

Guida alla Sicurezza delle Lenti a Contatto

Ama le tue lenti, proteggi i tuoi occhi

L'uso sicuro delle lenti a contatto (LC) richiede una valutazione oculistica e una corretta applicazione da parte di un contattologo esperto. La sicurezza e il comfort delle LC dipendono soprattutto dal rispetto rigoroso di poche e semplici regole di igiene, manutenzione e loro conservazione. Queste indicazioni possono aiutare a ridurre il rischio di infezioni oculari gravi, alcune delle quali possono causare danni permanenti alla vista. Sono alcuni consigli per promuovere abitudini più sicure ma non sostituiscono in alcun modo il controllo medico: se noti qualsiasi cambiamento o disturbo, contatta subito il tuo medico oculista di riferimento.



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 LC e il portalenti
- **Evitare di maneggiare 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
- **Non lasciare** il portalenti aperto in bagno e non conservarlo vicino a lavandini o rubinetti
- **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
- **L'acqua può contenere microrganismi che possono aderire alle LC e causano infezioni molto gravi.**



IMPORTANTE DA CONOSCERE: Gli occhiali non rendono sicuro l'uso delle LC in acqua. Le LC vanno sempre rimosse prima di nuotare o svolgere attività acquatiche. Se per motivi specifici si utilizzano LC giornaliere, devono essere rimosse e gettate immediatamente dopo: il rischio si riduce, ma non si annulla. Parla con il tuo medico oculista per valutare eventuali soluzioni alternative all'uso di LC in acqua.



Pulizia Corretta delle Lenti a Contatto

- Ogni lente richiede una **soluzione specifica:** usa solo quelle consigliate dal contattologo per risciacquo, pulizia e disinfezione delle LC
- **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



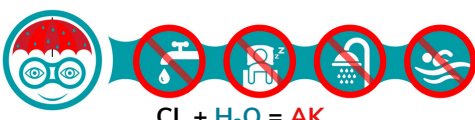
Cura del Portalenti

- **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.



Dai Riposo Agli Occhi

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



Contact Lenses + Water = Acanthamoeba Keratitis



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



Acquisto delle Lenti a Contatto

- **Acquista le LC solo dopo una visita oculistica e una valutazione contattologica:** le LC sono dispositivi medici
- Le LC sono personali: non vanno mai condivise
- **L'acquisto online o senza un corretto inquadramento professionale può causare danni oculari gravi e permanenti**
- **Queste regole valgono** anche per LC cosmetiche o decorative (Halloween, carnevale, teatro)



Sostituzione Regolare delle Lenti

- **Rispetta i tempi di utilizzo** consigliati per le tue lenti e non prolungare mai il periodo d'uso oltre quello indicato
- Quando possibile, **preferisci lenti giornaliere**
- **Sottoponiti a controlli regolari** presso il tuo oculista e contattologo



Sii Preparato

- **In viaggio o fuori casa:** porta sempre con te occhiali di riserva, una soluzione nuova e portalenti pulito e presta attenzione alla corretta igiene delle lenti
- **Mantieni aggiornata la prescrizione degli occhiali**
- **Tieni a disposizione il numero** di un centro oculistico di riferimento per le urgenze.



Lenti a Contatto e Trucco

- **Inserisci le lenti** 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 lenti a contatto
- Preferire colliri **monodose**
- Informa il tuo oculista se assumi farmaci che possono influenzare la superficie oculare



Attenzione ai Sintomi

- **Rimuovi immediatamente le LC se compaiono:** sensazione di corpo estraneo, dolore o bruciore, fotofobia, arrossamento, calo visivo anche in caso di fastidio lieve ma persistente
- In presenza di uno di questi sintomi **contatta subito l'oculista**
- **Porta lenti e portalenti al tuo oculista** per eventuali esami microbiologici senza pulirli. Informa sempre il medico se le LC sono state a contatto con acqua o sporco
- **Evita colliri cortisonici** finché non farai una visita oculistica per evitare di peggiorare l'infezione (soprattutto in caso di acanthamoeba)
- **Se i sintomi non migliorano in 2-3 giorni o peggiorano**, è indicata la valutazione da parte di uno specialista corneale; la microscopia confocale in vivo può essere utile



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



Suggerimento: imposta dei promemoria sul telefono o nel calendario per rimanere sempre in regola con le scadenze.



CL + H₂O = AK

Contact Lenses + Water = Acanthamoeba Keratitis



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

Revisionato clinicamente dal Dr. Fabrizio Scotti, Oculista