

Lentile de contact

Aplicarea și scoaterea lentilelor de contact este un procedeu simplu. După câteva exerciții, vei deveni un profesionist. Iată câteva sfaturi utile:

- Întotdeauna, înainte de a manevra lentilele de contact, spală-te pe mâini cu apă și săpun și usucă-le cu un prosop care nu lasă scame.
- Spală, clătește și dezinfectează lentilele după fiecare utilizare. Respectă recomandările și instrucțiunile specialistului tău oftalmolog.
- Începe de fiecare dată, la aplicare sau scoatere, cu aceeași lentilă pentru a evita confuzia lentilei de pe ochiul drept cu cea de pe ochiul stâng.

Aplicarea lentilelor pe ochi

1. Este indicat să clătești fiecare lentilă cu puțină soluție Biotrue sau ReNu MultiPlus înainte de aplicare.
2. Pune o lentilă pe vârful degetului doi (index) de la mâna cu care ești obișnuit să scrii. Asigură-te că lentila este în poziție corectă (marginile acesteia trebuie să stea în sus, să nu fie lăsate).
3. Privește drept înainte. Trage în jos de marginea pleoapei inferioare cu degetul trei de la aceeași mână.
4. Trage în sus de pleoapa superioară cu degetul doi (index) de la cealaltă mână și privește în sus.
5. Aplică ușor lentila în partea de jos, pe zona albă a ochiului.
6. Retrage degetul și dă drumul pe rând pleoapelor.
7. Privește în jos și închide apoi ochii pentru puțin timp. Lentila se va așeza și centra singură.
8. Repetă procedeu și pentru cealaltă lentilă.

Scoaterea lentilelor de pe ochi

1. Poți folosi o picătură oculară lubrifiantă cum ar fi Biotrue Drops sau ReNu Drops, chiar înainte de scoaterea lentilelor. Câte o picătură aplicată în fiecare ochi te va ajuta să scoți mai ușor lentilele.
2. Privește în sus și trage ușor de marginea pleoapei inferioare cu degetul trei de la mâna cu care ești obișnuit să scrii.
3. Pune degetul doi (index) de la aceeași mână pe marginea inferioară a lentilei și trage lentila pe zona albă a ochiului.
4. Apucă ușor lentila între degetul mare și index, apoi scoate-o de pe ochi.
5. Repetă procedeu și pentru cealaltă lentilă.
6. Dacă marginile lentilei se lipesc, pune lentila respectivă în palmă, aplică puțină soluție și freacă ușor lentila până se desfac marginile acesteia.

Aceste sfaturi te vor ajuta, însă trebuie întotdeauna să urmezi recomandările specialistului tău oftalmolog.