

# Ενημερωτικό δελτίο



By Mary Xenophontos Bsc(Hons), MCOptom  
Optometrist

## Περιεχόμενα

- Καθαριότητα των χεριών και της θήκης..... 1
- Ωράριο χρήσης..... 2
- Σαν να μαθαίνεις ποδήλατο..... 3



## Οπτική Επαφή

Η επικοινωνία με τα μάτια είναι πραγματικά το πιο δυνατό κομμάτι της γλώσσας του σώματος, δεν συμφωνείτε? Απελευθερώστε τα μάτια σας τα οποία είναι τα παράθυρα της ψυχής σας από κάθε περιορισμό που θέτει ένας σκελετός οράσεως και βιώστε το απεριόριστο οπτικό πεδίο σε οπτική οξύτητα ακριβείας με τη βοήθεια αυτών των μικροσκοπικών οπτικών βοηθημάτων που ονομάζονται φακοί επαφής.

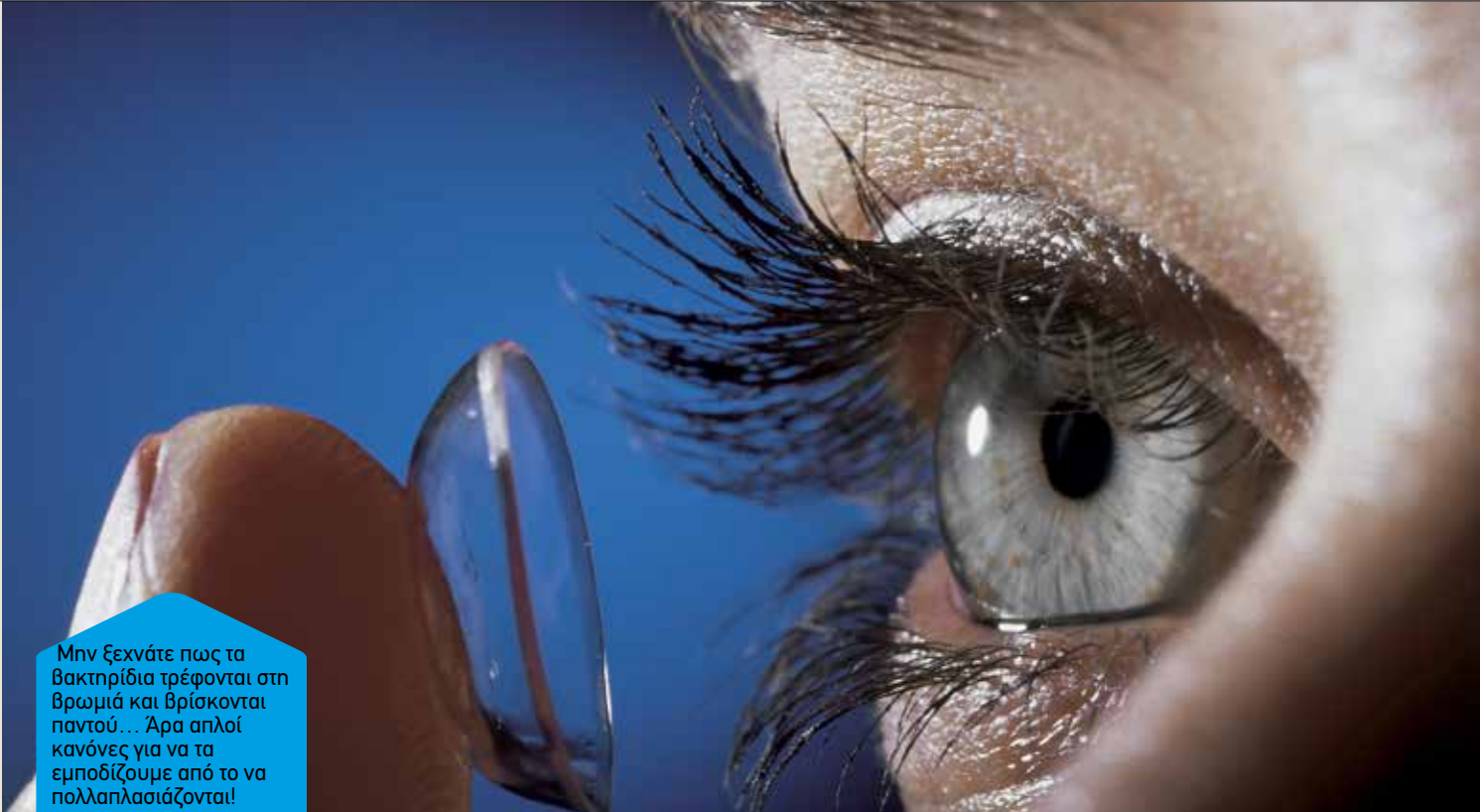
## Χρήσιμες συμβουλές για τους φακούς επαφής σας

