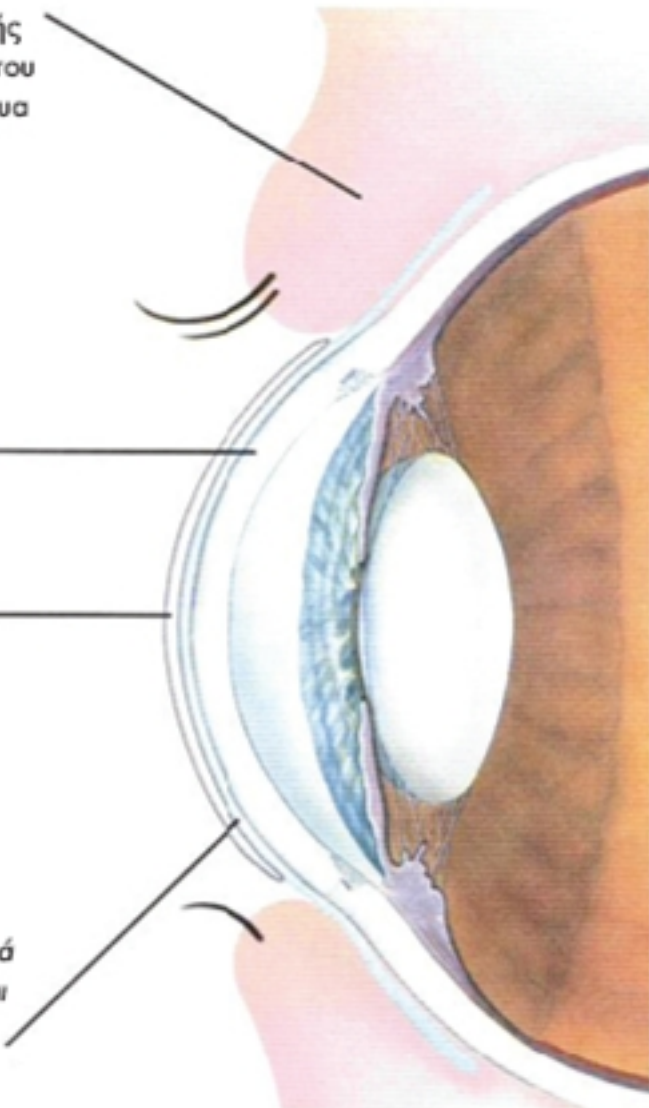


Το βλέφαρο κρατά τον φακό επαφής στη θέση του στο πρόσθιο τμήμα του ματιού και μεταφέρει καθαρά δάκρυα με κάθε άνοιγμα και κλείσιμο.

Κερατοειδής

Ο φακός επαφής πλέει επάνω στο δακρυϊκό στρώμα. Εσπάζει το φως πριν αυτό εισέλθει στο μάτι για να βοηθήσει στη βελτίωση της όρασης.

Το δακρυϊκό στρώμα κρατά τον φακό στη θέση του και παρέχει οξυγόνο στον κερατοειδή.



## Γενικά

Οι φακοί επαφής είναι λεπτοί, κυρτοί, διαφανείς δίσκοι, διαμέτρου συνήθως 12-14 χιλιοστών, οι οποίοι εφαρμόζουν στην εμπρός επιφάνεια του ματιού (δηλαδή στον κερατοειδή χιτώνα), για να διορθώσουν, όπως και τα γυαλιά οράσεως, την όραση σε άτομα με διαθλαστικές ανωμαλίες, δηλαδή με μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμό και πρεσβυωπία (φακοί επαφής οράσεως). Τα τελευταία χρόνια έχουν παρουσιάσει ραγδαία εξέλιξη και αποτελούν ένα καλό διορθωτικό μέσο, το οποίο, εάν εφαρμοστεί σωστά, σας εγγυάται καλή όραση.

## Ενδείξεις για χρήση φακών επαφής

Για να εφαρμόσει σωστά ένας φακός, θα πρέπει να έχει καμπυλότητα ανάλογη με εκείνη

του συγκεκριμένου κερατοειδή. Συνήθως, ο κάθε φακός κατασκευάζεται σε δύο ή τρεις καμπυλότητες, αν και υπάρχουν και φακοί μιας (μονής) καμπυλότητας.

