

GUIDA GENERALE PER LE LENTI A CONTATTO MORBIDE

CONTROINDICAZIONI Le lenti a contatto sono controindicate nei seguenti casi: **malattie oculari**; tendenza accertata da parte dell'utente a non seguire il regime di pulizia e disinfezione delle lenti, le restrizioni d'uso, i tempi d'uso, o il programma delle visite di controllo; incapacità o riluttanza dell'utente a capire o seguire ogni tipo di avvertenza, precauzione, restrizione o indicazione per motivi di età, infermità o altra condizione mentale o fisica, oppure a causa di ambiente di lavoro o di vita sfavorevole.

AVVERTENZE Problemi con le lenti ed i prodotti per la loro manutenzione potrebbero portare a **gravi danni** agli occhi. E' essenziale che l'utente segua le direttive del suo Contattologo e tutte le istruzioni scritte per l'uso appropriato di lenti e prodotti per la loro manutenzione, incluso il contenitore portalenti. Problemi agli occhi, comprese ulcere corneali, possono svilupparsi rapidamente e provocare la **perdita della vista**. E' necessario attenersi strettamente al regime di manutenzione che comprende la pulizia del contenitore portalenti, le restrizioni d'uso, i tempi d'uso e il programma delle visite di controllo raccomandate. Alcuni studi hanno dimostrato che il rischio di cheratite ulcerativa è maggiore per i portatori di lenti a contatti fumatori rispetto ai non fumatori.

USO CONTINUO (NON AUTORIZZATO) E' stato dimostrato che il rischio di cheratite ulcerativa è maggiore tra coloro che utilizzano lenti a contatto per uso continuo rispetto a chi le usa su base giornaliera. Il rischio tra gli utilizzatori di lenti ad uso continuo aumenta con il numero di giorni consecutivi di porto continuo delle lenti tra una rimozione e l'altra, a cominciare dalla prima notte d'uso. Specialmente se il paziente non segue un regime di rimozione e disinfezione o sostituzione regolare delle lenti di disinfezione o pulizia inadeguata delle lenti da parte dell'utente. Mentre la grande maggioranza dei portatori usa con successo le lenti a contatto, l'uso continuo delle lenti è associato ad una maggiore incidenza e grado di microcisti epiteliali, infiltrati, e polimegatismo endoteliale, situazioni che richiedono l'interruzione o la limitazione dell'uso continuo. Lo stato dell'epitelio è reversibile con la sospensione dell'uso continuo. Se un paziente avverte sensazione di fastidio agli occhi, lacrimazione eccessiva, alterazioni dell'acutezza visiva o rossore agli occhi **deve togliere immediatamente le lenti** e contattare subito il proprio contattologo o il medico oculista.

PRECAUZIONI

-L'utilizzo di lenti a contatto può non essere indicato in certe occupazioni, o in alcuni casi può richiedere l'abbinamento di occhiali o mascherine protettive; esalazioni ambientali, fumo, polvere, vapori e agenti atmosferici quali il vento devono essere evitati per ridurre la possibilità di contaminazioni delle lenti o di traumi fisici alla cornea.

-Il contatto delle lenti con cosmetici, lozioni, saponi, creme, prodotto spray per capelli o deodoranti può provocare lesioni oculari da irritazione o infezione e danneggiare le lenti stesse.

-Gli utilizzatori di lenti a contatto per presbiopia potrebbero non raggiungere la migliore acuità visiva corretta nella visione da lontano o da vicino. Di questo si dovrà tenere conto in relazione all'attività lavorativa.

-Se vengono usate lenti usa e getta, non usarle nel caso il blister fosse rotto o danneggiato; seguire sempre le istruzioni fornite nel foglietto illustrativo per l'uso delle soluzioni per lenti a contatto; usare sempre soluzioni di manutenzione e lenti fresche non scadute; dopo l'uso, le soluzioni sterili senza conservanti devono essere gettate una volta passato il tempo specificato nelle istruzioni.

-Non è possibile usare insieme soluzioni diverse e non tutte le soluzioni sono sicure con le lenti. Utilizzare solo soluzioni raccomandate e non cambiarle senza il consulto del vs specialista. Le soluzioni per lenti morbide sono diverse da quelle per lenti gas permeabili: non utilizzare soluzioni per un tipo di lente al posto dell'altro e viceversa. Non usare saliva o sostanze diverse dalle soluzioni consigliate (acqua distillata, acqua minerale, etc) per lubrificare o bagnare le lenti.

