

## Μικρά μυστικά για τη χρήση των φακών επαφής το καλοκαίρι

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτό: .zougla.gr

Το καλοκαίρι έφτασε και όλοι έχουμε ξεκινήσει τα δροσερά μπάνια στη θάλασσα και στις πισίνες! Τι πρέπει όμως να γνωρίζουμε σχετικά με τον τακτικό καθαρισμό και την απολύμανση των φακών επαφής (ΦΕ) μας; Η ανεμελιά της καλοκαιρινής περιόδου δε θα πρέπει να μας παρασύρει – αντιθέτως, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για αυτό το διάστημα.

Δραστηριότητες όπως το κολύμπι, το κάμπινγκ, η περιστασιακή χρήση των ΦΕ κατά τη διάρκεια του ύπνου κ.α. καταλήγουν σε κακές συνθήκες υγιεινής και αυξάνουν κατακόρυφα τον κίνδυνο των βακτηριακών λοιμώξεων των ματιών. Αν μία τέτοια μόλυνση δεν προληφθεί ή δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε απώλεια όρασης.

Στόχος μας θα πρέπει να είναι η προφύλαξη της υγείας των ματιών μας, ακολουθώντας απλούς, αλλά βασικούς κανόνες υγιεινής.

**Συντήρηση ΦΕ:** Η ασφάλεια ενισχύεται σημαντικά με το τρίψιμο των φακών επαφής στην παλάμη μας και το ξέπλυμα με το ειδικό υγρό καθαρισμού τόσο πριν την χρήση τους, όσο και πριν την αποθήκευσή τους. Εάν ο φακός επαφής μας πέσει, φροντίζουμε να τον καθαρίσουμε πολύ καλά πριν τον τοποθετήσουμε στα μάτια μας.

**Καθαρισμός θήκης ΦΕ:** Διατηρούμε τη θήκη καθαρή, ξεπλένοντάς την μετά από κάθε χρήση με το ίδιο υγρό καθαρισμού των ΦΕ και αφήνοντάς την να στεγνώσει επάνω σε απορροφητικό χαρτί. Αντικαθιστούμε την παλιά θήκη με νέα, ανά τακτά χρονικά διαστήματα (τουλάχιστον μία φορά το μήνα). Η θήκη αποτελεί το μεγαλύτερη εστία μόλυνσης των ΦΕ.

**Υγρό συντήρησης και απολύμανσης ΦΕ:** Αντικαθιστούμε το υγρό φε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή για την περίοδο λήξης μετά το άνοιγμα. Ποτέ δεν ξαναχρησιμοποιούμε για τον καθαρισμό των φακών επαφής, το υγρό που ήδη υπάρχει στη θήκη από την προηγούμενη χρήση. Αν οι ΦΕ έχουν να χρησιμοποιηθούν για διάστημα μεγαλύτερο των 7 ημερών και βρίσκονται αποθηκευμένοι στο ίδιο διάλυμα, θα πρέπει να απολυμανθούν ξανά πριν από τη χρήση τους.

**Πλύσιμο χεριών:** Η εφαρμογή των ΦΕ γίνεται πάντα με χέρια καθαρά και στεγνά, κατά προτίμηση σε απορροφητικό χαρτί που δεν αφήνει χνούδια.

**Νερό βρύσης:** Ποτέ δε χρησιμοποιούμε νερό βρύσης για να ξεπλύνουμε ή να αποθηκεύσουμε τους ΦΕ μας. Ο συνδυασμός των ΦΕ με οποιοδήποτε άλλο υγρό (νερό, φυσιολογικός ορός, σάλιο) εκτός του ειδικού διαλύματος καθαρισμού και συντήρησής τους, είναι άκρως επικίνδυνος και μπορεί να αποτελέσει, ιδιαίτερα σε ζεστά κλίματα, την αιτία της μικροβιακής κερατίτιδας, της πιο σοβαρής λοίμωξης των οφθαλμών.

**Διακοπές και κολύμβηση:** Ιδανικό θα ήταν να έχουμε μία θήκη αποθήκευσης των ΦΕ και να χρησιμοποιούμε τα γυαλιά οράσεως ή τα γυαλιά ηλίου με διόρθωση. Αν παρόλα αυτά χρειαστεί να κολυπήσουμε με ΦΕ, φροντίζουμε να φοράμε γυαλάκια θαλάσσης και να αποφεύγουμε τις “βουτιές”. Διαφορετικά θα πρέπει πάντα να έχουμε μαζί το διάλυμα καθαρισμού για άμεσο ξέπλυμα και επανατοποθέτηση μετά την έξοδο από τη θάλασσα/πισίνα. Μία ιδανική λύση αποτελούν οι ΦΕ μιας χρήσης (ημερήσιοι), τους οποίους απορρίπτουμε μετά την κολύμβηση.

**ΦΕ και ύπνος:** Ποτέ δεν κοιμόμαστε με τους ΦΕ, εκτός αν έχουμε διαφορετική ενημέρωση από τον εξειδικευμένο εφαρμοστή μας (οπτικό-οπτομέτρη).

Καθημερινά ελέγχουμε ότι τα μάτια μας είναι σε καλή κατάσταση και βλέπουμε καθαρά. Σε αντίθετη περίπτωση, επισκεπτόμαστε άμεσα τον εξειδικευμένο εφαρμοστή μας.

Αναζητάμε επαγγελματική συμβουλή και διακόπτουμε τη χρήση των ΦΕ αμέσως αν τα μάτια μας είναι κόκκινα ή αισθανθούμε πόνο και τσούξιμο. Η διακοπή της χρήσης ΦΕ, ανά περίπτωση, είναι αυτή που μας καθιστά υπεύθυνους χρήστες. Απολαμβάνουμε το καλοκαίρι μας υπεύθυνα!

**Πηγές :** health.in.gr – [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)