

## Φακοί επαφής: όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι φακοί επαφής μπορεί να κάνουν τη ζωή μας ευκολότερη καθώς μπορούμε να κινηθούμε χωρίς τα γυαλιά οράσεως που μας δυσκολεύουν, όμως απαιτούν ειδική φροντίδα καθώς μπορεί να προκαλέσουν μολύνσεις στα μάτια.

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).

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. Ο γιατρός είναι αρμόδιος να κρίνει ποιος φακός είναι κατάλληλος για κάθε περίπτωση. 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. Ο γιατρός είναι αρμόδιος να κρίνει ποιος φακός είναι κατάλληλος για κάθε περίπτωση.

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.

Με την κατάλληλη προσοχή και φροντίδα, τη σχολαστική καθαριότητα και ακολουθώντας πιστά τις οδηγίες του γιατρού, οι πιθανές επιπλοκές των φακών επαφής μπορούν να μειωθούν στο ελάχιστο, έτσι ώστε να αποτελούν μία ασφαλή και αποτελεσματική εναλλακτική λύση στα γυαλιά, ιδίως για τις μεγάλες διαθλαστικές ανωμαλίες και τις ανισομετρωπίες (μεγάλη διαφορά μεταξύ των δύο ματιών).

Οι φακοί κατασκευάζονται από διάφορα υλικά, γενικά όμως χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: Τους σκληρούς, τους ημίσκληρους και τους μαλακούς. Οι σκληροί φακοί επαφής τώρα πια σπάνια χρησιμοποιούνται. Πιο πολύ χρησιμοποιούνται οι μαλακοί φακοί, οι οποίοι είναι καλλίτερα ανεκτοί από τους περισσότερους χρήστες. Αντίθετα, οι ημίσκληροι φακοί συνηθίζονται πιο δύσκολα και χρησιμοποιούνται κυρίως σε μεγάλους ή ανώμαλους αστιγματισμούς. Όταν όμως κανείς τους συνηθίσει, δίνουν ποιοτικά πολύ καλή όραση.

## **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%).

## **Πώς θα χειριστείτε τους φακούς σας;**

Επειδή οι φακοί επαφής εφάπτονται στα μάτια, οτιδήποτε τους αγγίζει, όπως τα χέρια, η θήκη κ.λ.π., θα πρέπει να είναι καθαρά.

Πλένετε και στεγνώνετε πάντα τα χέρια σας πριν πιάσετε τους φακούς σας. Τα νύχια πρέπει να είναι πάντα καθαρά και όσο το δυνατόν περιποιημένα και κοντά. Προσπαθήστε να χειρίζεστε πάντα τους φακούς με τις άκρες των δακτύλων και ποτέ με τα νύχια σας, γιατί αυτό μπορεί να δημιουργήσει χαρακιές και σχισίματα τα οποία έστω και άορατα, δημιουργούν δυσανεξίες, βοηθούν στη συσσώρευση ιζημάτων και μικροβίων και αχρηστεύουν τους φακούς σας.

Για να αποφύγετε να μπερδέψετε τους φακούς μεταξύ τους, να τοποθετείτε πάντα το δεξιό φακό πρώτα. Βεβαιωθείτε ότι ο φακός δεν είναι γυρισμένος ανάποδα. Ένας τρόπος ελέγχου είναι να διπλώσετε το φακό προσεκτικά ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα. Ο φακός προβάλλει κάποια αντίσταση όταν τον διπλώνουμε, τα άκρα του γυρίζουν προς τα έξω και κολλάνε στα δάκτυλα. Σε αυτή την περίπτωση, δεν έχετε παρά να πιέσετε ελαφρά με το δάκτυλό σας και ο φακός επανέρχεται στη σωστή καμπυλότητα. Πάντως, μην ανησυχείτε αν βάλετε το φακό ανάποδα. Θα το αισθανθείτε αμέσως, αλλά δεν θα βλάψει το μάτι σας.

