

ПАМЯТКА ДЛЯ ЛИЦ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЖЕСТКИМИ КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Подготовка к надеванию жестких контактных линз

Прежде всего, важно преодолеть страх перед этой процедурой.

Постарайтесь успокоиться, расслабьтесь!

Надевайте линзу осторожно, не делайте резких движений. Соблюдение этого правила поможет вам быстро научиться надевать линзы.

Перед тем, как надеть линзы, припомните, выполнили ли вы правила личной гигиены, их четыре:

- 1) аккуратно причесать волосы, чтобы пряди не попадали в глаза;
- 2) удалить косметику с век и ресниц. Пользоваться косметикой при ношении контактных линз запрещается;
- 3) проверьте ногти – они должны быть коротко острижены и, конечно, чистые;
- 4) тщательно вымойте детским мылом и ополосните в проточной воде руки до полного удаления остатков мыла.

Промойте линзу под струей теплой воды (предварительно закрыв отверстие в раковине решеткой). Температура воды должна быть не выше 50 - 60 °, так как пластический материал, из которого изготовлена линза, при более высокой температуре деформируется. Если водопроводная вода имеет примеси (избыток хлора, минеральных солей, от которых образуется ржавчина, и др.), пользуйтесь кипяченой водой.

Теперь можно приступить к надеванию линзы.

Обучение надеванию контактных линз проводится под строгим медицинским контролем, а детей дошкольного и младшего школьного возраста - обязательно в присутствии родителей.

Приемы и правила надевания жестких роговичных контактных линз

Существует два способа надевания линз этого типа.

Первый способ - надевание линзы без применения зеркала. Широко открыв глаза, опустите подбородок на грудь, взгляд направлен прямо вниз.

Поместите линзу вогнутой поверхностью вверх на кончик указательного пальца правой руки (если вы надеваете линзу на правый глаз). Палец старайтесь держать как можно ближе к краю века. Средним пальцем правой руки оттяните нижнее веко, указательным пальцем левой поднимите верхнее веко. Взгляд направлен на линзу (рис. 1). Приближайте линзу к центру роговицы и не отводите взгляда с нее, пока не наденете. Убедившись, что линза надета, отпустите веки.

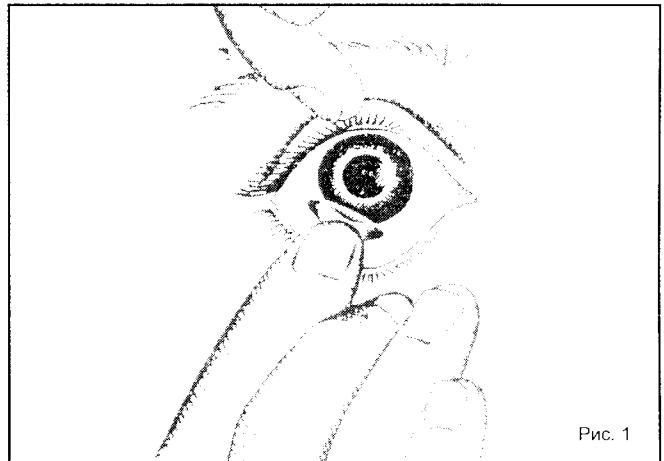


Рис. 1

О правильном положении линзы судят по остроте зрения вдаль: если вы видите четкие контуры предметов, значит линза «на месте», если же контуры предметов размыты, расплывчатые, значит линза смещена, находится не в центре роговицы.

Техника надевания контактной линзы на левый глаз та же, только помещают ее на указательный палец левой руки, средним пальцем левой руки оттягивают нижнее веко, а верхнее веко поднимают указательным пальцем правой руки. Если вам трудно сделать это левой рукой, пользуйтесь правой.

Второй способ надевания контактных линз – с применением зеркала.

Существенных отличий между описанным первым способом и вторым нет. Разница заключается в том, что контроль правильного положения линзы на роговице и центровка ее осуществляется с помощью зеркала (удобно, если оно на подставке).

После того, как вы надели линзу, посмотрите в зеркало и убедитесь в том, что она находится в центре роговицы. Затем посмотрите вдаль. Кон-