

## CONSIGLI UTILI PER UN BUON USO DELLE LENTI A CONTATTO

Cosa deve sapere un neoportatore

Per mantenere sempre in buono stato le lenti a contatto(LAC), per avere sempre una buona visione e ridurre il più possibile gli eventuali fastidi durante il loro uso è fondamentale seguire alcuni semplici consigli.

**Il “porto intelligente”.** Se non indicato specificamente dall'Oculista, non esiste un orario massimo d'uso delle lenti a contatto. Quando però si è particolarmente stanchi o assonnati, quando si è a casa e rilassati, anche la produzione delle lacrime rallenta; in quel momento **non si dovrebbe avere le LAC indossate**. Se non si può toglierle bisogna **istillare qualche goccia di lacrima artificiale** negli occhi.

**Quando si assumono farmaci particolari.** Alcuni farmaci come gli anticoncezionali, i diuretici, i colliri, gli antistaminici, gli antidepressivi, i decongestionanti nasali, riducono la produzione di lacrime. Si può avvertire una sensazione di secchezza all'occhio. E' indispensabile mantenere umido l'occhio per una buona ossigenazione e per tollerare meglio le lenti a contatto. **Versare qualche goccia di lacrima artificiale sulle lenti** o di collirio lubrificante negli occhi.

**Quando si è in stato di gravidanza.** Durante la gravidanza e durante l'allattamento le lenti a contatto, possono diventare intollerabili. **Si consiglia far maggior uso degli occhiali o un uso più frequente di colliri lubrificanti.**

**Quando si fa la doccia o il bagno.** Prima di fare la doccia o il bagno sarebbe meglio **togliere le lenti a contatto** per evitare che i saponi o lo shampoo possano penetrare tra le lenti e la cornea. Da evitare comunque di toglierle appena usciti dall'acqua in ambiente saturo di vapore perché le LAC potrebbero essere adesive alla superficie corneale per effetto osmotico.

**Quando si truccano gli occhi o si asciugano i capelli.** Il trucco dovrebbe essere applicato **dopo aver inserito le lenti**. Il mascara non deve contenere fibre “ricostituenti” per le ciglia, l'ombretto non deve contenere particelle “perlate” e iridescenti. Le lacche per capelli andrebbero usate **prima di indossare le lenti a contatto**. Gli asciugacapelli si dovrebbero usare **prima di mettere le lenti**.

**Quando si legge, si studia, si guarda la televisione.** Quando ci si dedica a lungo alle attività che richiedono concentrazione ci si “dimentica” di battere le palpebre e quindi vi è una maggior evaporazione del film lacrimale nell'occhio. **Versare qualche goccia di lacrima artificiale sulle lenti** o di collirio lubrificante negli occhi.

**Quando si cucina, si fanno lavori domestici.** Se la presenza davanti a fornelli, camini ecc. è prolungata si può rischiare un accumulo di depositi grassi sulle lenti. Durante i lavori domestici può penetrare della polvere sotto le lenti. **Si consiglia di detergerle accuratamente terminate le attività.**

**Quando si guida durante la notte.** Durante la guida notturna, i fari delle macchine e le luci in genere, possono creare frequentemente dei piccoli bagliori e altri disturbi della vista. Per rendere minimi questi disturbi soprattutto presente **quando si guida con riscaldamento o aria condizionata in auto** bisogna evitare che le bocche dell'aria siano dirette sulla faccia, per non seccare la lente e gli occhi. **Fermarsi e versare qualche goccia di collirio lubrificante** negli occhi se si ha la sensazione di secchezza.

**Quando si parte per un lungo viaggio aereo.** Non dimenticarsi di portare a bordo, oltre a un portalenti e **un flacone di lacrima artificiale** ed evitare che le bocche dell'aria siano dirette sul viso.

**Quando si sta al mare o in piscina.** Nel nuoto con la testa sott'acqua bisogna usare gli speciali occhiali da nuoto; sono particolarmente consigliati quelli che somigliano a piccole maschere che lasciano il naso fuori. Il cloro della piscina può irritare gli occhi: in caso di irritazione sciacquare ripetutamente le LAC ancora indossate (e successivamente anche dopo rimosse) con lacrime artificiali e soluzione fisiologica.

**Quando si entra in locali fumosi.** Lo smog ed il fumo possono danneggiare le lenti a contatto. **Si consiglia di sciacquarle a lungo** una volta rimosse prima che le polveri si leghino alle lenti.

**Quando si va a dormire.** **Togliere** le lenti a contatto sempre un po' prima di “chiudere gli occhi” per una buona ossigenazione dell'occhio. **Al mattino indossare le lenti almeno mezz'ora dopo il risveglio.** Tutto ciò facilita la respirazione corneale.

## SITUAZIONI DI EMERGENZA

**Quando ci si addormenta con le lenti a contatto.** Al risveglio instillare abbondantemente la lacrima artificiale per facilitare l'asportazione delle lenti. Consultare l'oculista se permane offuscamento visivo o sensazione di corpo estraneo.

**Quando non si può rispettare il tempo per disinfettare le lenti.** Eseguire accuratamente la fase di pulizia con la soluzione detergente e risciacquare ripetutamente con la lacrima artificiale.

**Quando si ha la sensazione di fastidio e non si dispone di liquidi per il risciacquo delle lenti.** Non rimanere mai senza la lacrima artificiale a portata di mano, esiste il formato tascabile. Se si ha una sensazione di fastidio, togliere comunque immediatamente le lenti.

Consigliato da: Società Italiana di Contattologia Medica (S.I.Co.M.), riveduto.