

## Kontaktne leće

### Tko ih može nositi?

Svi koji trebaju i žele korekciju oštine vida.

Razlozi za nošenje kontaktnih leća najčešće su:

- ❖ estetski - za osobe koje žele izgledati „ljepše“ i pri tome dobro vidjeti
- ❖ praktični - kod osoba kojima naočale ne pružaju dovoljno dobro rješenje, kao što su sportaši te kod zanimanja gdje se naočale zamagle ili su ispod zaštitnih maski i sl.
- ❖ iz potrebe - za osobe kojima su kontaktne leće „lijek“, jer s naočalama ne mogu postići tako dobru kvalitetu vida kao s lećama.

Leće **ne smiju nositi** osobe koje boluju od kronične upale vjeđa, spojnice i rožnice, jer bi oči u tom slučaju teško podnijele leće. Isto tako, prisutnost leće na bolesnom oku moglo bi pogoršati postojeću upalu. O tome se stoga treba posavjetovati s oftalmologom!

### Vrste leća: Mekane, polutvrde i tvrde leće

Mekane kontaktne leće su najtraženije, jer su izrađene vrhunskom tehnologijom tako da zadovoljavaju dobar vid i, što je naročito važno, dobru prozračnost te vlaženje oka. Mogu ih nositi i oni koji imaju astigmatizam (torične mekane leće) i oni koji su donedavno bili prisiljeni nositi isključivo polumekane (GP) leće.

Obzirom na sve češću pojavu alergijskih reakcija oka na pelud, prašinu i druge zagađivače u zraku, moderna medicina preporučuje što kraći kontakt jedne te iste leće s okom.

Danas se preporučuju:

- ❖ dnevne leće koje se nose jedan dan te se potom bacaju, a s njima i opasna prljavština. Sljedeći se dan na oko stavlja nova i sterilna leća čime se smanjuje opasnost od infekcije i alergije oka. Sredstva za čišćenje i tekućine za čuvanje leća nisu potrebne, a prikladne su i za putovanja koja uključuju slabije higijenske prilike ili za rafting i kampiranje, sport, kao što su tenis i ekstremni sportovi ili za osobe koje žive u blizini zelenih površina te su u proljeće izloženi visokoj koncentraciji peludi u zraku.

- ❖ dvotjedne koje su tehnološki najsavršenije i najviše se preporučuju.
- ❖ mjesečne zamjenske mekane leće, koje su sigurnije za oči od godišnjih zbog 12 puta kraćeg razdoblja nošenja i razumne cijene obzirom na kvalitetu.
- ❖ godišnje se leće, zbog dugog kontakta s okom, već odavno ne preporučuju.

Mekane leće su izuzetno udobne tako da ih osoba ponekad zaboravi skinuti prije spavanja. Dapače, na tržištu su dostupne i „noć – dan“ leće koje se smiju ostaviti na očima i tijekom noći. Ipak, preporuka je oftalmologa skinuti leće prije spavanja radi čišćenja te kako bi se oku omogućilo da se regenerira do jutra.

Osobe starije od 40 godina koje od mladosti nose kontaktne leće, mogu imati smetnje pri čitanju i drugim aktivnostima koje obavljaju na oko pola metra pred očima. Jedno od rješenja su naočale za blizinu preko postojećih leća za daljinu ili promjena vrste leća u tzv. bifokalne ili progresivne leće. Tako će na očima biti dioptrije i za daljinu i za blizinu.

Sve je više osoba koje su dugo nosile polutvrde (GP) leće, a željeli bi mekane radi udobnosti. Valja ih upozoriti da će s mekanim lećama postići željenu udobnost, ali će im se učiniti da su kroz prijašnje leće bolje vidjeli. Riječ je samo o različitoj vrsti materijala drugačije optičke prozirnosti.

### Vodič za upotrebu mekanih kontaktnih leća

Važno je kontaktne leće uredno skidati, prati, dezinficirati i čuvati u tekućini u posebnim posudicama. Važna je i higijena ruku, stoga ih prije postupanja s lećama temeljito operite sapunom u kojem nema uljnih dodataka, najbolje antibakterijskim ili pH-neutralnim. Žene trebaju obratiti pozornost na izbor šminke za oči koja neće iritirati oko i time ometati nošenje leća. Oči bi trebale biti odmorene i naspavane, a valja izbjegavajte iritaciju oka u zadimljenim prostorijama, prašini, na vjetru. Pri jakom suncu nosite sunčane naočale sa zaštitnim UV filtrom.

