

دليل سلامة العدسات اللاصقة


أحب عدساتك، احب عينيك

يتطلب الاستخدام الآمن للعدسات اللاصقة فعلاً للعين وتركيباً مناسباً من قبل أخصائي مؤهل. إن اتباع ممارسات جيدة للنظافة والصيانة والتفريغ يساعد في الوقاية من الالتهابات الفطرية. بما في ذلك تلك التي قد تؤدي إلى فقدان البصر. تهدف هذه النصائح إلى دعم عادات أكثر أماناً، لكنها لا تُعني عن الرعاية المهنية. إذا شعرت بعدم ارتياح في عينيك أو لاحظت أي تغيير، فاطمئن بمقدم رعاية العيون في أقرب وقت ممكن.

ممنوع (سلوكيات عالية الخطورة)

- عدم النوم بالعدسات اللاصقة
- عدم الاستحمام أو السباحة أو تعريض العدسات لأي نوع من الماء
- عدم تنظيف أو تفريغ العدسات بماء الصنبور أو المخلول الملحي
- عدم إهمال قواعد النظافة للعدسات وعلبتها
- عدم استخدام العدسات أو العلبة لفترة أطول من الموصى بها
- عدم إهمال الفحوصات الدورية لدى أخصائي العيون

تجنب أي نوع من الماء مع العدسات اللاصقة

- لا تستعم أو تسبح أو تستحم أو تشارك في أي أنشطة مائية أثناء ارتداء العدسات اللاصقة: المياه العذبة أو البحرية أو المعالجة بالكلور
 - تجنب ارتداء العدسات اللاصقة في أحواض الاستحمام الساخنة أو الساونا أو غرف البخار.
 - لا تشطف العدسات اللاصقة أو حافظتها أبداً بماء الصنبور أو الماء المعدني ولا تفريغ العدسات في الماء أبداً.
 - اغسل وجفف يديك تماماً قبل التعامل مع العدسات اللاصقة أو حافظتها.
 - لا تترك الحافظة مفتوحة أو العدسات اللاصقة مكشوفة في الحمام. تجنب تفريغ العدسات اللاصقة أو حافظتها في الحمام أو بالقرب من صنوبر.
 - يمكن أن تحمل المياه الكائنات الدقيقة التي تلتصق بالعدسات اللاصقة وتسبب التهابات خطيرة.
- معلومات مهمة النظارات الواقية لا تجعل التعرض للماء آمناً لمرتي العدسات اللاصقة. قم دائماً بإزالة العدسات اللاصقة قبل السباحة أو الأنشطة المائية. إذا كان يجب عليك ارتداء العدسات لنشاط معين، فاستخدم العدسات اللاصقة اليومية التي تستخدم لمرة واحدة وحمها بإزالتها فوراً بعد ذلك - هذا يقلل من المخاطر ولكنه لا يجعل التعرض للماء آمناً. 

نصائح عملية

- تجنب التعامل مع العدسات اللاصقة بعد استخدام الكريمات أو الزيوت أو المايونيزي، حيث يمكن أن تلوث هذه المواد العدسات وتهيج العين.
- كن حذراً مع الأطفال الطويلة أو الإصطناعية، والتي يمكن أن تلتصق بالعدسات اللاصقة أو تزيد من خطر التلوث.
- انتبه إلى الترتيب الصحيح للعدسات اللاصقة (اليمنى واليسرى) وتأكد من توجيهها بشكل صحيح قبل وضعها على العين.
- إذا اثنت العدسة اللاصقة أو تضررت أثناء التعامل، فلا تستخدمها - فقد تسبب تهيجاً أو عدوى.
- كن حذراً في البيئات المتربة أو الرملية أو العاصفة؛ اسأل أخصائي العناية بالعيون عما إذا كان يجب عليك التوقف مؤقتاً عن ارتداء العدسات اللاصقة.

نظف عدساتك اللاصقة بشكل صحيح

- استخدم فقط محاليل العدسات اللاصقة الموصى بها للشطف والتنظيف والتطهير.
- لا تفلط أبداً محاليل مغتلفة أو تعيد استخدام المحاليل منتهية الصلاحية أو التي سبق استخدامها.
- استبدل زجاجات المخلول المفتوحة كل 3 أشهر.
- تجنب المحاليل الشاملة ما لم ينصحك بها أخصائي العناية بالعيون على وجه التحديد، حيث قد لا تطهر بعضها بفعالية - خاصة ضد الشوكبية.
- اسأل أخصائي العناية بالعيون عن نظام التنظيف والتطهير الأكثر أماناً لك.
- المخلول الملحي ليس عامل تنظيف أو تطهير.
- لا تستخدم الماء أو اللعاب أبداً على العدسات اللاصقة أو حافظتها.
- افتر العدسات اللاصقة اليومية التي تستخدم لمرة واحدة عندما يكون ذلك ممكناً.

اعتني بحافظة العدسات اللاصقة الخاصة بك

- لا "تعين" المخلول القديم أبداً - استخدم دائماً مخلولاً جديداً في حافظة نظيفة.
- افرج الحافظة، واشطفها، واتركها لتجف في الهواء يومياً وهي مقلوبة. وبمجرد أن تجف تماماً، املأها بمخلول جديد قبل الاستخدام.
- استبدل حافظة العدسات اللاصقة الخاصة بك كل 3 أشهر على الأقل.
- استخدم حافظة ذات حجرات منفصلة لتجنب التلوث المتبادل.
- لا تترك حافظة العدسات اللاصقة مفتوحة أبداً، ولا تترك العدسات اللاصقة مكشوفة في الحمام، حيث يمكن أن تلوثها الرطوبة والهباء الجوي والضباب.