Οι φακοί επαφής προσφέρουν πέραν πάσης αμφιβολίας ψηλά επίπεδα ελευθερίας για κάθε χρήστη γυαλιών οράσεως που ζει μια έντονη ζωή. Οι φακοί επαφής έκαναν την πρώτη τους εμφάνιση στο τέλος του 19ου αιώνα και ήταν αρχικά φτιαγμένοι από γυαλί. Ο πρώτος φακός επαφής που φτιάχτηκε στην πραγματικότητα από υλικό που ήταν συμβατό με ζωντανούς ιστούς, δόθηκε στην αγορά τη δεκαετία του 1950. Τις τελευταίες δεκαετίες, η υφή και η μορφή των φακών επαφής έχουν εξελιχτεί δραματικά. Έχει πρόσφατα υπολογιστεί ότι περίπου 130.000.000 άνθρωποι παγκοσμίως είναι χρήστες φακών επαφής. Η τεράστια πλειοψηφία των χρηστών φακών επαφής ακολουθεί απλά προγράμματα συχνής αντικατάστασης μαλακών φακών επαφής. Οι φακοί επαφής νε μεν προσφέρουν μια

φантаστική εναλλακτική λύση στα γυαλιά οράσεως και ΔΕΝ προκαλούν κανένα πρόβλημα στην υγεία των ματιών εάν ο χρήστης δίνει προσοχή σε δύο απλούς παράγοντες:

### 1. Καθαριότητα χεριών και θήκης

- **Πάντοτε να πλένετε τα χέρια σας** σχολαστικά προτού να χειρίζεστε τους φακούς επαφής σας. Να χρησιμοποιείτε σαπούνι και άφθονο νερό και να προτιμάτε ανθεκτικό χαρτί κουζίνας για να στεγνώνετε τα χέρια σας μετά. Πάντοτε να στεγνώνετε τα χέρια σας πριν χειρίζεστε τους φακούς επαφής σας και να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε χρησιμοποιημένες πετσέτες για να το κάνετε αυτό οι οποίες δεν στεγνώνουν απόλυτα ειδικά κατά τους χειμερινούς μήνες με αποτέλεσμα να κρατάνε μικρόβια.



Μην ξεχνάτε πως τα βακτηρίδια τρέφονται στη βρωμιά και βρίσκονται παντού... Άρα απλοί κανόνες για να τα εμποδίζουμε από το να πολλαπλασιάζονται!

Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε δυνατά απολυμαντικά τζελ για την καθαριότητα των χεριών προτού χειριστείτε τους φακούς σας. Κατά ακρίβεια τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα περιέχουν αλκοόλ, το οποίο αναπόφευκτα μπορεί να μείνει στα χέρια και στη συνέχεια να ερεθίσει τα μάτια. Κρατάτε τη **θήκη των φακών σας καθαρή**. Έχει αποδειχτεί επανειλημμένα από διάφορες μελέτες ότι περίπου 80% των βακτηριακών μολύνσεων που παρατηρούνται στους χρήστες φακών επαφής οφείλονται και ξεκινούν από λερωμένες θήκες. Μην ξεχνάτε πως τα βακτηρίδια τρέφονται στη βρωμιά και βρίσκονται παντού... Άρα απλοί κανόνες για να τα εμποδίζουμε από το να πολλαπλασιάζονται! Μόλις τοποθετήσετε τους φακούς στα μάτια σας το πρωί, απλά αδειάστε τη θήκη σας. Μην αφήνετε το υγρό να φουσκώνει μέσα στη θήκη μέχρι να επιστρέψετε σε αυτή το βράδυ. Πάντα να αδειάζετε το διάλυμα της νύχτας και ποτέ να μην αφήνετε την θήκη σας ανοικτή στον αέρα. Αν το κάνετε, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ότι μέχρι να γυρίσετε σε αυτήν, θα έχει γεμίσει με σκόνης και μικρόβια. Αντιθέτως, αφού τοποθετήσετε τους φακούς στα μάτια σας το πρωί, ξεπλύνετε τη θήκη σας με καθαρό διάλυμα

και μετά αφήστε την να στεγνώσει, τοποθετώντας την αναποδογυρισμένη πάνω σε μια καθαρή επιφάνεια (για παράδειγμα καθαρό χαρτί κουζίνας), τα πώματα της θήκης ξεπλυμένα και αναποδογυρισμένα και αυτά. Πάντοτε να γεμίζετε τη θήκη σας με φρέσκο διάλυμα προτού αφαιρέσετε τους φακούς από τα μάτια σας. Έτσι αν φοράτε τους φακούς σας κάθε μέρα, να γεμίζετε τη θήκη σας με **φρέσκο διάλυμα** κάθε μέρα! Ποτέ να μην αφήνετε τους φακούς σας να φουσκώνουν στο ίδιο διάλυμα για περισσότερο από μια εβδομάδα αν για κάποιο λόγο δεν τους χρησιμοποιείτε.

