

Istruzioni per l'utilizzo delle

LENTI A CONTATTO MORBIDE



a cura della

SOPTI
Società
Optometrica
Italiana



ISTRUZIONI PER IL CORRETTO USO DELLE LENTI A CONTATTO MORBIDE

A cura di SOPTI, Società Optometrica italiana



In queste pagine sono contenute alcune istruzioni supplementari, rispetto a quelle già ricevute durante le sedute di applicazione di lenti a contatto di tipo morbido.

La loro lettura può permettere un approfondimento ed una chiarificazione di alcuni aspetti pratici, utili nel periodo di adattamento e durante il successivo uso delle lenti.

LE LENTI A CONTATTO (LAC) MORBIDE

I materiali utilizzati per la produzione delle lac morbide sono flessibili e favoriscono un immediato comfort ed un rapido adattamento.

Il primo materiale "morbido" (idrogel), in grado di assorbire elevate quantità di acqua, viene sintetizzato negli anni '60.

Da quel momento, una rapida evoluzione ha migliorato le qualità ottiche e la compatibilità oculare, favorendo una sempre maggiore diffusione di queste lenti, grazie anche ad importanti innovazioni quali: l'introduzione delle lac morbide toriche per la correzione dell'astigmatismo; lo sviluppo delle lac multifocali per la correzione della presbiopia; la realizzazione di lac cosmetiche che consentono di cambiare il colore degli occhi; la produzione di lac a ricambio frequente ("usa e getta") che consentono di effettuare più frequenti sostituzioni della lac applicata; la sintesi di materiali Silicone-hydrogel, caratterizzati da una trasmissione di ossigeno nettamente superiore ai precedenti materiali.

Anche se le lenti a contatto morbide sono estremamente confortevoli, vanno comunque seguite alcune indicazioni sul tempo d'uso e sulla loro manutenzione e vanno effettuate visite di controllo periodiche per evitare qualunque possibile complicanza.

ADATTAMENTO

Per "tempo di adattamento" si intendono i primi giorni di uso delle lenti a contatto.

Se il vostro applicatore di lenti a contatto lo considera per voi importante, dovrete seguire una procedura di adattamento alle lenti, che non sempre è necessaria:

1) *Gradualità*: Talvolta può essere importante aumentare con gradualità il tempo d'uso.

La velocità di adattamento alle lac risente comunque di una notevole variabilità individuale.

Alcuni pazienti potrebbero sostenere tempi di adattamento molto più rapidi, altri viceversa hanno bisogno di tempi maggiori.

Giorni

1	2	3	4	5	6	7

Ore

Importante: il primo controllo dopo il periodo di adattamento (dopo 1 o 2 settimane dalla consegna delle lac) va effettuato con lenti inserite, portate per il tempo massimo indicato dal prescrittore.

L'appuntamento va fissato tenendo in considerazione tale esigenza.

E' anche opportuno portare con sé gli occhiali in uso ed il contenitore delle lac, perché potrebbe essere necessario rimuovere le lenti per il controllo optometrico.

2) *Continuità:*

potrebbe essere utile, al fine di capire il buon adattamento, o meno, indossare le lenti a contatto tutti i giorni.

3) *Sintomi normalmente presenti:*

durante il periodo di adattamento si potrebbero verificare alcuni dei sintomi sottoelencati. Non allarmatevi poiché sono destinati a diminuire e scomparire in pochi giorni. Si consiglia pertanto di non interrompere l'uso delle lac:

- frequente ammiccamento degli occhi
- lacrimazione lievemente aumentata
- accentuata sensibilità alla luce
- visione a tratti leggermente annebbiata, velata, o mossa (lenti multifocali)
- difficoltà durante la lettura (lenti multifocali)
- leggero annebbiamento della visione al passaggio occhiali-lac e viceversa.

4) *Sintomi anormali:*

di seguito sono invece elencati alcuni dei sintomi che potrebbero riscontrarsi sia nel periodo di adattamento, che successivamente. Questi sintomi vanno presi più attentamente in considerazione, sospendendo l'uso delle lac e contattando lo specialista:

- dolore quando si inseriscono le lac, mentre si usano, o anche dopo la rimozione,
- arrossamento,
- forte lacrimazione accompagnata da disagio alla luce,
- bruciore o forte sensazione di calore,
- impossibilità a tenere gli occhi aperti,
- persistenza di annebbiamento e/o di aloni mentre si usano le lac.

