

Guida alla Sicurezza delle Lenti a Contatto

Ama le tue lenti, proteggi i tuoi occhi

L'uso sicuro delle lenti a contatto (LC) richiede un esame oculistico e una corretta applicazione da parte di uno specialista qualificato. Seguire buone pratiche di igiene, manutenzione e conservazione aiuta a prevenire infezioni gravi, alcune delle quali possono causare perdita della vista. Questi consigli favoriscono abitudini più sicure, ma non sostituiscono il parere del professionista della salute visiva. Se i tuoi occhi risultano irritati o noti qualsiasi cambiamento, contatta il tuo specialista della vista



DA NON FARE (Alto Rischio)

- NON dormire con le LC
- NON esporle all'acqua (doccia, bagno, piscina)
- NON pulirle né conservarle con acqua o soluzione salina
- NON saltare l'igiene del portalenti e delle LC
- NON usare LC o portalenti oltre il tempo indicato
- NON evitare i controlli con lo specialista



Evita Qualsiasi Contatto tra Acqua e Lenti a Contatto (LC)

- Non fare la doccia, il bagno, non nuotare e non praticare attività in acqua (dolce, salata o clorata) indossando LC
- Evitare vasche idromassaggio, saune e bagni turchi indossando LC
- Non risciacquare mai le LC o il portalenti con acqua del rubinetto o minerale e non conservarle mai in acqua
- Lavare e asciugare accuratamente le mani prima di maneggiare le LC e il portalenti
- Non lasciare il portalenti aperto in bagno e non conservarlo vicino a lavandini o rubinetti
- L'acqua può contenere microrganismi che possono aderire alle LC e causano infezioni molto gravi.



IMPORTANTE DA CONOSCERE: Gli occhiali non eliminano i rischi legati all'esposizione all'acqua per chi usa lenti a contatto. Rimuovi sempre le LC prima di nuotare o svolgere attività in acqua. Se devi indossarle per un'attività specifica, usa lenti giornaliere monouso e togli le subito dopo: questo riduce il rischio, ma non rende sicura l'esposizione all'acqua.



Consigli Pratici

- Evita di toccare le LC dopo aver usato creme, oli o saponi oleosi: possono contaminare le LC e irritare l'occhio
- Prestare attenzione a unghie lunghe o artificiali che possono danneggiare le LC o favorire la contaminazione
- Prestare attenzione all'ordine corretto delle LC (destra e sinistra) e verificare che siano posizionate nella direzione giusta prima di applicarle sull'occhio
- Se una LC si danneggia durante la manipolazione, non utilizzarla: potrebbe causare irritazioni o infezioni
- Prestare attenzione anche in ambienti polverosi, sabbiosi o ventosi: chiedi al tuo medico se sospendere temporaneamente l'uso delle LC



Pulizia Corretta delle Lenti a Contatto

- Utilizza solo le soluzioni specifiche per le LC per risciacquare, pulire e disinfettare
- Non mischiare mai soluzioni diverse o riutilizzare soluzioni scadute o già usate
- Sostituire i flaconi aperti ogni 3 mesi
- La soluzione salina non disinfetta
- Evita soluzioni "tutto in uno" se non espressamente consigliate: alcune non sono sufficientemente efficaci, specialmente contro l'Acanthamoeba
- Mai usare acqua o saliva sulle lenti o sul portalenti
- Quando possibile, preferisci lenti giornaliere che riducono il rischio di contaminazione



Cura del Portalenti

- Non "rabboccare" mai la soluzione: sostituiscila ogni giorno con soluzione nuova
- Ogni giorno: svuota il portalenti, risciacqualo con soluzione (non acqua) e lascialo asciugare all'aria
- Sostituisci il portalenti almeno ogni 3 mesi
- Usa portalenti con scomparti separati per evitare contaminazioni
- Non lasciare mai il portalenti aperto o esposto in bagno; l'umidità, gli aerosol e il vapore possono contaminarlo



Dai Riposo Agli Occhi

- Rimuovi sempre le LC prima di dormire, anche per brevi sonnellini e anche se sono giornaliere
- Rispetta il tempo massimo di utilizzo giornaliero indicato dal professionista (in genere non oltre 8-10 ore)
- Non indossare le LC se stai male (febbre, infezioni, abbassamento delle difese immunitarie)



Sostituisci regolarmente le tue LC

- Non usare le LC oltre il tempo previsto: col tempo si deteriorano e possono danneggiare gli occhi
- Se possibile, valuta l'uso di lenti giornaliere monouso
- Fai controllare periodicamente le tue LC da un oculista o da un contattologo



Acquisto e rinnovo delle Lenti a Contatto

- Acquista le LC solo a seguito di una valutazione specialistica e in presenza di una prescrizione valida
- Le LC sono dispositivi medici e acquistarle senza un adattamento professionale può causare gravi danni oculari
- Queste regole valgono per tutti i tipi di LC, incluse quelle cosmetiche o decorative. (Halloween, Carnevale, Teatro)
- Le LC sono personali e non vanno mai condivise



Precauzioni quando esci o viaggi

- Porta sempre con te un paio di occhiali di riserva, una soluzione nuova per LC e un portalenti pulito, e assicurati di mantenere una corretta igiene delle LC
- Mantieni aggiornata la tua prescrizione degli occhiali
- Importante evitare il contatto delle LC con l'acqua: non indossarle durante il bagno e non esporle ad ambienti in cui l'acqua potrebbe essere contaminata
- Tieni a portata di mano il numero di telefono di una clinica oculistica di riferimento in caso di urgenza



Lenti a Contatto e Trucco

- Inserisci le LC prima del trucco e rimuovile prima di struccarti
- Sostituisci il trucco occhi ogni 3 mesi per ridurre il rischio infettivo



Colliri e Lacrime Artificiali

- Usa in modo regolare lacrime artificiali quando indossi le LC
- Usare solo colliri compatibili con LC
- Preferire colliri monodose
- Informa il tuo oculista se assumi farmaci che possono influenzare la superficie oculare



Attenzione ai Sintomi

- Rimuovi subito le LC se senti qualcosa nell'occhio, dolore, sensibilità alla luce, arrossamento o cambiamenti della vista, anche se i sintomi sembrano lievi
- Contatta immediatamente il tuo oculista
- Porta con te le LC e il portalenti non pulito per l'analisi e informa se sono stati a contatto con acqua o sporco
- Evita colliri cortisonici finché non sia stata esclusa una cheratite infettiva, poiché gli steroidi possono peggiorare un'eventuale infezione batterica, fungina o da amebe
- Se i sintomi non migliorano entro 2-3 giorni, o se peggiorano, consulta uno specialista della cornea esperto in infezioni corneali. Puoi anche chiedere se una microscopia confocale in vivo potrebbe aiutare a confermare o escludere un'infezione da amebe o funghi

Revisionato clinicamente dal Dr. Fabrizio Scotti, Oculista



Promemoria per la Cura delle Lenti a Contatto

Tieni traccia delle date importanti per proteggere i tuoi occhi e prevenire le infezioni.

- **Prossima visita oculistica:**
- **Soluzione aperta:**
(ogni 3 mesi)
- **Nuove lenti a contatto dal:**
- **Portalenti sostituito:**
(ogni 3 mesi)
- **Trucco occhi sostituito:**
(ogni 3 mesi)



Suggerimento: imposta promemoria sul tuo telefono o calendario per aiutarti a rimanere in regola.



Acanthamoeba Keratitis (AK) Eye Foundation
informazioni: www.akeyefoundation.com

IT STCL 05/26



CL + H₂O = AK
Contact Lenses + Water = Acanthamoeba Keratitis