Ποτέ να μην επιχειρείτε να ανοίγετε και να ξαναγεμίζετε μπουκάλια διαλύματος μικρού ταξιδιωτικού μεγέθους από μεγάλα. Αν το κάνετε το διάλυμα σας δεν είναι πλέον αποστειρωμένο. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε το ίδιο διάλυμα αν αυτό είναι ανοικτό πάνω από τρεις μήνες.

**Χρυσός κανόνας:** ΠΟΤΕ μα ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε νερό για να φουσκώσετε τους φακούς σας. Αυτό το άχρωμο αλλά γενικώς πολύτιμο υγρό δεν είναι τόσο 'αθώο' όσο φαίνεται όσο αφορά την συντήρηση των φακών επαφής! Αντιθέτως, μπορεί να περιέχει επικίνδυνα μικρόβια όπως για παράδειγμα την επικίνδυνη ψευδομονάδα η οποία μπορεί να είναι καταστροφική για τον κερατοειδή (αυτός είναι ο ιστός που βρίσκεται στην

επιφάνεια του ματιού και πάνω στον οποίο τοποθετούνται οι φακοί επαφής).

## 2. Ωράριο χρήσης

Το επιθυμητό ωράριο χρήσης των φακών επαφής σας θα συζητηθεί προσεκτικά κατά την επίσκεψη εφαρμογής σας και αποτελεί το κυριότερο στοιχείο επιλογής του είδους των φακών επαφής που είναι πιο κατάλληλο για εσάς. Ιδανικός θα θέλαμε να απολαμβάνετε στο έπακρο αυτά που έχουν να προσφέρουν οι φακοί επαφής και σκοπός μας είναι να τους βάλουμε στη ζωή σας με τρόπο που να εξυπηρετούν καλύτερα την καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής σας.

Με όλα αυτά που θα μάθετε κατά την επίσκεψη εφαρμογής σας θα φύγετε έχοντας την αυτοπεποίθηση ενός έμπειρου χρήστη φακών επαφής. Μην βασίζεστε στις πληροφορίες που σας δίνουν οι φίλοι σας όσον αφορά την χρήση των φακών επαφής σας. Στην πραγματικότητα ακούγοντας τις εμπειρίες και 'συμβουλές' άλλων χρηστών φακών επαφής μπορεί να προβεί παραπλανητικό, ακόμα και επικίνδυνο.



## ΣΑΝ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟ!

Ποτέ μην σκεφτείτε ότι δεν μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε φακούς επαφής οποιαδήποτε και αν είναι η ηλικία σας ή ο τρόπος ζωής σας. Δισταχτικά άτομα που πιθανώς να φοβούνται τον χειρισμό των φακών επαφής ή την πιθανή αίσθηση του να έχουν ένα φακό επαφής μέσα στο μάτι τους πάντα στο τέλος αποδεικνύονται ως οι πιο επιτυχημένοι χρήστες φακών επαφής. Το να χρησιμοποιεί φακούς επαφής είναι πολύ απλό φτάνει να λάβετε τις σωστές συμβουλές, την στήριξη και την καθοδήγηση που χρειάζεστε σε όλες τις πτυχές της χρήσης τους. Όντως υπάρχει εκεί έξω ένα ποσοστό ατόμων τα οποία ενώ έχουν επιχειρήσει να γίνουν χρήστες φακών επαφής, παραιτούνται σχεδόν αμέσως από την προσπάθεια αυτή. Αυτό είναι λυπηρό,

αφού το μόνο που χρειάζεται είναι υπομονή, ενθάρρυνση, ακριβείς και έμπειρες γνώσεις από τη μεριά του οπτομέτρου σας. Απλά φέρτε τον εαυτό σας, τα μάτια σας και το χαμόγελό σας και θα φύγετε από το κατάστημα μας γνωρίζοντας ότι χρειάζεται για τη χρήση των φακών επαφής σας. Θα έχετε μάθει πως να τοποθετείτε στα μάτια σας, πώς να αφαιρείτε, να χρησιμοποιείτε και να φροντίζετε τους φακούς επαφής που θα έχουν επιλεγεί ειδικά για εσάς. Και όταν θα τα έχετε μάθει όλα αυτά, δεν πρόκειται να τα ξεχάσετε ποτέ! Είναι όπως όταν μάθατε ποδήλατο! Έτσι απελευθερώστε τα παράθυρα της ψυχής σας από κάθε περιορισμό και κάντε ένα βήμα μπροστά. Χαρείτε την πιο πολύτιμη αίσθηση της ύπαρξης σας και απολαύστε με τα μάτια σας ελεύθερα, όλα αυτά γύρω σας που συνθέτουν τον πολύχρωμο μας κόσμο.