- Quando non indossate, tenere sempre le lenti completamente immerse nella soluzione di conservazione raccomandata. Periodi prolungati di disidratazione delle lenti (> 10-15 minuti) riducono la capacità della loro superficie di tornare ad uno stato di bagnabilità. Se la superficie della lente si secca, gettarla ed utilizzarne una nuova.

- Le custodie delle lenti possono rappresentare una fonte di infezione e quindi necessitano di uso, pulizia e sostituzioni corrette ad intervalli regolari. Una volta alla settimana sciacquarli con soluzione conservante/salina fresca ed asciugarli con un fazzolettino di carta, lasciandoli aperti e capovolti sui tappini.

- Le lenti a contatto con filtro UV NON sostituiscono gli strumenti di protezione dai raggi UV, come occhiali di protezione o da sole con filtro UV, perché non coprono completamente l'occhio e la zona circostante. E' necessario continuare ad usare gli strumenti di protezione dai raggi UV in base alle istruzioni.

REAZIONI AVVERSE

Imparate a porvi le seguenti domande: Come mi sento le lenti? Che aspetto hanno i miei occhi? Ho notato cambiamenti nella visione? Possono verificarsi i seguenti sintomi: dolore agli occhi; sensazione di bruciore o prurito (irritazione) agli occhi; diminuzione del comfort rispetto a quello avvertito alla prima applicazione delle lenti; sensazione di corpo estraneo (fastidio) all'occhio; eccessiva lacrimazione; secrezione oculare insolita; rossore agli occhi; visione meno brillante (scarsa acutezza visiva); visione annebbiata, presenza di arcobaleno o alone intorno agli oggetti; alterata sensibilità alla luce (fotofobia); sensazione di occhio secco.

L'utente deve sapere che in presenza di uno dei suddetti sintomi deve togliere immediatamente le lenti. Se il discomfort o i problemi scompaiono, esaminare attentamente le lenti; se la lente è in qualche modo danneggiata, non rimetterla nell'occhio. Porre la lente nel contenitore e rivolgersi al Contattologo; se la lente è sporca (una ciglia o altri corpi estranei) o il problema scompare e la lente appare integra, pulirla accuratamente, risciacuarla, disinfettarla e poi reinserirla; se questi sintomi persistono anche dopo aver tolto la lente o si ripresentano dopo averla riapplicata, le lenti devono essere immediatamente rimosse e deve essere consultato con urgenza il proprio contattologo o il Medico Oculista, che deciderà prontamente trattamento od ulteriori consulti.

-In presenza di irritazioni fuori dal comune, rimuovere immediatamente le lenti e consultare il Medico Oculista.

- Se le lenti vengono indossate per un tempo eccessivo rispetto a quello raccomandato, può manifestarsi percezione di aloni colorati attorno alle fonti luminose: in questo caso togliere **immediatamente** le lenti e non indossarle più. La percezione di alone potrebbe permanere anche dopo aver tolto le lenti, ma scomparire in poco tempo. Se le lenti vengono indossate ugualmente, potrebbero occorrere danni permanenti.

INDICAZIONI GENERALI**ABITUATEVI A:**

- Lavare, risciacquare e asciugare sempre le mani prima di manipolare le lenti. **Evitare il contatto con l'acqua del rubinetto**, non mettere cosmetici, lozioni, saponi, creme, deodoranti o spray sulle lenti o vicino agli occhi. **Le lenti vanno indossate prima di truccarsi. I cosmetici a base oleosa danneggiano maggiormente le lenti rispetto a quelli a base acquosa.**

- Seguire scrupolosamente le istruzioni per la manipolazione, l'inserimento, la rimozione, la pulizia la disinfezione, la conservazione e l'utilizzo indicati dal proprio specialista.

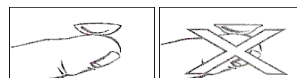
- Maneggiare sempre con prudenza le lenti e prestare attenzione a non lasciarle cadere. In caso provvedere ad una nuova disinfezione prima di riapplicare.

- Non usare mai pinzette o altri strumenti per togliere le lenti dal portallenti, salvo che non siano indicati specificatamente per questo uso.