Υπάρχουν επίσης φακοί που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μία ημέρα, μία εβδομάδα, δύο εβδομάδες, ένα μήνα, τρεις μήνες και ένα χρόνο.^^ Υπάρχουν ακόμα φακοί που μπορούν να φορεθούν και κατά τη διάρκεια του ύπνου, αλλά δε συνιστώνται παρά μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

Τέλος, υπάρχουν φακοί επαφής για ειδικές περιπτώσεις, όπως οι έγχρωμοι φακοί για αλλαγή του χρώματος του ματιού, οι θεραπευτικοί φακοί για την επούλωση τραυμάτων ή ελκών του κερατοειδή, οι κερατοκωνικοί φακοί που εφαρμόζονται σε κερατοειδείς με κερατόκωνο και οι ορθοκερατικοί φακοί, που εφαρμόζονται σε μάτια με σχετικά μικρή μυωπία κατά τη διάρκεια της νύχτας, για να την εξαλείψουν προσωρινά στη διάρκεια της επόμενης ημέρας.

Ειδικότερα οι φακοί επαφής ενδείκνυνται:

1. Σε όλους τους ανθρώπους που έχουν διαθλαστικά προβλήματα όρασης όπως, Μυωπία, Υπερμετρωπία, και Αστιγματισμό.
2. Σε όλους τους ανθρώπους που θέλουν αισθητικά να αλλάξουν το χρώμα των ματιών τους. (COLOR CONTACTS LENSES, διαθλαστική είτε με διόρθωση είτε χωρίς διόρθωση)
3. Σε θεραπευτικές περιπτώσεις τραυματισμών, -προστασίας του κερατοειδούς, καθώς κατόπιν ορισμένων οφθαλμολογικών χειρουργικών επεμβάσεων.
4. Σε υψηλές αμετρωπίες(&αφακία)και ανισομετρωπία
5. Σε κερατόκωνο και γενικά σε ανώμαλο αστιγματισμό
6. Σε κερατοειδικές φλεγμονές και ουλές
7. Σε μετεγχειρητικά οφθαλμικά περιστατικά
8. Για προστασία από ξηροφθαλμία , ξένα σώματα(& εντόπιο)και συν βλέφαρο μετά από έγκαυμα.
9. Για προστασία από υπεριώδεις και άλλες ακτινοβολίες
10. Σε περίπτωση δυσανεξίας των γυαλιών(ακόμη και για αισθητικούς λόγους)
11. Για αθλητισμό και άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, όπου τα γυαλιά ενοχλούν ή εμποδίζουν.

## Σχετικές αντενδείξεις για φακούς επαφής

Οι περισσότεροι που φοράνε γυαλιά οράσεως, μπορούν με επιτυχία να χρησιμοποιούν και φακούς επαφής. Υπάρχουν όμως και άτομα που δεν είναι κατάλληλα, όπως όσα εμφανίζουν ξηροφθαλμία, συχνές μολύνσεις ή αλλεργίες και όσα εργάζονται σε περιβάλλον ξηρό, με καπνούς ή πολλή σκόνη.

### Οι φακοί επαφής δεν ενδείκνυνται:

1. Σε παθήσεις του πρόσθιου οφθαλμού(επιπεφυκίτιδες& κερατίτιδες κατά κύριο λόγο).
2. Στο διαβήτη (αστάθεια διάθλασης ,εύθραυστος κερατοειδής επιρρεπής σε μολύνσεις)
3. Σε υπερθυρεοειδισμό (εξόφθαλμο-ελαττωμένοι και ημιτελείς βλεφαρισμοί)
4. Στο στοματικό έρπη
5. Στην ακμή(σταφυλοκοκκικές δερματικές λοιμώξεις)
6. Στη ρευματοειδή αρθρίτιδα(ξηροφθαλμία-σύνδρομο Sjogren-αλλοιώσεις κερατοειδούς)
7. Σε ξηροδερμία-εκζέματα και ψωρίαση(το τελευταίο για νευρολογικούς λόγους)

---

## Προϋποθέσεις για σωστή εφαρμογή των φακών επαφής

Οι φακοί επαφής μπορούν να εφαρμοστούν σε άτομα που

1. Έχουν επαρκή ποσότητα δακρικής στιβάδας
2. Έχουν ικανοποιητικό ποιοτικό έλεγχο δακρύου
3. Είναι σχολαστικοί στην εφαρμογή-συντήρηση και αποστείρωση των φακών επαφής σύμφωνα με τις πολύτιμες οδηγίες του εφαρμοστή τους
4. Είναι άνω του 16ου έτους της ηλικίας τους