امنع عينيك قسماً من الراحة

- حدد وقت الارتداء اليومي. اسأل أخصائي العناية بالعيون عن أقصى وقت ارتداء موصى به - أو التزم بـ 8-10 ساعات يومياً.
- لا تنام أبداً بالعدسات اللاصقة اليومية التي تستخدم لمرة واحدة - حتى لو كانت قبيلة قصيرة.
- قم بإزالة العدسات اللاصقة قبل النوم أو أخذ قيلولة.
- تجنب ارتداء العدسات اللاصقة عندما تكون مريضاً، حيث يزيد ضعف الجهاز المناعي من خطر الإصابة بالعدوى.

استبدال العدسات اللاصقة بانتظام

- لا تفرط في ارتداء العدسات اللاصقة - فالاستخدام المطول يمكن أن يتلف عينيك.
- فكر في العدسات اللاصقة اليومية التي تستخدم لمرة واحدة إذا كان ذلك ممكناً.
- افحص العدسات اللاصقة بانتظام بواسطة طبيب عيون أو أخصائي بصريات أو أخصائي رعاية عيون.

شراء وتجديد العدسات اللاصقة

- اشتر العدسات اللاصقة فقط من أخصائي بصريات مرخص أو طبيب عيون - العدسات اللاصقة هي أجهزة طبية. يمكن أن يتسبب شراؤها عبر الإنترنت أو بدون تركيب احترافي في تلف فطر ودائم للعين.
- طبق نصائح السلامة هذه على جميع أنواع العدسات اللاصقة - بما في ذلك العدسات التجميلية أو التنكيرية المستخدمة للهلأون أو الموضحة أو المسرح.
- لا تشارك العدسات اللاصقة مع الآخرين أبداً.

عند السفر أو الابتعاد عن المنزل

- احمل دائماً نظارات احتياطية، ومطوياً جيداً، وعلية نظيفة للعدسات اللاصقة، واحرص على الحفاظ على نظافة العدسات بشكل صحيح.
- من المهم تجنب الاستحمام أو تعريض العدسات للماء في الأماكن التي قد يكون فيها الماء ملوئاً.
- حافظ على أن تكون وصفة نظارتك محدثة.
- احفظ بمعلومات التواصل الخاصة بـ عيادة عيون محلية أو خدمة طوارئ لطب العيون في حال حدوث مشكلة طارئة.

العدسات اللاصقة والمكياج

- أدخل العدسات اللاصقة قبل وضع المكياج وقم بإزالتها قبل إزالة المكياج.
- استبدل مكياج العيون كل 3 أشهر لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.

قطرات العين والدموع الاصطناعية

- استخدم الدموع الاصطناعية بانتظام عند ارتداء العدسات اللاصقة.
- استخدم فقط قطرات العين المتوافقة مع العدسات اللاصقة.
- قطرات العين ذات الجرعة الواحدة مفضلة.
- أبلغ طبيب العيون إذا كنت تتناول أي أدوية قد تؤثر على سطح العين.

انتبه للأعراض

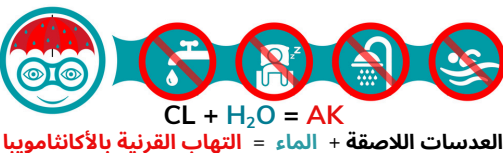
- قم بإزالة العدسات اللاصقة فوراً إذا شعرت بإحساس جسم غريب، أو ألم في العين، أو حساسية للضوء، أو احمرار، أو تغيرات في الرؤية - حتى لو بدت الأعراض خفيفة.
- اتصل بطبيب العيون على الفور.
- أحضر العدسات اللاصقة والمحافظة إلى الطبيب لإجراء الفحوصات المفردة - لا تنظفها. دع طبيبك يعرف ما إذا كانت العدسات قد تعرضت للماء أو الأوساخ.
- تجنب استخدام قطرات العين التي تحتوي على الستيرويدات قبل استبعاد التهاب القرنية الناتج عن عدوى، لأن الستيرويدات قد تُفاقم أي عدوى معتملة بالبكتيريا أو الفطريات أو الأميبات.
- إشراك أخصائي قرنية ذي خبرة في حالات العدوى الأميبية أو الفطرية. يمكنك أيضاً أن تسأل عما إذا كان الفحص المجهرى البؤري الحي (In Vivo Confocal Microscopy) قد يساعد في تأكيد أو استبعاد عدوى أميبية أو فطرية.

مراجع سريريا من قبل الدكتور توماس شتاينمان، طبيب عيون

متتبع العناية بالعدسات اللاصقة

تتبع التواريخ المهمة للمساعدة في حماية عينيك ومنع الالتهابات.

- موعد العين التالي:
 - عدسات لاصقة جديدة منذ:
 - المكياج العيون تم استبداله: (كل 3 أشهر)
- نصيحة: قم بتعيين تذكيرات في هاتفك/تقويمك للمساعدة في البقاء على الجدول الزمني!



مؤسسة التهاب القرنية بالأكانثاموبيا (AK)
المعلومات: www.akeyfoundation.com