-Procedere all'operazione su una superficie pulita per non danneggiare le lenti qualora dovessero cadere.

-Inserire e rimuovere le lenti osservando sempre lo stesso ordine per evitare confusione tra lente destra e lente sinistra; manipolare le lenti con i polpastrelli evitando il contatto con le unghie.

-Strofinare le lenti in modo lineare piuttosto che in senso circolare.



Prima di indossare le lenti: controllare la lente assicurandosi che sia idratata, pulita, trasparente e **priva di danni o rotture**; assicurarsi che la lente non sia capovolta. Controllare semplicemente se il bordo della lente è rivolto all'esterno.

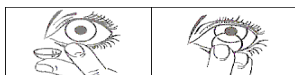
Se la lente viene inserita capovolta può essere: meno confortevole, tendere a piegarsi nell'occhio, muoversi eccessivamente nell'ammiccamento.

APPLICAZIONE DELLALENTE

Se dopo la disinfezione si dovessero notare residui sulla lente, questa può essere sciacquata con la soluzione raccomandata per il risciacquo. Assicurarsi che la lente sia ben posizionata sulla punta del dito indice prima di applicarla. I bordi devono essere ben sollevati dalla punta del dito. Se la lente è piegata e i bordi sono attaccati: mettere la lente sul palmo della mano e bagnarla con la soluzione raccomandata. Strofinarla delicatamente con il dito indice dell'altra mano. Se questo non dovesse funzionare, immergere la lente nel contenitore porta lenti con soluzione unica o salina finché la lente non ha ripreso la sua forma normale. Se la lente si appiattisce o si attacca al dito, la lente o il polpastrello sono troppo bagnati. Per rimediare a questo, asciugate le dita trasferendo la lente da un dito indice all'altro diverse volte, asciugando alternativamente quello senza lente. In questo modo la lente si asciugherà leggermente e sarà più facile da inserire nell'occhio.

APPLICAZIONE CON UNA SOLA MANO

Mettere la lente sulla punta del dito indice, guardare avanti dritto, abbassare la palpebra inferiore con il dito medio della stessa mano.



Appoggiare delicatamente la lente sulla porzione inferiore della parte bianca dell'occhio. Guardare in basso per posizionare correttamente la lente e quindi staccare il dito indice della lente e rilasciare delicatamente la palpebra inferiore. Chiudere per un momento l'occhio, la lente si centerà automaticamente sull'occhio. **Attenzione:** *Se trovate difficoltà ad applicare la lente usando questo metodo, provare in alternativa il metodo a due mani.*

APPLICAZIONE A DUE MANI

Con la lente sul dito indice, usare il dito medio dell'altra mano per sollevare la palpebra superiore.



Usare il dito medio della stessa mano con cui tenete la lente per abbassare la palpebra inferiore. Posizionare la lente centrandola sull'occhio. - Mantenendo questa posizione, guardare in basso per posizionare correttamente la lente sull'occhio. Lasciare andare delicatamente le palpebre.

SE LALENTE RISULTA POCO CONFORTEVOLE DOPO L'APPLICAZIONE, PROCEDERE NEL SEGUENTE MODO: Guardarsi allo specchio, appoggiare delicatamente un dito sul bordo della lente e farla scivolare lentamente verso la tempia.

Rilasciare la lente e ammiccare, questa si centerà nuovamente da sola. **Attenzione:** *Se la lente risulta ancora poco confortevole deve essere rimossa e pulita. Se l'irritazione persiste consultare il Contattologo e/o il Medico Oculista.*

RIMOZIONE DELLALENTE

Prima di rimuovere la lente assicurarsi che sia posizionata correttamente sull'occhio (un semplice controllo della visione chiudendo alternativamente prima un occhio e poi l'altro).



-Abbassare delicatamente la palpebra inferiore con il dito medio della stessa mano con cui viene rimossa la lente e appoggiare il dito indice sul bordo inferiore della lente. Fare scivolare la lente in basso verso la parte bianca dell'occhio.

-Pizzicare delicatamente la lente tra indice e pollice evitando l'uso delle unghie e rimuoverla dall'occhio.

-Se la lente aderisce all'occhio (non si muove): applicare direttamente nell'occhio alcune gocce di soluzione umettante o salina e attendere finché la lente non riprenda a muoversi liberamente sull'occhio prima di rimuoverla. In caso ripetere la procedura e, chiudendo gli occhi, ammiccare forte 3-4 volte e disegnare con lo sguardo un otto rovesciato al fine di aiutare la lente a riprendere movimento.