## Περιπτώσεις για τη μη εφαρμογή φακών επαφής

Οι φακοί επαφής δεν μπορούν να εφαρμοστούν όταν

1. Όταν υπάρχουν μήκυτες στους φακούς
  2. Όταν υπάρχουν πρωτεϊνικές εναποθέσεις
  3. Όταν είναι λανθασμένες οι καμπυλότητες εφαρμογής
  4. Οι φακοί είναι ληγμένοι
  5. Όταν είναι σχισμένοι οι φακοί στο μάτι ή στη θήκη
  6. Όταν είναι στεγνοί ή πολυκαιρισμένοι
  7. Όταν υπάρχει ξηροφθαλμία είτε από παθολογικά είτε από περιβαλλοντολογικά αίτια
  8. Όταν οι φακοί μπορεί να φορεθούν από την ανάποδη πλευρά τους
  9. Όταν υπάρχει ελαττωμένη υδροφιλία
  10. Όταν υπάρχουν ξένα σώματα ( σκόνη, κ.τ.λ)
  11. Όταν το προϊόν είναι κατεστραμμένο
- 

## Τύποι φακών επαφής

- **Σκληροί φακοί επαφής.** Είναι ο πρώτος τύπος φακών επαφής που κατασκευάστηκε. Κατασκευάζονται από υδρόφοβο πλαστικό υλικό, που δεν επιτρέπει στο οξυγόνο να διαπερνά τον φακό. Η φροντίδα τους είναι πολύ απλή, αλλά το σημαντικότερο μειονέκτημά τους είναι η κακή οξυγόνωση του κερατοειδούς εξαιτίας του υλικού τους.

- **Ημίσκληροι φακοί επαφής ή αεροδιαπερατοί.** Το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένοι χαρακτηρίζεται από την υψηλή διαπερατότητα στο οξυγόνο που είναι απαραίτητο για τον κερατοειδή. Εξακολουθούν όμως και οι φακοί αυτοί να είναι υδρόφοβοι, και επομένως να μη διαβρέχονται από τα διαλύματα.

- **Μαλακοί φακοί επαφής.** Είναι οι πιο άνετοι στην εφαρμογή φακοί επαφής. Είναι κατασκευασμένοι από υδρόφιλο υλικό. Είναι πολύ καλά διαπερατοί στο οξυγόνο και γι' αυτό μπορούν να φορεθούν όλη μέρα. Η περιεκτικότητά τους σε νερό, ανάλογα με το τύπο του μαλακού φακού, μπορεί να διαφέρει (συνήθως κυμαίνεται από 38% - 60%).

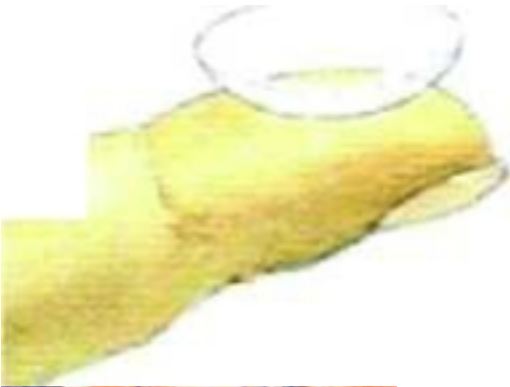
---

## Χειρισμός φακών ν επαφής-Τοποθέτηση φακών ν επαφής από το χρήστη

**1)** Τοποθετούμε πάνω σε ένα τραπέζι χαρτί κουζίνας(ώστε αν πέσει ο φακός κατά την εφαρμογή στο μάτι να πέσει πάνω στο χαρτί και να τον δούμε) και έναν επιτραπέζιο καθρέφτη.

**2)** Πλένουμε καλά τα χέρια μας και τα σκουπίζουμε με χαρτί κουζίνας και όχι με πετσέτα(γιατί την πετσέτα την χρησιμοποιούμε περισσότερο από 1 φορά και μαζεύει μικρόβια)





βλέπουν το ματιό καθένας σωστά. Για να αφαιρέσουμε τους φακούς επαφής, με απαλό κλείσιμο των

## Αφαίρεση μαλακών φακών επαφής

Αν θέλουμε να αφαιρέσουμε τους φακούς κάνουμε τα εξής:

1. Πλένουμε καλά τα χέρια μας
2. Τραβάμε το άνω και κάτω βλέφαρο όπως τα τραβήξαμε για να τοποθετήσουμε το φακό και με το δείκτη του δεξιού χεριού (ή του αριστερού για τους αριστερόχειρες) σπρώχνουμε απαλά το φακό προς τα κάτω στον βολβό ή προς τα έξω (κροταφικά) από την κόρη του οφθαλμού.
3. Συλλαμβάνουμε με τον αντίχειρα και το δείκτη του δεξιού χεριού. ÁÁ ÁÁ ÁÁ ÁÁ ÁÁ ÁÁ  
ÁÁ  
ÁÁ ÁÁ ÁÁ

## **Επαναφορά φακού στον κερατοειδή**

Στην περίπτωση που ο φακός "γλιστρήσει" από τον κερατοειδή και παραμείνει κάτω από τα βλέφαρα:

Κλείνουμε ÁÁ τα μάτια και εντοπίζουμε το φακό με το δάχτυλο του πάνω από το βλέφαρο. Εφόσον τον εντοπίσουμε ÁÁ ÁÁ στρέφουμε το βλέμμα μας προς την κατεύθυνση του. Ταυτόχρονα τον σπρώχνουμε προς το κέντρο με το δάχτυλο του πάνω από το βλέφαρο.

## **Παρατηρήσεις**

• ÁÁ ÁÁ ÁÁ Οι φακοί μπορεί να είναι ελαφρώς στεγνοί μετά από μια ολόκληρη ημέρα και μπορεί, καθώς τους αφαιρείτε, να αναδιπλωθούν και να κολλήσουν. Εάν συμβεί αυτό, μην προσπαθήσετε να τους ξεκολλήσετε με τα χέρια σας. Βρέξτε τους με φυσιολογικό ορό. Ο φακός θα ξεδιπλωθεί από μόνος του μόλις διαβραχεί λίγο. Οι φακοί επαφής θα πρέπει να χρησιμοποιούνται το μέγιστο 8-9 ώρες την ημέρα.

• ÁÁ ÁÁ ÁÁ Για να εξασφαλίσετε διαρκή άνεση με τους φακούς, πρέπει να τους διατηρείτε πάντα υγρούς. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο να τους φυλάτε στη θήκη τους με το διάλυμα φύλαξης. Χρησιμοποιείτε πάντοτε καινούριο διάλυμα.



• Για να εξασφαλίσετε ότι οι φακοί σας εκτίθενται στον αέρα έξω από το μάτι για το συντομότερο δυνατό διάστημα, καλό είναι να βγάξετε πρώτα τον ένα φακό από τη θήκη, να τον εφαρμόσετε και μετά να βγάξετε και τον άλλο. Το ίδιο ισχύει και όταν αφαιρείτε τους φακούς από τα μάτια σας για να τους τοποθετήσετε στη θήκη.

• Για να μην μπερδέψετε τους φακούς σας, αφαιρέστε πρώτα το φακό απ' το δεξιό μάτι και τοποθετήστε τον στο θάλαμο της θήκης με την ένδειξη "R". Μετά αφαιρέστε το φακό από το αριστερό μάτι και τοποθετείστε τον στον άλλο θάλαμο.

• Όταν αγοράζετε υγρά καθαρισμού για τους φακούς επαφής σας, θα πρέπει να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες που σας έχουν δοθεί από τον εφαρμοστή σας. Σιγουρευτείτε επίσης ότι ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες χρήσης του κάθε προϊόντος.

• Οι φακοί επαφής σας δίνουν την ευκαιρία να δείξετε τα μάτια σας, αλλά πρέπει να ακολουθείτε τη σωστή φροντίδα, ώστε να μη δημιουργούνται προβλήματα με το μακιγιάρισμα (make-up)

• Θα πρέπει να αποφύγετε να τοποθετήσετε το μολύβι (eye-liner), πίσω από τις βλεφαρίδες, ανάμεσα στη γραμμή των βλεφαρίδων και στο μάτι, γιατί μπορεί να προκαλέσει μόλυνση ή και να χρωματίσει το φακό. Γενικά δεν πρέπει το eye-liner να χρησιμοποιείται σ' αυτήν την περιοχή, γιατί μπορεί επίσης να φράξει το άνοιγμα πολλών αδένων που εκκρίνουν έλαια τα οποία τρέφουν τις βλεφαρίδες και λιπαίνουν τον κερατοειδή.

