

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΑΚΩΝ ΕΠΑΦΗΣ

Σωστή και ανάποδη πλευρά του φακού

Όλοι οι μαλακοί φακοί επαφής έχουν καλή και ανάποδη πλευρά. Για να τοποθετήσετε σωστά τους φακούς στα μάτια σας πρέπει να βεβαιωθείτε πριν την εφαρμογή πως κρατάτε το φακό από την καλή πλευρά. Αυτό μπορείτε να το καταλάβετε κρατώντας το φακό επαφής ανάμεσα στα δύο δάκτυλα του ενός χεριού προσπαθώντας να τον κάμψετε, έτσι ώστε οι δύο άκρες του να ενωθούν. Εάν ο φακός είναι από τη σωστή του πλευρά τότε οι δύο άκρες ενώνονται, σε αντίθετη περίπτωση οι πλευρές του φακού θα κολλήσουν στα δάκτυλά σας. Στην περίπτωση που τοποθετήσετε το φακό από την ανάποδη τότε θα έχετε την αίσθηση ξένου σώματος, δάκρυσμα και πιθανόν θολή όραση. Βγάλτε το φακό και τοποθετήστε τον από τη σωστή πλευρά, όπως θα περιγράψουμε παρακάτω.



Εφαρμογή μαλακών φακών επαφής

- Πλύνετε τα χέρια σας και ξεβγάλετε πολύ καλά.
- Καθίστε μπροστά από ένα καθρέπτη με αρκετό φως.
- Τοποθετείστε τον ένα φακό (συνήθως ξεκινάτε πρώτα από το δεξί) στην άκρη του δείκτη του δεξιού σας χεριού (για τους δεξιόχειρες), με τις άκρες του προς τα επάνω.
- Με το αριστερό σας χέρι (με ένα ή δύο δάκτυλα) σηκώστε το βλέφαρο του δεξιού σας ματιού, ενώ με το μέσο του δεξιού σας χεριού κρατάτε προς τα κάτω το κάτω βλέφαρο του ματιού σας.
- Κοιτάξτε σταθερά το κέντρο του ματιού σας στον καθρέπτη, ενώ με το δείκτη του δεξιού σας χεριού (στον οποίο βρίσκεται ο φακός) πλησιάστε αργά προς το μάτι σας μέχρι να ακουμπήσετε το φακό επάνω του.
- Χωρίς να αφήσετε τα δύο βλέφαρα απομακρύνετε το δείκτη από το μάτι σας. Ο φακός πρέπει να παραμείνει κολλημένος στο μάτι σας.
- Με αργές κινήσεις αφήστε τα βλέφαρά σας ελεύθερα. Ο φακός θα πρέπει να έχει κεντραριστεί στη θέση του.



- Εάν δεν καταφέρετε με την πρώτη προσπάθεια μπορεί να χρειαστεί να ξαναενυδατώσετε το φακό με μερικές σταγόνες από το υγρό που σας έχει υποδείξει ο οπτομέτρης σας.
- Μην ξεχνάτε να κρατάτε καλά το επάνω και το κάτω βλέφαρο. Το μάτι πάντοτε θα προσπαθεί να κλείσει αντανακλαστικά όταν κάτι το πλησιάζει.
-

Αφαίρεση μαλακών φακών επαφής

- Πλύνετε τα χέρια σας και ξεβγάλετε τα πολύ καλά.
- Καθίστε μπροστά από ένα καθρέπτη με αρκετό φως.
- Με το αριστερό σας χέρι (με ένα ή δυο δάκτυλα) σηκώστε το βλέφαρο του δεξιού σας ματιού, ενώ με το μέσο του δεξιού σας χεριού κρατάτε προς τα κάτω το κάτω βλέφαρο του ματιού σας.
- Κοιτάξτε σταθερά το μάτι σας στον καθρέπτη, ενώ με το δείκτη και τον αντίχειρα τσιμπήστε το φακό.
- Αμέσως μετά τοποθετήστε το φακό μέσα στη θήκη με το υγρό, όπως σας υπέδειξε ο οπτομέτρης σας.