### Stavljanje mekanih leća

Kod rukovanja lećama koristite jagodice prstiju, a nikako nokte, jer njima možete oštetiti leću ili rožnicu. Počnite s desnom lećom pa s lijevom kako ne bi došlo do zamjene. Prije stavljanja leće uvjerite se da je pravilno okrenuta kako Vas ne bi žuljala ili uzrokovala slabiji vid. Isperite je otopinom za ispiranje i provjerite je li čista. Stavite leću na jagodicu kažiprsta desne ruke, tako da svi rubovi leće budu u zraku i srednjim prstom povucite donju vjeđu desnog oka. Srednjim prstom lijeve ruke povucite gornji kapak desnog oka.

Kapak primite čvrsto i blizu trepavica kako bi bili sigurni da nećete trepnuti. Gledajte ispred sebe i smjestite leću na rožnicu oka. Pustite donju pa gornju vjeđu. Ponekad ispod leće ostane zraka pa preko kapka pređite prstom. Ako i dalje osjećate nelagodu skinite leću, isperite ju i ponovo stavite.

### Skidanje mekanih leća

Povucite gornju i donju vjeđu i pažljivo uhvatite leću jagodicama kažiprsta i palca, povlačeći ih nježno s kraja oka prema zjenici. Spremite je u kutijicu s odgovarajućom tekućinom. Leće uvijek stavlajte i skidajte prije nanošenja šminke.

### Dnevno održavanje mekanih leća

Za održavanje mekanih leća postoje dva sistema, all-in-one i peroksidni sistemi. Kod all-in-one sistema jedna je otopina dovoljna za čišćenje, dezinfekciju i čuvanje leća. Spremnik za leće napunite otopinom. Potom izvadite desnu leću i stavite ju na dlan, kapnite par kapi otopine i jagodicom kažiprsta druge ruke trljajte leću 10 do 20 sekundi. Leću dobro isperite istom otopinom i odložite u desni dio spremnika za leće. Isto napravite i s lijevom lećom.

Kod peroksidnih sistema način održavanja je drugačiji i izuzetno je važno držati se propisanih pravila. Kod nekih otopina na bazi peroksida nema mehaničkog čišćenja leća, već se one nakon skidanja stave u spremnik koji ima magnetni disk. Otopina se nalije preko crte označene na spremniku i leće se ostave preko noći, najmanje 6 sati, kako bi se neutralizirao peroksid iz otopine. Prije stavljanja leće se isperu fiziološkom otopinom.

Kod drugih pak otopina na bazi peroksida, leće se nakon skidanja stave u spremnik koji se napuni otopinom preko oznake i u nju se doda jedna indikator tableta koja neutralizira peroksid iz otopine. Leće treba ostaviti preko noći, najmanje 6 sati, u otopini koja poprimi ružičastu boju, a prije stavljanja leće treba isprati fiziološkom otopinom.

Privikavanje kod mekanih leća je kratko te ih se već u roku jednog tjedna može nositi cijeli dan. Prvog dana leće se nose četiri sata, a svaki drugi dan dva sata dulje, tako da se 5. dana leće mogu nositi 12 sati.

### Vodič za nošenje i njegu tvrdih i polutvrdih kontaktnih leća

I kod postupanja s tvrdim i polutvrdim lećama iznimno je važna higijena ruku, odnosno temeljito pranje i sušenje ruku prije postupanja s lećama.



### Stavljanje leća

Da bi izbjegli zamjenu desne i lijeve leće, uvijek prvo stavljajte desnu leću. Leću stavite na jagodicu kažiprsta ruke kojom se služite. Drugu ruku stavite na čelo prstima okrenutima prema dolje te srednjim prstom povucite gornji kapak prema gore. Kapak uhvatite blizu trepavica kako ne bi trepnuli prerano. Srednjim prstom druge ruke povucite donji kapak prema dolje. Gledajte ravno u svoje oko u ogledalu i naciljajte leću izravno na šarenicu oka. Čim leća dodirne oko, nježno će naleći preko njega. Pažljivo otpustite prstima kapke, lagano trepnite nekoliko puta i otvorite oko s pogledom prema dolje. Polako podižite pogled i u ogledalu provjerite je li leća na pravom mjestu. Vaš vid bi morao biti bistar, a udobnost zadovoljavajuća. Ako vas leća žulja, najčešći uzrok je nečistoća ispod leće pa dobro trepnite nekoliko puta. Ako je leća i dalje neudobna, skinite je i javite se Vašem okulistu.

