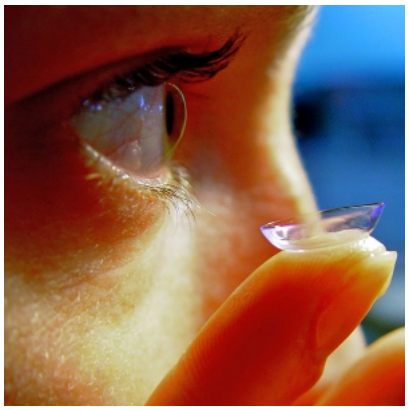

Контактные линзы – это тонкие пластиковые линзы, которые помещаются прямо на поверхность глаза и помогают исправить некоторые проблемы зрения. Они очень удобны для тех, кто ведет активный образ жизни и не хочет носить очки. Современная индустрия предлагает множество разнообразных типов линз. Чтобы подобрать подходящие, нужно
посетить офтальмолога
.

С чего начать?

Если вы решили носить контактные линзы, ваш первый шаг – визит к специалисту. Он определит, нет ли у вас глазных инфекций и других заболеваний, при которых ношение линз противопоказано.

Затем вам предстоит посетить салон, в котором контактные линзы не только продаются, но и подбираются, учитывая индивидуальные параметры клиента.

Это позволит оптимально скорректировать зрение и подобрать наиболее комфортные для вас линзы. Кроме того, специалисты салона научат вас правильно надевать линзы и расскажут, как за ними ухаживать.

Какие бывают линзы? Чтобы сохранить здоровье глаз, нужно завести всего семь полезных привычек
.

Существуют два основных типа контактных линз: мягкие и жесткие газопроницаемые.

Мягкие линзы
очень тонкие и удобные для ношения. В их состав входит большое количество воды, и они хорошо прилегают к поверхности глаза.

Эти линзы делятся на три основные категории:
сферические
– для коррекции близорукости и дальнозоркости,
линзы для коррекции астигматизма
и цветные, или
косметические
, контактные линзы.

Жесткие газопроницаемые линзы
изготавливают из жесткого пластика, что обеспечивает хорошее видение и исправляет большинство проблем со зрением. Они прочнее и долговечнее, чем мягкие контактные линзы. Однако многим жесткие линзы кажутся некомфортными.

Как их носят?

Есть так называемые ежедневные, или
одноразовые
, мягкие линзы. Их носят в течение дня, затем снимают и выбрасывают
Многоразовые
линзы – и мягкие, и жесткие – снимают перед сном, очищают и дезинфицируют, чтобы затем надеть утром.

Есть также
линзы продолжительного ношения
. Их можно не снимать неделю и даже больше. Такие линзы достаточно дороги, и решение об их использовании вы должны принимать только после консультации с офтальмологом.

Жесткие контактные линзы можно использовать в течение многих месяцев, а большинство мягких нужно регулярно – примерно раз в неделю – менять. Если пользоваться ими дольше, чем указано в инструкции, они изнашиваются и хуже пропускают кислород. Кроме того, увеличивается вероятность воспалений в глазу.

Как ухаживать за контактными линзами?

Правильный уход за контактными линзами предотвращает серьезные инфекции
глаз
, некоторые из которых могут привести к слепоте.

1. Снимайте контактные линзы перед любым погружением в воду: при приеме ванны и душа, при плавании в
бассейне
или купании в водоеме.

2. Обязательно
мойте руки
перед тем, как снимать и надевать линзы. Руки должны быть вымыты с мылом и высушены полотенцем.

3.
Очищайте
контактные линзы от загрязнений в соответствии с рекомендациями офтальмолога или производителя линз.

4.
Дезинфицируйте
контактные линзы. Обычный физиологический раствор и увлажняющие капли не подходят для дезинфекции, потому что они не убивают бактерии. Выбирайте специальные антибактериальные средства.

5. Для очистки и дезинфекции линз используйте только свежую порцию средства.

6. Храните линзы правильно. Они должны храниться в чистом продезинфицированном контейнере.

7. Не используйте контактные линзы дольше, чем указано в инструкции.

8.
Не одалживайте
свои контактные линзы или контейнер для них другим людям.

9. Если линзы вызывают ощутимый дискомфорт или даже боль – снимите их и срочно обратитесь к врачу.

10. Регулярно
посещайте офтальмолога
. Это позволит вам определить, насколько подходят вам ваши линзы, а также вовремя заметить признаки развития инфекции и другие заболевания глаз.

Очки – это не только модный летний аксессуар. Узнайте,
как выбрать солнцезащитные очки
, чтобы уберечь глаза от ультрафиолетового и инфракрасного излучения.

Контактные линзы и макияж

Косметические средства содержат бактерии, которые могут попасть под контактные линзы и вызвать воспаление.

Обязательно вставляйте линзы до того, как применить косметику: подводку для глаз,

тушь для ресниц и тени для век. Кроме того, надо обязательно удалить линзы прежде, чем снимать макияж.

Самое важное

Практически любой человек может подобрать себе контактные линзы для коррекции зрения. Для этого необходимо посетить офтальмолога и специалиста по подбору линз.

Соблюдайте правила ношения этих корректирующих средств, чтобы избежать воспалительных заболеваний глаз.

Сайт «Здоровая Россия»