاده از لنز به مدت مقرر

۶- برداشتن لنز از روی چشم راست

ابتدا باید مطمئن شوید که لنز در جای صحیح خود روی مرکز قرنیه قرار گرفته و سپس با یکی از دو روش زیر به خارج کردن آن اقدام کنید.

۱ - چشمهای خود را تا حد امکان باز کرده به طوریکه پلک فوقانی کاملاً بالای قرنیه باشد و به صلبیه (سفیدی چشم) بچسبانید و یک انگشت خود را در گوشه خارجی چشم قرار داده، آنرا به ملایمت به طرف گوش بکشید و در همین حال به آرامی پلک بزنید لنز از چشم به روی دست دیگرتان می افتد.

۲- در این روش از انگشت میانی هردو دست استفاده شده و پلکها توسط آنها از هم جدا می شوند، انگشتان باید در حد امکان به لبه مژه ها نزدیک باشند و پلکها را به طرف مرکز فشار دهید به طوریکه لبه پلک تحتانی به زیر لنز برود و سبب خارج شدن آن گردد. بهتر است در روزهای اول این کار را در مقابل آینه انجام دهید و ناخنهای شما کوتاه باشد.

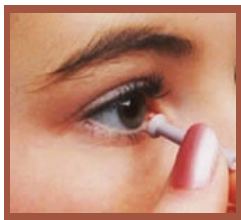
۷- ضد عفونی و گذاشتن لنز در جالیزی به مدت مقرر

جالیزی خود را که قبلاً خشک شده است، تا نصف از محلول شستشوی تازه پر کنید، لنز را درون آن قرار دهید و در آنرا محکم ببندید. دقت کنید محلولهای مختلف در نحوه استفاده تفاوتهای

دارند که بایستی طبق دستورالعمل آن محلول خاص عمل نمایند.



Plunger Pumps وسیله ای برای کمک به افرادی که برای گذاشتن و برداشتن لنز با دست دچار مشکل هستند و یا تمایلی به کوتاه کردن ناخنهای خود به هر دلیلی ندارند. برای نحوه کارکرد آن می توانید از پزشک خود کمک بگیرید.



علائم هشدار دهنده که به محض بروز آن باید به چشم پزشک خود مراجعه کنید کدامند؟

عفونت قرنیه مهم ترین و خطرناک ترین عفونت چشم در بین مصرف کنندگان لنزهای تماسی است. درمان این عفونت غالباً زمان گیر و سخت است و گاهی اثرات دائمی بدی بر روی بینایی به جا خواهد گذاشت، اما چنانچه توصیه های بهداشتی را رعایت کنید شانس بروز این عفونت به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت. همچنین خوابیدن با لنزهایی که برای این کار طراحی نشده اند می تواند شانس بروز عفونت قرنیه را به میزان بسیار زیادی بالا برد که باید حتماً از آن اجتناب کنید. در صورت بروز علائم زیر باید لنز را به سرعت از چشم خارج کرده و در سریع ترین زمان ممکن به چشم پزشک خود یا به نزدیکترین اورژانس چشم پزشکی مراجعه نمایید.

✱ احساس ناراحتی چشم ها

✱ اشک ریزش غیر طبیعی

✱ ترشح از چشم ها

✱ حساسیت غیرطبیعی به نور

✱ قرمزی چشم

✱ خارش و سوزش چشم

✱ تاری دید

✱ تورم پلک ها

✱ درد چشم

✱ کاهش دید

در مراجعه به اورژانس چشم بهتر است لنزها و جالیزی خود را نیز همراه داشته باشید، زیرا ممکن است جهت نمونه گیری و کشت میکروبی به آنها نیاز باشد.

برنامه استفاده از لنز سخت:

در صورتی که بار اولی است که از لنز تماسی استفاده می کنید، معمولاً پزشک شما توصیه می کند که در هفته های اول ساعات کمتری از لنز استفاده کنید و سپس به تدریج ساعات استفاده از آن را افزایش دهید. بدیهی است در این برنامه زمانبندی، باید دسترسی به محلول و جالیزی را نیز مد نظر داشته باشید. معمولاً توصیه می شود هفته اول تنها روزی ۲ ساعت لنز را درون چشم خود قرار دهید و به تدریج هر هفته روزی یک ساعت به آن بیافزایید از هفته هفتم به ۸ ساعت در روز برسد سپس می توانید لنز را برای تمام روز در چشم بگذارید.

آرایش و لنز تماسی:

گذاشتن لنز با آرایش چشم مغایرتی ندارد. بهتر است بعد از گذاشتن لنز در چشم آرایش کنید و قبل از برداشتن لنز آرایش خود را پاک کنید تا احتمال آلودگی لنز به حداقل برسد. به این نکات توجه کنید:

✱ قبل از شروع به آرایش لنز خود را با توجه به تمامی دستورالعمل هایی که بحث شد در چشم خود قرار دهید.

* بهتر است از ترکیبات آرایشی محلول در آب (water based) و بدون چربی (oil free) که حساسیت کمتری ایجاد می کنند و بهتر و سریع تر پاک می شوند استفاده کنید.

* از کرم های سنگین در اطراف چشم استفاده نکنید زیرا ممکن است وارد چشم شوند و ایجاد تحریک چشم کرده یا به لنز شما آسیب برسانند.

