

Ποιοι φακοί επαφής είναι οι καταλληλότεροι για τα μάτια μου; Τι πρέπει να προσέχω όταν τους φορώ κι εργάζομαι σε υπολογιστή; Πώς πρέπει να τους καθαρίζω; Οι χρωματιστοί φακοί είναι ασφαλείς; Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για να χρησιμοποιείτε τους φακούς σας άφοβα!

ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ: Ποιοι προσφέρουν καλύτερη ΟΡΑΣΗ;

Τας ΝΙΚΗΣ ΦΑΛΗ

ΠΟΙΟΙ «ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ» ΚΑΙ ΠΟΙΟΙ «ΧΑΝΟΥΝ» ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΑΚΟΥΣ

ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΗΥΩΠΙΑ ή μυωπικό αστιγματισμό, οι φακοί επαφής προσφέρουν καλύτερα δραστικά σε ούγκριον με τα γυαλιά, γιατί σας επιτρέπουν να βλέπετε τα αντικείμενα μεγαλύτερα απ' ό,τι εάν φορούσατε γυαλά. Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση ενός φακού μυωπίας από τα μάτια, τόσο πιο μικρό είναι το είδωλο που σχηματίζεται στον αρφιβλητορειδή χιτώνα του ματιού. Φορώντας λοιπόν ένα φακό επαφής, «κερδίζετε» την απόσταση που θα ξάνατε εάν φορούσατε γυαλιά οράσεως.

ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΥΠΕΡΜΕΤΡΩΠΙΑ ή υπερμετρωπικό αστιγματισμό, τα γυαλιά οράσεως θεωρούνται προτιμότερο σε ούγκριον με τους φακούς επαφής. Στη δική σας περίπτωση, όσο απομακρύνετε ένα φακό υπερμετρωπίας από τα μάτια σας, τόσο μεγαλώνει το είδωλο που σχηματίζεται στον αρφιβλητορειδή. Κατά συνέπεια, εσείς «κερδίζετε» όταν ένας φακός απέχει και όχι διαν εφάπτεται στα μάτια σας. Άρα, με τους φακούς επαφής θα βλέπετε τα αντικείμενα μικρότερα απ' ό,τι εάν φορούσατε γυαλιά.



Photo: David Sacka / iStock Photo

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΦΑΚΩΝ ΕΠΑΦΗΣ

Α ΜΑΛΑΚΟΙ ΦΑΚΟΙ

(ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ, ΙΣΗΜΕΡΗ ΚΑΙ ΜΗΝΙΑΙΑΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ)

ΥΠΕΡ: • Εφαρμόζουν άμεσα στα μάτια, όποτε δεν απαιτείται χρόνος προσαρμογής τους ματιού.

ΚΑΤΑ: • Το πλαστικό των φακών είναι πολύ μαλακό και μπορεί να κοπεί εύκολα. • Οι φακοί χάνουν εύκολα το σχήμα τους όταν τους βγάζετε (διπλώνονται και καλλίδευτε), οπότε αναγκάζεστε να τους πάστε και με τα διπλά σας χέρια, ώστε να τους επαναφέρετε στο κανονικό τους σχήμα, αυξάνοντας τις πιθανότητες ρολούνσεων. • Δεν ενδείκνυνται για όσους δουλεύουν σε χώρους με πολύ ξηρή ατμόσφαιρα. • Μετά από 1-2 χρόνια χρήσης τέτοιων φακών, αυξάνονται οι πιθανότητες να παρουσιάσετε ενοχλήσεις στα μάτια, γιατί συχνά μικρώνεται η ποσότητα διακρίσης που εκκρίνονται, με αποτέλεσμα οι φακοί να είναι δύσκολα ανεκτοί.

Β ΜΑΛΑΚΟΙ ΦΑΚΟΙ

(ΔΥΟ ΕΤΩΝ)

ΥΠΕΡ: • Εφαρμόζουν άμεσα στα μάτια - δεν απαιτείται χρόνος προσαρμογής των ματιών. • Δεν χάνουν το σχήμα τους όταν τους βγάζετε. • Οι ειδικοί τους θεωρούν καλύτερους από τους φακούς συγχρής αντικατάστασης (βλ. παραπάνω), επειδή επιτρέπουν την καλύτερη οξυγόνωση των ματιών.

ΚΑΤΑ: • Παρότι οι φακοί αυτοί επιτρέπουν την καλύτερη οξυγόνωση των ματιών, το γεγονός ότι καλύπτουν όλον τον κερατοειδή έχει ως αναπόφευκτο αποτέλεσμα την παρουσίαση νεοαγγείωσης, δηλαδή τη δημιουργία νέων αγγείων, με σκοπό να μεταφέρουν αίρα, και ως εκ τούτου οξυγόνο στον κερατοειδή χτιώνα του ματιού. Ωτόσο, η νεοαγγείωση μπορεί να παρουσιαστεί μετά από περίπου δέκα χρόνια καθημερινής χρήσης αυτών των φακών, τη σημείη που στην περιπτωση των μαλακών φακών συγχρής αντικατάστασης είναι δυνατό να παρουσιαστεί μέσα σε λίγους μήνες.