ALTRI IMPORTANTI CONSIGLI

-Non instillare colliri durante l'uso delle lenti a meno che non siano stati specificatamente prescritti in abbinamento all'uso delle lenti dal vostro Medico Oculista.

-Non instillare farmaci negli occhi quando vengono usate le lenti se non dietro prescrizione del Medico Oculista.

- Farmaci quali antistaminici, decongestionanti, diuretici, miorilassanti, tranquillanti e farmaci specifici per il malessere da movimento, possono indurre secchezza oculare, aumento della percezione della lente o visione sfuocata. Anche l'assunzione di contraccettivi orali può sviluppare alterazioni della visione o della tolleranza delle lenti dovute ad alterazioni qualitative e quantitative del film lacrimale. In tutti questi casi è necessario utilizzare soluzioni umettanti specifiche.

-Le lenti devono essere disinfettate tutti i giorni e dopo ogni periodo d'uso. Se per qualsiasi ragione le lenti non vengono utilizzate tutti i giorni, devono essere conservate nel contenitore con specifica soluzione e disinfettate nuovamente con nuovo liquido al massimo ogni 15 giorni. Le lenti non possono essere disinfettate con procedimento termico. Le lenti a ricambio giornaliero devono essere gettate dopo ogni uso.

-Non portare mai le lenti in ambienti con presenza di fumo o vapori nocivi ed irritanti. Al fine di evitare la disidratazione delle lenti a contatto, proteggere sempre gli occhi dal vento, da fonti di condizionamento o finestrini aperti.

-Non utilizzare mai le lenti durante attività acquatiche (in piscina, terme, spa o altro). Evitare il contatto con l'acqua del rubinetto o altre fonti. Evitare di fare docce o lavarsi il viso. In casi di necessità indossare occhiali protettivi e gettare subito le lenti in caso di contatto con l'acqua. L'esposizione delle lenti a contatto all'acqua espone infatti al rischio di infezioni oculari anche gravi (cheratite microbica da Acanthamoeba)

-Seguire la tabella oraria iniziale d'uso prescritta dal vostro Contattologo e seguire i programmi di controllo previsti. Non cambiare le soluzioni in uso senza consultare il proprio specialista: esse sono stati selezionate specificatamente per la miglior interazione lente/occhio ed il benessere oculare.

-Informare il proprio medico e il proprio datore di lavoro se si portano lenti a contatto. Alcune attività possono richiedere l'uso di dispositivi di protezione individuali o possono richiedere di non indossare le lenti a contatto. Il posto lavorativo deve assicurare le condizioni igieniche per poter seguire le istruzioni impartite in merito alla manutenzione delle lenti. Non dovrebbero essere mai utilizzate senza una preventiva autorizzazione dello specialista. Ad esempio in ambienti molto secchi e caldi (saldatura, verniciatura) le lenti possono aderire in modo eccessivo alla cornea, così come anche in ambienti esposti ad alto potenziale elettrico.

FAQ

Quante ore posso portare le mie lenti? Regola fondamentale è evitare gli abusi. Nella fase iniziale bisogna seguire il programma di adattamento suggerito. Il tempo di utilizzo è condizionato da diversi fattori: lacrimazione, tipo di materiale delle lenti, stile di vita. Il giusto compromesso sarà suggerito in seguito ai controlli programmati e in funzione dei test di verifica eseguiti insieme. In ogni caso bisogna rimuovere le lenti prima di coricarsi!

Perché, anche se le lenti sembrano confortevoli, è necessario cambiarle al termine di utilizzo indicato? Il materiale con cui sono fatte le lenti tende a deteriorarsi con l'uso. In ogni caso la capacità di adattarsi della cornea può indurre una falsa sensazione di comfort. D'altro canto, l'utilizzo di lenti con caratteristiche chimico-fisiche alterate può determinare un aumento dei rischi degli effetti indesiderati prima descritti.

Chi porta lenti a contatto può usare gli occhiali da sole? L'occhiale da sole è un accessorio utilissimo per i portatori di lenti a contatto. Oltre a proteggere dai raggi del sole, ripara infatti gli occhi da vento e polvere così da diminuire la sensazione di secchezza oculare.