

## نکات بهداشتی استفاده از لنزهای تماسی

**از آنجایی که لنز در تماس مستقیم با چشم به عنوان حساس ترین عضو بدن قرار دارد رعایت بهداشت لنز از اهمیت بسیاری برخوردار است بنابراین در ذیل نکات مهم در این زمینه ارائه می شود.**

- ❖ قبل از گذاشتن و برداشتن لنزهای تماسی دستهایتان را کاملا بشوئید.
- ❖ انتخاب صحیح محلول نگهداری کننده، باعث افزایش سلامت لنز و چشم می باشد.
- ❖ برای تمیز و ضد عفونی شدن لنز بعد از هر بار استفاده محلول جالیزی را تعویض کنید.
- ❖ محلول نگهداری لنز نرم با محلول نگهداری لنز سخت متفاوت است. بنابراین آنها را به جای یکدیگر استفاده نکنید.
- ❖ لنز نرم را با آب و شامپو شستشو ندهید.
- ❖ هرگز لنزهای خود را در آب یا سرم نگهداری نکنید.
- ❖ به تاریخ انقضا محلول نگهداری کننده توجه کنید.
- ❖ پس از سپری شدن 90 روز از باز شدن در محلول، از مصرف مجدد آن بپرهیزید.
- ❖ جالیزی خود را حداقل هفته ای یک بار شستشو داده و هر دو ماه آن را عوض کنید.
- ❖ محلول داخل جالیزی را فقط یکبار مورد استفاده قرار دهید و بعد از هر بار استفاده محلول را عوض کنید.
- ❖ اگر از مواد آرایشی چشمی استفاده می کنید ابتدا لنز را در چشم قرار دهید و سپس از مواد آرایشی استفاده کنید و برای بیرون آوردن لنز از چشم ابتدا لنز را خارج کنید و سپس مواد آرایشی را پاک کنید.
- ❖ در حالی که لنز روی چشم هایتان قرار دارد هرگز از اسپری های خوشبو کننده و تافت استفاده نکنید.
- ❖ اگر بعد از گذاشتن لنز احساس جسم خارجی کردید فوراً لنز را از چشم در آورید و پس از شستشو با محلول لنز مجدداً آن را روی چشم قرار دهید.
- ❖ اگر لنز نرم در جالیزی خشک شده به آن دست نزنید ابتدا محلول نگهدارنده را روی لنز بریزید و بعد از 2 تا 4 ساعت لنز را بردارید. دست زدن به لنز نرمی که خشک شده باعث خرد شدن و آسیب لنز می شود.
- ❖ موقع برداشتن لنز از روی چشم مراقب باشید ناخن هایتان به قرنیه آسیب نرساند.
- ❖ هنگامی که لنز در چشم شما است از ریختن هر نوع قطره داخل چشم (غیر از قطره های مرطوب کننده لنز روی چشم) بدون تجویز چشم پزشک خودداری کنید، زیرا مواد شیمیایی موجود در قطره های دارویی می تواند موجب کدر شدن لنز شوند.
- ❖ هنگام خواب، لنز را از چشم بیرون بیاورید و هرگز با لنز نخوابید.
- ❖ هنگام بستن در جالیزی مراقب باشید لنز پاره نشود.
- ❖ حتماً ناخن های خود را کوتاه و تمیز نگاه دارید به خصوص ناخن انگشت سیاه که با آن لنز را از جالیزی بر می دارید و در چشم قرار می دهید چون ناخن بلند باعث آسیب رساندن به چشم و لنز شما می گردد.
- ❖ از ریختن محلول روی چشم به عنوان ماده روان کننده چشم خودداری نمائید.
- ❖ خانم ها در زمان استفاده از لوازم آرایشی چرب استفاده نکنند، از ریمل های فیبر دار استفاده نکنید زیرا ممکن است فیبر آنها به لنز چسبیده و موجب ناراحتی چشم های شما شود.
- ❖ قبل از حمام رفتن و شنا کردن، لنزها را از چشمانتان خارج نمائید زیرا تماس با آب ممکن است باعث آلودگی آنها گردد.

## طریقه گذاشتن لنز

- قبل از تماس دست هایتان با لنزها ، دست های خود را به دقت شسته و به طور کامل خشک نمایید.
- در صورت نمره دار بودن لنزها از شماره لنزها با چشم هایتان اطمینان حاصل نمایید.
- وضعیت لنزها را بررسی نمایید:

❖ دقت نمایید که لنزها باید

شکلی کاسه ای با لبه های رو به بالا داشته باشند.

❖ چنانچه لنز شکل بشقابی

داشته باشد که لبه آن به سمت

پایین برگشته است ، آنرا برگردانده و به حالت صحیح در بیاورید.



تصویر یک لنز که وارونه یا پشت و رو شده است



تصویر یک لنز در حالت صحیح برای قرار دادن در چشم

1. لنز را روی انگشت اشاره خود قرار دهید



2. پلک پایینی خود را به وسیله انگشت میانی به سمت پایین کشیده و نگهدارید. از دست دیگر خود جهت بالا نگه داشتن پلک فوقانی استفاده نمایید.



3. لنز را روی سطح قرنیه خود قرار دهید و به آرامی چشم خود را بچرخانید تا لنز در جای خود قرار گیرد و بعد پلک پایینی و در آخر پلک بالایی خود را ببندید.



## طریقه برداشتن لنز

دستهای خود را شسته و به طور کامل خشک نمایید

1. پلک هایتان را از هم جدا نگه داشته



2. به بالا نگاه کنید و لنز را به سمت ناحیه سفید رنگ چشم حرکت دهید



3. لنز را به آهستگی از روی چشم خود بردارید.

