

# Как носить контактные линзы и сберечь свои глаза?

При выборе средств коррекции зрения многое говорит в пользу контактных линз. Например, используя линзы, а не обычные очки, можно носить темные очки в солнечную погоду (это особенно удобно, если вы за рулем). Оправа корректирующих очков при ношении постоянно находится в поле зрения, чем его ограничивает, в то время как контактные линзы не мешают глазу видеть. Я сделала выбор в пользу линз именно поэтому.

Главное при ношении линз – это правильный уход. Необходимо строго соблюдать все рекомендации своего офтальмолога и правила использования средств ухода за линзами и контейнером для их хранения. Несоблюдение этих правил может привести к серьезному повреждению глаз и развитию заболеваний. Но не спешите отказываться от столь удобного изобретения человечества! Правила ухода совсем несложные и занимают всего 5-15 минут вашего времени каждый день.

Самое важное условие – это чистота. Чистота, как известно, залог здоровья. Прежде всего, это чистые руки. Всегда мойте руки перед тем, как надеваете или снимаете линзы. На руках не должно быть пыли, грязи, ворса и тому подобного. Не пользуйтесь жирными косметическими средствами, мылом с кремом, лосьонами перед тем, как прикасаться к линзам.

Линзы из контейнера доставайте специальным пинцетом с силиконовым наконечником. Не используйте обычный пинцет! Он может повредить линзу, и ее придется выбросить.

Внимание, прекрасные дамы! Линзы нужно надевать перед нанесением макияжа и снимать перед тем, как собираетесь его смыть. А перед использованием лака для волос или прочих аэрозолей нужно закрывать глаза.

Старайтесь не загорать в линзах и не курить. А если вы занимаетесь спортом (особенно водным видами), проконсультируйтесь с офтальмологом. Я всегда снимаю линзы перед посещением солярия, бассейна, сауны. А если занимаюсь в спортзале, линзы просто незаменимы.

Необходимо использовать специальные растворы для контактных линз. Они по своему составу очень близки к слезе взрослого человека, поэтому не принесут вреда вашим глазам. Ни в коем случае не пользуйтесь водой из-под крана! Эта вода содержит множество примесей, которые могут загрязнить линзу и вызвать воспаление глаз. И никогда не оставляйте линзы надолго без раствора, так как они высохнут и станут хрупкими. Такие линзы уже непригодны и их нужно выбросить и заменить новыми.

После каждого использования раствор нужно менять. А если вы оставляете линзы надолго в растворе, нужно менять его хотя бы один раз в пять дней. И никогда не смешивайте разные растворы между собой, поскольку их химический состав может отличаться и возможна нежелательная реакция. Если вы хотите использовать новый раствор, лучше промыть контейнер кипяченой водой и дать ему как следует высохнуть.

Что касается срока использования линз, нужно сказать, что линзы бывают разовыми, месячными, трехмесячными и длительного использования (6-12 месяцев). Чем меньше срок использования линз, тем они тоньше и, соответственно, комфортнее для глаза. Не рекомендуется использовать линзы дольше положенного срока. А еще не рекомендуется носить линзы долго не снимая. Лучше, если вы будете надевать их утром и снимать вечером, не дольше. Хотя с некоторыми линзами можно позволить себе многодневное ношение (это так называемые «дышащие» контактные линзы).

А еще линзы очень хороши тем, что бывают цветными или оттеночными. Это позволяет поменять или оттенить цвет глаз. Если грамотно подобрать цвет (в некоторых салонах-оптиках есть образцы линз, которые можно примерить), можно добиться необычайного эффекта! Поиграйте со своим имиджем, вам должно понравиться. Это действительно очень красиво.

А вообще в выборе линз обязательно консультируйтесь с офтальмологом. Сейчас любой уважающий себя салон-оптика предлагает услугу врача. Берегите свое здоровье!

Автор - **Алена Колоскова**

[Источник](#)