A queste situazioni particolari vanno aggiunti ovviamente i sintomi *normali* sopra elencati, solo se dovessero continuare a presentarsi con maggiore frequenza ed intensità.

ATTENZIONE NELL'USO DELLE LENTI

Il successo di un'applicazione di lac si ottiene, fra le tante cose, grazie ad un'igiene appropriata e attenta.

- lavare sempre le mani prima di maneggiare le lac,

- mantenere sempre le unghie pulite e corte, soprattutto nei primi giorni di applicazione, al fine di evitare problemi, non solo per le lac, ma anche per l'occhio.
- non pulire mai le lenti con la saliva, né con i prodotti diversi da quelli consigliati nel momento della consegna delle lenti,
- fare attenzione a porre le lenti nel contenitore, nella posizione corretta,
- seguire con attenzione le indicazioni sottostanti riguardo l'applicazione e la manutenzione delle lac.
- Non utilizzare l'acqua per disinfettare le lenti a contatto.



Conservare le lenti a contatto in acqua è pericoloso.

Le infezioni oculari correlate alle lenti, causate da una carente pulizia e disinfezione con una soluzione non approvata per

questo utilizzo, **possono causare danni permanenti agli occhi.**

Microrganismi pericolosi, tra i quali L'Acanthamoeba, si possono trovare nell'acqua del rubinetto e nel caso si depositino sulle lenti, possono causare infezioni pericolose per la vista.

APPLICAZIONE DELLE LENTI

Di seguito sono riportate delle specifiche indicazioni sull'inserimento e la rimozione delle lenti, che il portatore potrà personalizzare con la pratica quotidiana, al fine di ottenere migliore precisione e maggiore velocità.

E' importante fare sempre molta attenzione durante le due fasi d'inserimento e rimozione per evitare rotture e smarrimento delle lac.

1) *inserimento:*

Dopo essersi lavate bene le mani, posizionarsi comodamente davanti ad uno specchio.

Se l'operazione di inserimento delle lenti non viene effettuata in bagno, procurarsi un contenitore dove poter sciacquare le lac.

All'inizio, sconsigliamo di utilizzare il lavandino e lo specchio del bagno, a causa della scomodità di dover rimanere in piedi per qualche minuto, prima di acquisire una certa esperienza.

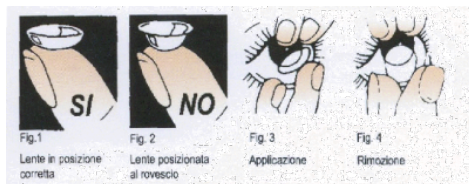
Attenzione poi allo scarico!

Prendere la lente dal contenitore, risciacquarla con soluzione salina e porla sull'indice della mano che applicherà la lente.

Una volta posta sul polpastrello, verificare che la lente sia posizionata nel verso corretto (vedi fig 1 e 2) e che tutti i bordi siano sollevati.

La palpebra superiore verrà alzata con il medio o l'indice dell'altra mano.

La palpebra inferiore verrà invece abbassata con il medio della stessa mano che applica la lente (vedi fig 3).



Da (www.lineaottica.it)

L'apertura della palpebra è un aspetto cruciale nell'applicazione di una lac morbida: solo una buona apertura consente una facile applicazione.

Per fare in modo che le palpebre non sfuggano continuamente per l'azione della chiusura istintiva, è importante che le dita impiegate per l'apertura siano ben asciutte e posizionate il più vicino possibile all'attaccatura delle ciglia.

Una volta aperto l'occhio, applicare la lente il più possibile centralmente sull'cornea (è esattamente davanti all'iride, cioè alla parte colorata dell'occhio) guardando verso lo specchio, oppure fissando direttamente la lente durante l'avvicinamento, fino al contatto dell'occhio.

Si può anche applicare la lente mentre si guarda verso l'alto.