Εάν φορώντας το φακό νιώσετε υπερβολική ενόχληση, κόψιμο, τσούξιμο ή κάψιμο μπορεί:

1. Να τον έχετε τοποθετήσει ανάποδα
2. Να μην έχει γίνει σωστά ο καθαρισμός του φακού
3. Να έχετε αλλεργία σε κάποιο από τα συστατικά του καθαριστικού υγρού που χρησιμοποιείτε
4. Υπολείμματα από σαπούνι μπορεί να μεταφέρθηκαν από το χέρι σας και από εκεί στο μάτι σας
5. Μπορεί να έχει εισέλθει μεταξύ φακού και ματιού ένα ξένο σώμα (μία βλεφαρίδα ή τριχούλα από πετσέτα)

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΟΠΤΟΜΕΤΡΗ ΣΑΣ

Καθαρισμός και αποθήκευση των φακών σας

Χρησιμοποιείτε μόνο το υγρό καθαρισμού, όπως συστήνεται από τον οπτομέτρη σας. Οι φακοί επαφής αφαιρούνται κάθε βράδυ και αποθηκεύονται κατά τη διάρκεια της νύχτας με καινούργιο διάλυμα το οποίο καθαρίζει, απολυμαίνει, ενυδατώνει και αφαιρεί τις πρωτεΐνες.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Ο φυσιολογικός ορός δεν προστατεύει τους φακούς από τα μικρόβια ή από πιθανή μόλυνση. Μη φυλάσσετε τους φακούς παραπάνω από μερικές ώρες σε φυσιολογικό ορό.
- Μην επαναχρησιμοποιείτε το ίδιο υγρό στη θήκη των φακών.
- Μη χρησιμοποιείτε τους φακούς ή τα διαλύματα καθαρισμού μετά την ημερομηνία λήξης.
- Μη χρησιμοποιείτε νερό βρύσης, σάλιο ή στιδήποτε άλλο που δεν σας έχει συσταθεί για την ενυδάτωση των φακών.
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ τσιμπίδες, αιχμηρά αντικείμενα ή τα νύχια σας για να βγάλετε το φακό από τη θήκη.
- Σημειώστε τη σωστή ισχύ για κάθε μάτι.
- Χρησιμοποιήστε προσεκτικά λοσιόν, καλλυντικά, σαπούνια ή κρέμες που μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς αν έρθουν σε επαφή με τους φακούς.
- Εφαρμόστε τους φακούς πριν χρησιμοποιήσετε make-up και αφαιρέστε τους πριν το βγάλετε.
- Μη φοράτε τους φακούς κατά τη διάρκεια του ύπνου, παρά μόνο αν σας το έχει συστήσει ο οπτομέτρης σας.
- Συμβουλευτείτε τον οπτομέτρη σας σχετικά με τη χρήση των φακών κατά τη διάρκεια αθλημάτων συμπεριλαμβανομένης και της κολύμβησης.
- Αφαιρέστε τους φακούς σας εάν εκτεθούν σε επιβλαβείς και ερεθιστικούς ατμούς.

ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΜΑΛΑΚΟΥΣ ΦΑΚΟΥΣ ΕΑΝ:

- Υπάρχει αλλεργία, τραυματισμός, μόλυνση, αίσθημα καύσου, επιπεφυκίτιδα ή βλέφαρα που ερεθίζονται με τη χρήση των φακών επαφής ή τη χρήση προϊόντων φροντίδας για τους φακούς επαφής ή ανωμαλία σχετικά με τον κερατοειδή.
- Κάνετε χρήση φαρμάκων που επεμβαίνουν στη χρήση των φακών επαφής.
- Έχετε ξηροφθαλμία.
- Παρατηρήσετε ότι ο φακός έχει κάποιο ελάττωμα.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΟΠΤΟΜΕΤΡΗ ΣΑΣ