• Αποφύγετε τις βαριές ινώδους τύπου μάσκερες, οι οποίες τείνουν να απολεπιδωθούν στο μάτι.

• Γενικά καλό είναι, όταν βάζετε ή βγάξετε τους φακούς, τα μάτια να είναι τελείως καθαρά. Επομένως το μακιγιάζ θα πρέπει να γίνεται αφού πρώτα φορεθούν οι φακοί και να αφαιρείται πριν βγουν οι φακοί.

## **Τι να κάνετε και τι να μην κάνετε Να κάνετε...**

- Να επισκέπτεστε τον εφαρμοστή σας τουλάχιστον μια φορά το εξάμηνο.
- Να ακολουθείτε τη συμβουλή του όσον αφορά στο χρόνο εφαρμογής των φακών σας και τη φροντίδα τους.
- Να αφαιρέσετε τους φακούς σας εάν συνεχίζουν να σας ενοχλούν ή εάν τα μάτια σας έχουν κοκκινίσει και να ζητήσετε τη συμβουλή του εφαρμοστή σας.
- Να έχετε ένα ζευγάρι γυαλιά εφεδρικά. Μπορεί να τα χρειαστείτε.

## **Μη κάνετε...**

- Να μη χρησιμοποιείτε διαλύματα ή κάποια φάρμακα τα οποία δεν ενδείκνυνται για χρήση με μαλακούς φακούς επαφής.
- Να μην κοιμάστε με τους φακούς σας εκτός εάν σας το έχει επιτρέψει ο οπτικός σας.
- Να μη φοράτε τους φακούς σε περιβάλλον με βλαβερές χημικές ουσίες.
- Να μη χρησιμοποιείτε νερό βρύσης για τους φακούς σας, διότι μπορεί να περιέχει μικρόβια και συστατικά που μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στους φακούς και να μολύνουν τα μάτια σας.
- Να μη κάνετε μπάνιο στη θάλασσα καθώς και στο μπάνιο του σπιτιού σας με τους φακούς επαφής σας

## **Φροντίδα των μαλακών φακών**

ΆΆ Οι μαλακοί φακοί επαφής χρειάζονται καθαρισμό και απολύμανση κάθε φορά που βγαίνουν από το μάτι. Εάν δεν απολυμανθούν με ορθό τρόπο, μπορεί να αναπτυχθούν βακτήρια και μύκητες επάνω στους φακούς και να προκαλέσουν σοβαρή οφθαλμολογική

λοιμώξη. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε κάποιον εν-ζυματικό καθαρισμό που θα αποσύρει διάφορα σωματίδια που δεν μπορούν να καθαρίσουν τα απλά υγρά φακών.

Οι διαφορετικοί τύποι μαλακών φακών απαιτούν διαφορετικά διαλύματα καθαρισμού, γι' αυτό θυμηθείτε να ρωτήσετε τον ιατρό, ποια υγρά μπορείτε να χρησιμοποιείτε με τους φακούς σας.

**Προσοχή!! Το νερό της βρύσης απαγορεύεται αυστηρά για τη πλύση και αποθήκευση των φακών επαφής.**

## **Καθαρισμός των μαλακών φακών**

- Πλύντε και στεγνώστε τα χέρια σας
- Τοποθετήστε τον φακό στην παλάμη του ενός χεριού
- Βάλτε κάποια ποσότητα του καθαριστικού υγρού των φακών στην παλάμη σας.
- Τρίψτε απαλά τον φακό μέσα στο διάλυμα για 20-30 δευτερόλεπτα
- Ξεπλύντε τον φακό καλά με φυσιολογικό ορό ή καθαριστικό διάλυμα. Ποτέ μη χρησιμοποιήσετε αφιονισμένο νερό ή νερό της βρύσης, ή διαλύματα φτιαγμένα στο σπίτι. Μπορεί να περιέχουν οργανισμούς και να προκαλέσουν σοβαρή λοίμωξη.

## **Απολύμανση των μαλακών φακών επαφής**

Μετά από τον καθαρισμό των μαλακών φακών, θα πρέπει να τους απολυμάνετε. Υπάρχουν

δύο τρόποι για να απολυμάνετε τους μαλακούς φακούς:

1. Η θερμική απολύμανση
2. Η χημική απολύμανση

## **1. Θερμή απολύμανση**

Η θερμική απολύμανση χρησιμοποιείται για υδρόφιλους μαλακούς φακούς επαφής και κυρίως για φακούς χαμηλής περιεκτικότητας σε νερό (κάτω από 40%). Οι φακοί υψηλής περιεκτικότητας σε νερό εμφανίζουν πρόωρη γήρανση στην επαναλαμβανόμενη θερμική απολύμανση. Η θερμοκρασία που χρησιμοποιείται για την αποστείρωση τους είναι 80 βαθμούς κελσίου και διαρκεί περίπου 20 λεπτά.