### Skidanje leća

Leća mora biti na sredini rožnice. Stavite lijevu ruku ispod desnog oka kako bi uhvatili leću kad ispadne. Postavite glavu tako da je lice paralelno s površinom stola na kojem je polegnuto ogledalo. Stavite vrh desnog kažiprsta u vanjski kut oka između oba kapka i gledajte ravno u ogledalo. Povucite kapke prema van i rastegnite ih prema uhu i malo prema gore, držeći oko i dalje otvoreno. Naglo trepnite ne popuštajući kažiprst i leća će sama iskočiti. Leću odložite u odgovarajuću stranu posudice. Postupak skidanja lijeve leće je isti. Jedino treba podmetnuti desnu ruku da uhvati leću, a lijevom zategnuti kapke.

Da biste se navikli na tvrde i polutvrde leće trebat će Vam 2 do 3 tjedna. Leće morate nositi svakodnevno, jer svaki prekid nošenja duži od pet dana zahtijeva ponovno privikavanje.

Raspored nošenja tvrdih i polutvrdih leća je sljedeći. Prvog dana leće se nose 3 sata, svaki drugi dan pola sata duže, tako da se nakon 20 dana mogu nositi i preko 12 sati, odnosno po potrebi.

### Čišćenje i čuvanje leća

Nakon što operete ruke i izvadite leću iz oka, stavite je na dlan, kapnite 2 do 3 kapi otopine za čišćenje te trljajte prstom 10 do 15 sekundi. Leću dobro isperite otopinom za ispiranje ili fiziološkom otopinom kako bi uklonili tragove sredstva za čišćenje i spremite leću u spremnik koji ste prethodno napunili tekućinom za čuvanje leća. Ponovite postupak s lijevom lećom. Ostavite leće u otopini za čuvanje preko noći kako bi osigurali potpunu dezinfekciju. Leće obavezno držite zatvorene i u originalnim spremnicima koje dobijete uz tekućinu. Kada stavite leće u oči, tekućinu bacite i isperite posudicu fiziološkom otopinom ili samom tekućinom za čuvanje leća. Voda iz slavine nije dovoljno čista i pouzdana za ispiranje.

### Kako dobiti kontaktne leće?

Ako želite nositi kontaktne leće prvo trebate otići na pregled okulistu. Određivanje kontaktnih leća zahtjeva nešto više vremena od uobičajenog pregleda očiju, stoga pri naručivanju za pregled naglasite da želite pregled za leće kako bi okulist za Vas mogao odvojiti dovoljno vremena.

### Što možete očekivati na pregledu za leće?

Savjete oko izgleda i boje očiju, o razlozima za nošenje leća kao i dinamici nošenja leća, povremeno ili svakodnevno te što lećama želite postići, da li bolji vid ili pak lakše bavljenje sportom i sl. Nakon toga slijedi osnovni pregled, odnosno procjena zdravlja Vaših očiju i oštine vida. Nakon ovakvog pregleda može se napisati recept za naočale, ali ne i za leće. Pri određivanju koja je vrsta leća najprikladnija, mjeri se prednja površina oka i procjenjuje koliko se kroz leće vidi te kako priliježu na oko i jesu li udobne. To može potrajati i desetak minuta dok se probne leće ne stave na oči i dok se oči na njih ne prilagode. Nakon toga se izdaje recept te se leće mogu naručiti.

Prilikom isporuke leća osobu se uči stavljati i skidati te održavati leće, što nerijetko traje i do sat vremena dok neiskusni pacijenti ne uspiju samostalno ponoviti proceduru.

Povremeni kontrolni pregledi zakazuju se prema individualnoj potrebi i mogu biti za 2 do 4 tjedna ili za 3, 6, odnosno najkasnije za 12 mjeseci.

U međuvremenu možete zatražiti savjet od svojeg okulista putem telefona. U slučaju da se dioptriya promijeni, možda ćete trebati kontrolni pregled i prije zakazanog roka.

### Važno upozorenje!

Rizično je nabaviti leće bez prethodnog pregleda i stručne procjene okulista. Leće jesu pomagalo za bolji vid, ali za razliku od naočala one su u dodiru s okom i kao svaka strana tvar u, ili na tijelu, može izazvati nepopravljivo oštećenje ako se nestručno primijeni.

Za osobe koje nose leće, naročito vozače, posebno je važan naputak imati rezervne naočale za slučaj ako se oko nadraži te neko vrijeme ne može podnijeti leću. Uostalom i oku treba odmor. Savjetujemo sve osobe koje bi trebale nositi optička pomagala za vid, da najprije naprave naočale kao osnovno pomagalo, a zatim, kontaktne leće. Naočale će time postati rezervno pomagalo.

Obzirom da su leće u direktnom kontaktu s okom, budite vrlo pažljivi u održavanju leća i pridržavajte se upute oftalmologa i proizvođača leća.

**Ne vlažite leće slinom!** Slina sadrži različite mikroorganizme koji služe probavi i mogu dovesti do raznih upala oka.