In questo ultimo caso, si favorisce un ulteriore allontanamento dei margini delle palpebre.

L'aspetto più complesso nell'applicazione di una lac morbida è che si può formare una bolla d'aria tra la lente e l'occhio, che un minimo movimento di chiusura delle palpebre può favorire la fuoriuscita della lente.

E' quindi importante cercare di mantenere le palpebre ben aperte mentre la lente tocca l'occhio e viene leggermente spostata sulla superficie fino alla completa uscita dell'aria.

Appena terminata l'applicazione occorre controllare se la lente è centrata: in generale basta chiudere l'altro occhio ed accertarsi di vedere bene.

2) rimozione:

Prima di procedere, è necessario seguire le indicazioni preliminari, già illustrate per l'inserimento: relative alla posizione, allo specchio ed al contenitore per i liquidi.

Sollevare la palpebra superiore con il medio o l'indice della mano che non estrarrà la lente.

La palpebra inferiore viene invece abbassata con il medio della mano che ha applicato la lente.

Portare l'indice e il pollice ravvicinati in prossimità della parte inferiore dell'iride, avvicinarli all'occhio fino a che i polpastrelli di indice e pollice "pizzicheranno" la lente che uscirà immediatamente.

Attenzione a non estrarre la lente con le unghie.

Per facilitare ulteriormente la rimozione può essere conveniente spostare verso il basso la lente spingendo sul margine palpebrale superiore mentre si guarda verso l'alto, oppure lateralmente.

MANUTENZIONE

Per capire l'importanza di una corretta manutenzione è bene fare alcune considerazioni:

- le lac sono applicate negli occhi, poi rimosse, e conservate in contenitori. Questi passaggi fanno delle lac un potenziale veicolo di microrganismi.
- nell'occhio le lac sono circondate da un sottile strato lacrimale: nelle lacrime sono contenuti anche lipidi, proteine ed altre sostanze organiche e inorganiche in grado di depositarsi sulla superficie delle lenti.
- alcuni prodotti chimici usati in contattologia, come i saponi, i residui enzimatici, e alcuni disinfettanti, è bene che non vengano a contatto con gli occhi
- le lenti a contatto morbide possono disidratarsi durante l'uso inducendo sintomi di discomfort, in questo caso contattare il vostro applicatore.

1) *Disinfezione:*

Consiste nell'eliminazione di tutti quegli agenti patogeni (batteri, virus, etc.) in grado di contaminare le lenti.

Si effettua con soluzioni nelle quali vengono conservate le lac poste nel contenitore.

Tali soluzioni vanno cambiate ogni giorno.

Negli ultimi anni, con l'utilizzo delle soluzioni "uniche", per la conservazione e la disinfezione delle lenti, la procedura di pulizia delle lac morbide è divenuta più semplice. Si consiglia comunque sempre di strofinare le lenti come descritto al punto #2.

2) *Pulizia (detersione):*

Pulire una lac significa eliminare le sostanze organiche e inorganiche che nell'uso quotidiano vanno a depositarsi sulla superficie della lente.

La pulizia solitamente viene effettuata con la stessa soluzione "unica" utilizzata per la conservazione. Talvolta, su indicazione dell'applicatore, può essere effettuata con detergenti/saponi specifici per lenti a contatto morbide, con i quali si friziona la lente sul palmo della mano alla fine di ogni uso della lente.

Questo "strofinamento" manuale consente inoltre di rimuovere i microrganismi, coadiuvando l'azione del conservante.

La pulizia può anche essere effettuata con enzimi (pasticche effervescenti che sciolte nei liquidi di conservazione, sono in grado di rimuovere i depositi proteici presenti sulle lenti in circa 20 minuti).

Esistono in commercio anche soluzioni a base di perossido di idrogeno, corredato da stella di , che deterge e disinfetta le lenti in 6-7 ore. Questi liquidi sono molto efficaci, ma bisogna fare attenzione a non inserire il prodotto o la lente immersa nel liquido, prima delle ore necessarie alla neutralizzazione del perossido.



E' bene ricordare che dopo 12 ore di azione, è opportuno cambiare il conservante, qualsiasi tipologia sia stata consigliata, ed in tutti i casi, è necessario strofinare le lenti per pulirle nel migliore dei modi.