## **2. Χημική απολύμανση**

• **Υπεροξειδίο υδρογόνου**

Είναι ένας αποτελεσματικός και ίσως ο ισχυρότερος καθαρισμός γενικότερα των μαλακών Φακών Επαφής με πάρα πολύ θετικά αποτελέσματα. Απαιτούνται 6 ώρες για να ολοκληρώσει τον κύκλο αποστείρωσης και εξουδετέρωσης αναγκαστική παραμονή στο διάλυμα. Μερικές φορές η εξουδετέρωση του υπεροξειδίου δεν είναι επαρκής και ενοχλεί με τσουξίμο τα περισσότερα ευαίσθητα μάτια. Έχει όμως άριστα αποτελέσματα βακτηριδιακής και μυκητιακής καταπολέμησης με ευρύ αντιμικροβιακό φάσμα. Υγρά τέτοιου είδους είναι τα OXYSEPT, NOVASEPT, EASYSEPT, TITMUS 1 + 2

• **Πρωτεϊνικός καθαρισμός**

Χρησιμοποιείται ένα διάλυμα που συνήθως ολοκληρώνει τη δράση του μετά από 4 ώρες παραμονής των φακών στο χημικό διάλυμα. Είναι αποτελεσματικός και λειτουργεί χωρίς τσούξιμο στα πιο ευαίσθητα μάτια. Λειτουργεί επίσης στο ξέβγαλμα και ως ενυδάτωση των φακών επαφής.

Καλύπτει μεγάλο αντιβακτηριακό και αντιμικροβιακό φάσμα και σε συνδυασμό με ταμπλέτες κολλύρια πρωτεϊνικού καθαρισμού μπορούμε να πούμε ότι ολοκληρώνει πολύ καλά τη δράση του.

Συνίσταται σε όλους τους τύπους υλικών και υδροφιλίας σε ετήσιους και συχνής αντικατάστασης καθώς και σε έγχρωμους φακούς επαφής χωρίς κανένα πρόβλημα συχνής χρήσης. Τέτοιου είδους υγρά είναι τα **OPTIFREE, NOVASOFT, ALL CLEAN** .....

## **Σκευάσματα φυσιολογικού ορρού**

- Ο ορρός από Φαρμακεία **μπαγιατεύει και μολύνεται** μετά από μερικές μέρες. Είναι οικονομικός αλλά καλό είναι να αγοράζεται σε μικρές ποσότητες **και να χρησιμοποιείται μόνο για ξέπλυμα.**
- Ο συντηρημένος, συσκευασμένος ορρός από εταιρείες είναι πιο ασφαλής και συνάμα πιο ακριβός. Τελευταία διατίθενται σκευάσματα με κάποιες υποτυπώδεις αντιβακτηριακές ιδιότητες (π.χ. Sofwear Saline της CIBA).
- Ο φυσιολογικός ορρός σε αμπούλες μιας χρήσεως (Newsept) αποτελεί σχετικά **μια πιο οικονομική και ιδιαίτερα ασφαλή λύση.**

## **Τεχνητά δάκρυα**

Τα ισότονα ή υπότονα διαλύματα με έκδοχα που αυξάνουν την γλοιώδη και κολλώδη υφή των δακρύων και τα διατηρούν για περισσότερο χρόνο σε επαφή με τους ιστούς του ματιού ( π.χ. polyvinyl alcohol, methylcellulose ) είναι πολύ χρήσιμα για ξηροφθαλμία, ξηρά κερατοεπιπεφυκίτιδα και για την καλύτερη ανοχή των φακών επαφής στις σημερινές

περιβαλλοντολογικές κι εργασιακές συνθήκες (κλιματισμός, σκόνη, άμμος, μολυσμένη ατμόσφαιρα, οθόνες PC κλπ.).

Κυκλοφορούν σε μορφή κολλυρίων, gel και σε αμπούλες μιας χρήσης.

Υπάρχει σκεύασμα με προσθήκη βιταμίνης A (VIVA).