## **Πώς θα φορέσετε τούς φακούς σας;**

### **A. Τεχνική με τα δύο χέρια**

Τοποθετείστε το φακό στην άκρη του δείκτη οποιουδήποτε χεριού προτιμάτε. Εάν ο φακός είναι πολύ υγρός, θα κολλάει στο δάκτυλό σας. Μεταφέροντάς τον

μερικές φορές, από το ένα δάκτυλο στο άλλο θα αφαιρεθεί η επιπλέον υγρασία και η αποκόλληση από το δάκτυλο γίνεται εύκολα.

Τοποθετείστε το άλλο σας χέρι μπροστά από το μέτωπό σας με τα δάκτυλα να δείχνουν προς τα κάτω. Χρησιμοποιείτε το μεσαίο δάκτυλο αυτού του χεριού για να σηκώσετε το πάνω βλέφαρο. Θα χρειαστεί να τοποθετήσετε το δάκτυλο κοντά στις βλεφαρίδες για να σιγουρευτείτε ότι δε θα το κλείσετε τη στιγμή που θα τοποθετείτε το φακό. Χρησιμοποιείτε το μεσαίο δάκτυλο του άλλου σας χεριού για να κρατήσετε ανοιχτό το κάτω βλέφαρο.

Κοιτάξτε ευθεία απέναντι το μάτι σας στον καθρέπτη και τοποθετείστε απευθείας το φακό στο κέντρο του κερατοειδή, μπροστά από την ίριδα (το χρωματιστό μέρος του ματιού σας). Πριν απελευθερώσετε τα βλέφαρά σας σιγουρευτείτε ότι βλέπετε το φακό να στέκεται στο μάτι σας (μπορεί ακόμα να είναι στο δάκτυλό σας) και μετά αφήνετε τα βλέφαρά σας, όχι και τα δύο μαζί, αλλά ένα-ένα χωριστά.

Προσεκτικά ανοιγοκλείστε τα βλέφαρά σας. Εάν ο φακός σας δεν είναι ακριβώς στο κέντρο ή υπάρχουν φυσαλίδες κάτω από αυτόν, τότε κλείστε το μάτι και κάντε προσεκτικά ελαφρό μασάζ στο επάνω βλέφαρο. Ανοίξτε και σιγουρευτείτε ότι ο φακός είναι στη θέση του. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλή όραση. Εάν ο φακός σας ενοχλεί αφαιρέστε τον, ξεπλύντε τον με στείρο φυσιολογικό ορό και ξανατοποθετείστε τον.

## **B. Τεχνική με το ένα χέρι**

Με το μεσαίο δάκτυλο τραβήξτε το κάτω βλέφαρο, ενώ εσείς κοιτάτε προς τα επάνω. Προσπαθείστε να βγάλετε το φακό με ένα απαλό «τσίμπημα» χρησιμοποιώντας την άκρη του μεγάλου δακτύλου και του δείκτη (και όχι τα νύχια). Τα δύο δακτυλά σας θα πρέπει να ακουμπούν το ένα με το άλλο συνέχεια και προσπαθείστε να παρατηρείτε συνέχεια ότι κάνετε, στον καθρέπτη.

## **Παρατήρηση**

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.

## **Φροντίστε τους φακούς σας!**

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 βγάζετε πρώτα τον ένα φακό από τη θήκη, να τον εφαρμόζετε και μετά να βγάζετε 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 δεξί 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).

### **Σκιά βλεφάρων**

Οι περισσότερες είναι ασφαλείς αλλά η σκιά σε μορφή κρέμας, είναι για το φακό καλύτερη από τη σκιά σε μορφή πούδρας.

### **Μολύβι (eye-liner)**

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.

### **Mascara**

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

### **Λακ μαλλιών**

Κρατείστε τα μάτια σας κλειστά κατά τη διάρκεια της χρήσης της «λακ» και μην τα ανοίξετε πριν το «νέφος» που δημιουργείται έχει διαλυθεί. Γενικά καλό είναι, όταν βάζετε ή βγάζετε 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 γιατρό-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.

### **Μην 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 γιατρός 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.

**Από τον Γεώργιο Νέο, Οφθαλμίατρο και επιστημονικό συνεργάτη του [www.iator.gr](http://www.iator.gr) .**

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)