3) Risciacquo:

La soluzione di risciacquo per eccellenza in contattologia è la soluzione salina, grazie alla concentrazione di sali vicino allo 0,9% e al pH intorno a 7.2, che riproducono i valori medi lacrimali.

Il risciacquo consente l'eliminazione dei saponi, di quei disinfettanti non compatibili con l'occhio, dei residui enzimatici e di eventuali corpuscoli (piccoli filamenti, polvere), che si possono depositare sulle lac durante l'uso, o la manipolazione.

Con le lac morbide è possibile utilizzare per il risciacquo anche le soluzioni uniche (non quelle a base di enzimi, o perossidi).

Le soluzioni uniche, infatti, pur nate come soluzioni disinfettanti, utilizzano sostanze antisettiche poco interattive con i tessuti oculari.

Mentre, come già accennato, non va mai utilizzata acqua del rubinetto, distillata o minerale per risciacquare le lenti.

4) Lubrificazione:

In caso di disidratazione della lente legata a fattori ambientali (aria condizionata, riscaldamento) o personali (occhio secco, non patologico), è possibile utilizzare soluzioni di lubrificazione, meglio conosciute come lacrime artificiali. Sarà cura del vostro applicatore consigliare la migliore soluzione al problema.



ALTRE INDICAZIONI

- Utilizzare solo soluzioni raccomandate, o comunque soluzioni la cui funzione è specifica per lac morbide.
- Non pulire mai le lenti con la saliva: riapplicandole si trasferirebbero microrganismi, residui alimentari nocivi nell'occhio.
- Non lasciare mai le lac nell'astuccio senza una soluzione conservante. Questa situazione potrebbe infatti determinare, oltre ad una veloce riproduzione dei batteri, anche una completa disidratazione delle lac, che diverrebbero rigide e fragilissime.

SOLUZIONI RACCOMANDATE

CONSERVAZIONE/ DISINFEZIONE.....

PULIZIA.....

RISCIACQUO.....

LUBRIFICAZIONE.....

REGIME D'USO E RIMPIAZZO DELLE LAC



- *Quanto posso usare le lac?*
- *Posso usarle anche la notte?*

Il regime d'uso di una lente a contatto può estendersi da poche ore a tutta la giornata senza interruzioni.

Ciò viene deciso in accordo tra portatore e contattologo, valutando vantaggi e svantaggi, alla luce di molti fattori:

- necessità individuale del portatore
- indicazioni optometriche e/o oftalmologiche
- tipo di lente scelta
- risposta fisiologica oculare, valutata dopo la fase di adattamento

Nel caso ci sia una necessità di utilizzo continuo (giorno e notte), è opportuno parlarne con lo specialista, per predisporre gli opportuni controlli e scegliere delle lenti con caratteristiche chimico-fisiche adatte.

- *Ogni quanto tempo è necessario cambiare le lac?*

La durata di una lente a contatto è in funzione di alcuni aspetti:

- spessore, geometria, sistema di produzione e materiale della lente
- regime d'uso effettuato
- tipo di manutenzione usata
- reazione soggettiva ed oggettiva individuale
- eventuale variazione visiva

Ogni lente a contatto in commercio, in base al primo punto (spessore, geometria, sistema di produzione e materiale della lente), ha una particolare indicazione di durata (settimanale, bisettimanale, mensile, ecc).

Tale indicazione può essere modificata, in generale riducendo i tempi di uso indicati dall'azienda produttrice, relativamente all'influenza degli altri fattori riportati.

In ogni caso, l'indicazione sui tempi di sostituzione di una lac è data dallo specialista durante la prima applicazione, o nei successivi controlli.

Uso e rimpiazzo delle lac consigliato

- Giornaliero (solo nelle ore di veglia) ore.....
- Continuo (veglia e sonno) Per giorni.....
- Rimpiazzo: Giornaliero
- Settimanale
- Quindicinale
- Mensile
- Bimestrale
- Semestrale
- Annuale
- Altro



COSMETICI E LAC

Durante il periodo di adattamento, i cosmetici dovrebbero essere ridotti al minimo.