* اگر از سایه های پودری استفاده می کنید می توانید قبل از استفاده آن را با کمی آب مخلوط کنید.

* در هنگام استفاده از ریمل آن را خیلی به ریشه مژه نزدیک نکنید.

* مداد چشم های نرم جامد بهتر از مداد چشم های مایع هستند. مداد چشم را هیچ گاه در سطح نزدیک به داخل لبه پلک استفاده نکنید تا به سطح لنز شما آسیب وارد نشود.

* اگر از اسپری مو استفاده می کنید بهتر است آن را قبل از گذاشتن لنز در چشم مصرف کنید. در صورت تصمیم به استفاده از اسپری مو پس از گذاشتن لنز، باید چشم های خود را هنگام استفاده و تا چند ثانیه پس از پایان اسپری کردن بسته نگه دارید.

* وقتی قصد خارج کردن لنز را دارید ابتدا آرایش خود را ترجیحاً با پاک کننده های آرایش محلول در آب (water based) کاملاً پاک کرده، سپس دست های خود را شسته و باید رعایت تمامی نکات ذکر شده لنز خود را خارج کنید.



بایدها و نبایدها:

✓ لازم است هر ماه جا لنزی خود را تعویض کنید. این کار شانس عفونت چشم را کمتر می کند. اغلب محلولهای شستشو همراه خود یک جا لنزی جدید را هم در اختیار شما قرار می دهند. آنها را احتکار نکنید، برای مصرف کردن در اختیار شما قرار داده شده اند!

✓ هیچ وقت جا لنزی را پر از محلول نکنید. با این کار هنگام بستن در آن ممکن است لنز شما در بین لبه های درگیر کرده و آسیب ببیند. کافیت لنز در مایع شستشو شناور باشد.

✓ به هیچ عنوان از محلول شستشویی که یک شب در جا لنزی مانده، برای شستشوی لنز خود در هنگام صبح استفاده نکنید. محلول شستشو چند ساعت پس از قرار گرفتن در جا لنزی خاصیت ضد عفونی کننده خود را از دست می دهد و حتی خودش عفونی می شود. با این کار شما نه تنها لنز خود را ضد عفونی نکرده اید، بلکه آن را با یک محلول بی خاصیت و حتی آلوده شسته اید. در این مورد خساست به خرج ندهید، مطمئن باشید ضرر نمی کنید!

✓ در هیچ جای دنیا فروش لنز تماسی بدون نسخه پزشک قانونی نیست. لنز خود را حتماً از چشم پزشک تهیه کنید. زیرا آنچه از خریدن لنز اهمیت بیشتری دارد معاینه قبل از تجویز لنز، نحوه آموزش و پیگیری شماست و طبعاً با خرید لنز از داروخانه، آرایشگاه و ... شما نه معاینه می شوید، نه بصورت صحیح آموزش می بیند و نه برای پیگیری می توانید به آن مراکز مراجعه نمایید.

✓ به زمان انقضاء لنز خود توجه کنید و آن را از پزشک خود سؤال کنید. لنزها اگر بیش از عمر مفید خود مصرف شوند نمی توانند اکسیژن را به خوبی به قرنیه برسانند و این خود منجر به افزایش بروز عفونت قرنیه خواهد شد. در ضمن به مرور زمان رسوبات و مواد پروتئینی بر روی لنز رسوب می کنند و منجر به افت کیفیت دید، احساس ناراحتی و حساسیت چشم می شوند.

✓ به تاریخ انقضا (expiration date) و زمان دور انداختن (discard) محلول توجه کنید. تاریخ انقضا یعنی حتی اگر در محلول باز نشده باشد باید تا آن تاریخ مصرف شده باشد ولی تاریخ دور انداختن مربوط به زمانی است که در محلول باز شده است. مثلاً یک محلول ممکن است فقط تا یک ماه پس از باز شدن در آن قابل استفاده باشد. توجه داشته باشید که در محلول را همیشه محکم ببندید.

✓ در هنگام حمام، شنا یا استفاده از سونا حتماً لنز خود را خارج کنید. محلول شستشو را در بطری های کوچک تر تقسیم نکنید. برخی افراد مثلاً در هنگام مسافرت کمی از محلول خود را در یک بطری کوچکتر حمل می کنند. خارج کردن محلول از بطری اصلی منجر به کاهش خاصیت ضد عفونی کننده آن و حتی رشد میکروب ها در داخل آن می شود. البته اخیراً محلول هایی با قوطی های کوچکتر برای استفاده به صورت یک بار مصرف نیز در بازار موجود می باشد.

✓ هرگز لنز خود را بیش از ساعات توصیه شده استفاده نکنید. این لنز فقط برای شما تجویز شده است. هیچ وقت آن را جهت استفاده در اختیار شخص دیگری قرار ندهید. هرگز از محلولهای مربوط به لنز نرم برای لنز سخت استفاده نکنید مگر اینکه بر روی جعبه آن قید شده باشد.



✓ محلولهای متفاوتی جهت ضد عفونی لنزهای سخت موجود می باشد. قبل از استفاده از این محلولها بایستی به دقت برگه آموزشی مربوط به آن را مطالعه نمائید و یا از پزشک معالج خود سوال فرمایید.