E' consigliabile truccarsi comunque *dopo* aver inserito le lenti perché così non si corre il rischio di sporcare le lenti, o rovinare il make-up.

Tra i cosmetici, è sempre preferibile scegliere quelli non oleosi, ma solubili in acqua, ipoallergenici, non profumati, per pelli delicate.

La matita andrebbe applicata esterna, il mascara è da preferire non impermeabile perché altrimenti troppo difficile da rimuovere.

Le lenti dovrebbero essere tolte *prima* di rimuovere il trucco.

Nel caso in cui i prodotti finiscano nell'occhio, risciacquare con soluzione salina.

E' bene ricordare che quando si usano prodotti volatili come profumi o lacche, se le lac sono state già applicate, occorre tenere gli occhi chiusi.

GUIDA E LAC

Le lac possono fornire una performance visiva elevata durante la guida.

E' opportuno, comunque seguire alcune raccomandazioni che possono evitarti spiacevoli problemi:

- portare sempre con sé il contenitore delle lac, magari riempiendolo preventivamente di liquido conservante.
- nel caso in cui si trovi a guidare biciclette o motocicli, è preferibile indossare un occhiale di protezione, magari da sole se di giorno.
- l'utilizzo delle lac durante la guida, come mezzo correttivo del difetto visivo, è pienamente consentito dal codice della strada, ma attenzione, quest'ultimo indica anche l'obbligatorietà di avere con se un occhiale di scorta.





CONTROLLI

Oltre ad un corretto uso concordato in fase applicativa con lo specialista e una corretta manutenzione esplicitata ulteriormente in queste pagine, è di fondamentale importanza effettuare delle sedute di controllo periodiche, anche in assenza di fastidi soggettivi, al fine di controllare lo stato di qualità delle lac e prevenire potenziali reazioni oculari.

La frequenza minima dovrebbe essere di almeno un controllo all'anno.



Ritagliare e conservare presso il proprio studio:

IL SOTTOSCRITTO SIG/SIG.RA _____

IN DATA ODIERNA DICHIARA DI AVER RICEVUTO

- Il foglio illustrativo sulle lenti a contatto morbide consegnate, fornito secondo la 93/42 dal fabbricante.
- La guida al corretto utilizzo delle lac del Ministero della Salute prevista dal DM del 3 Febbraio 2003, pubblicato sulla GU n.64 del 18 03 2003
- Il presente libretto d'istruzioni per l'utilizzo e la manutenzione delle lac morbide, nonché di essere stato informato dei rischi derivanti da una loro non corretta osservanza.

Data _____

Firma _____

ALTRE INFORMAZIONI

- Non usare colliri autonomamente, consultare sempre uno specialista segnalando l'uso delle lac.
- Non applicare le lenti se gli occhi sono arrossati o irritati.
- Se dopo l'inserimento, o durante l'uso, le lenti danno fastidio più del consueto, rimuoverle e sciacquarle, un corpo estraneo potrebbe essere sopra o sotto la lente
- Non dormire la notte con le lenti, salvo diversa indicazione.
- Se si è dormito con le lenti, al risveglio potrebbe verificarsi un rigonfiamento delle palpebre e una certa difficoltà nella rimozione delle lenti stesse, dovuto all'aderenza. Instillando qualche goccia di soluzione salina, o di lacrima artificiale, le lenti dovrebbero ritornare a muoversi naturalmente.
- Attenzione ad utilizzare le lac durante il nuoto (sia in piscina che in mare) senza occhialini di protezione, è infatti possibile perderle ed inoltre, la contaminazione microbica è più probabile.
- Se vi è una necessità specifica, è possibile utilizzare lac giornaliere definibili con lo specialista, da buttare al termine dell'attività
- Se la visione risultasse annebbiata, le lenti potrebbero essere sporche. Rimuoverle, detergerle e risciacquarle.
- Se l'annebbiamento permane anche dopo la rimozione delle lenti, consultare lo specialista.

Durante il periodo mestruale, la gravidanza, l'allattamento, e i primi mesi di uso della pillola anticoncezionale talvolta alcune donne possono manifestare lievi fastidi e intolleranza alle lac.



www.sopti.it