ΗΜΙΣΚΛΗΡΟΙ ΦΑΚΟΙ

(ΤΡΙΑΝ ΕΤΩΝ)

ΥΠΕΡ: • Έχουν μικρότερο διάμετρο από τους μαλακούς φακούς, οπότε αφήνουν ένα μέρος του κερατοειδούς ακάλυπτο, επιτρέποντάς του να αναπνέει. • Έχουν μεγαλύτερη διασπερατότητα από τους μαλακούς φακούς. Κατά συνέπεια, ο κερατοειδής ανανέει καλύτερα μέσω των φακών. • Λόγω του μεγέθους και της ποιότητάς τους, δεν ευνοούν την εμφάνιση νεοαγγείωσης. • Έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής σε ούγκριον με τους μαλακούς.

ΚΑΤΑ: • Η εφαρμογή τους είναι δυσκολότερη σε ούγκριον με τους μαλακούς φακούς. • Απαιτείται περίπου ένας μήνας χρήσης τους έως ότου τα μάτια εξαικινθουν με τους φακούς. • Απαιτούνται περισσότερες μετρήσεις από τους ειδικούς διον αφορά το βαθμό, την καρπούλωτη και τη διάμετρο των φακών, σε ούγκριον με τους μαλακούς φακούς, προκειμένου να γίνει η σωστή επιλογή των πιο καλιότερων φακών.

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ

Σε ορισμένες παθήσεις των ματιών η ρήση φακών επαφής επιβάλλεται, γιατί βροχά στη διόρθωση του προβλήματος.

Οι περιπτώσεις αυτές είναι:

- Ο ΚΕΡΑΤΟΚΟΝΟΣ**
Στην περίπτωση του κερατόκονου ο εξωτερικός χιτώνας του ματιού (ο κερατοειδής) αποκτά μια κωνική μορφή και γίνεται πιο λεπτός. Με τη χρήση ενός ημίσκληρου φακού επαφής ο κερατίδης πιέζεται και επανέρχεται στην αρχική του θέση.

• Ο ΝΥΣΤΑΓΜΟΣ
Πρόκειται για ένα νευρολογικό πρόβλημα που χαρακτηρίζεται από μη ηθελημένες κινήσεις του ματιού. Στην περίπτωση αυτή ένας ημίσκληρος φακός επαφής λειτουργεί ως φρένο για το μάτι, περιορίζοντας το εύρος των ακούσιων κινήσεών του.

• Η ΜΥΩΠΙΑ
Που εμφανίζεται στην παιδική ηλικία. Στην περίπτωση αυτή η ρήση ενός ημίσκληρου φακού λειτουργεί ως φρένο για την αύξηση των βαθμών μυωπίας.

ΠΟΙΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΦΑΚΟΥΣ ΕΠΑΦΗΣ

• **Οι γυναίκες που μπαίνουν στη φάση της κλιμακτηρίου, συνίθως μετά την πλικία των 45 ετών.** Στην πλικία αυτή παρουσιάζεται ξηροφθαλμία και τα μάτια δεν μπορούν να ανεχθούν τους φακούς επαφής. Δεν ισχύει το ίδιο για τις γυναίκες που φορούν φακούς από νεαρή πλικία, όποτε τα μάτια τους έχουν ήδη προσαρμοστεί και ταλαιπωρούνται λιγότερο από την ξηροφθαλμία. • **Οοι εργάζονται σε περιβάλλον με σκόνη (π.χ., πολιτικοί μπχανικοί, αρτοποιοί).** Η έκθεση στη σκόνη στεγνώνει τα μάτια και δημιουργεί προβλήματα στην εφαρμογή των φακών.

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ των φακών πρέπει να εφοδιαστείτε με φυσιολογικό ορό, υγρό καθαρισμού και συντηρητικό υγρό. Οι ειδικοί συνιστούν να αποφεύγετε τα υγρά τύπου 2 σε 1 (καθαριστικό και συντηρητικό στο ίδιο μπουκάλι), γιατί δεν θεωρούνται το ίδιο αποτελεσματικά σε σύγκριση με τη χρήση δύο διαφορετικών υγρών. Εξηγούν ωστόσο ότι μία κατηγορία υγρών τύπου 2 σε 1 -όσα περιέχουν στη σύστασή τους υπερχειδίο του υδρογόνου- είναι πολύ αποτελεσματικά, αφεί παραμείνουν οι φακοί σε αυτά για 8 ώρες.

ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ μαζί σας τα υγρά καθαρισμού, τότε μπορείτε να βάλετε τους φακούς σε φυσιολογικό ορό και σε μια έκτακτη ανάγκη, όπου δεν έχετε μαζί σας ούτε φυσιολογικό ορό, μπορείτε να τους βάλετε σε νερό. Ωστόσο, πριν τους φορέστε, θα πρέπει να τους καθαρίσετε και να τους συντηρήσετε με τα κατάλληλα υγρά. Γι' αυτό είναι σημαντικό να έχετε πάντοτε μαζί σας και τα γυαλιά σας.

7 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΞΕΣΤΕ

• **Μην** κοιμάστε με τους φακούς επαφής, ακόμη και αν είναι 24ωρης χρήσης, γιατί με αυτό τον τρόπο τα μάτια σας είναι διαρκώς καλυμμένα και δεν αναπνέουν. • **Μη** φοράτε τους φακούς περισσότερο από 10 ώρες την πρέμα. • **Όταν** επιστρέψετε στο σπίτι, βγάλτε τους φακούς και φορέστε τα γυαλιά σας, έτοι ώστε να δώσετε στα μάτια σας το χρόνο να αναπνέουσαν πριν κοιμηθείτε. Η συνέχιση χρήσης των φακών μπορεί να ευνοϊσει την εμφάνιση μολύνσεων, αλλά και σοβαρότερων προβλημάτων (π.χ., κερατίτιδα, δηλαδή έλκος του κερατοειδούς). • **Όταν** βγάλετε τους φακούς, τα χέρια σας πρέπει να είναι καθαρά. Προσέξτε να μην έχουν ούτε χνούδι από την πετούτα με την οποία τα σκουπίσατε. • **Αποφύγετε** το κολύμπι με τους φακούς επαφής, γιατί κινδυνεύετε να τους χάσετε. • **Να** τηρείτε κατά γράμμα τις οδηγίες του ειδικού σχετικά με τη σωστή χρήση των φακών, ώστε να αποφύγετε τον κίνδυνο μολύνσεων. • **Οι** γυναίκες πρέπει να γνωρίζουν ότι οι ορμονικές διαταραχές κατά τη διάρκεια του μηνιαίου κύκλου ή της εγκυμοσύνης μεταβάλλουν τους βαθμούς, π.χ., της μυωπίας. Κατά συνέπεια, η όρασή τους δεν είναι ιδανική όλες τις πρέμες του μίνα, ακόμη και όταν φορούν φακούς επαφής.

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΠΑΝΤΑ ΣΤΙΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΣΑΣ

• **Οι** χρήστες ηλεκτρονικών μπολογιστών μπορούν να φορούν φακούς επαφής; Η πολύωρη χρήση ενός κομπούτερ, σε συνδυασμό με την εργασία σε ένα χώρο με έντρη ατμόσφαιρα, στεγνώνει τα μάτια και μπορεί να προκαλέσει ενοχλήσεις σε δύο φορούν φακούς επαφής. Νιώθουν, π.χ., ότι οι φακοί τους καίνε ή τους «βαραίνουν». Για να αποφύγετε αυτές τις ενοχλήσεις, μπορείτε να φοράτε γυαλιά με ειδικά φίλτρα σχεδιασμένα για την εργασία μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή.

• **Να** χρησιμοποιώ τεχνητά δάκρυα όταν με ενοχλούν οι φακοί;

Εάν σας ενοχλούν οι φακοί, είναι προτιμότερο να τους βγάλετε και να τους ξεπλύνετε με φυσιολογικό ορό παρά να καταφύγετε στα τεχνητά δάκρυα. Η συνήνη χρήση τεχνητών δάκρυων προκαλεί εθισμό, με αποτέλεσμα γρήγορα να σας γίνονται απαραίτητα. Τα τεχνητά δάκρυα ενδέκινυνται κυρίως για δύο φακούς ορμονικές διαταραχές, που επηρεάζουν την έκκριση δάκρυων.

• **Υπάρχουν φακοί επαφής για την πρεσβυωπία;**

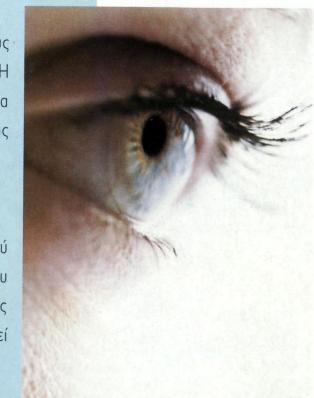
Ναι, αλλά δεν έχουν τελειοποιηθεί ακόμη, με αποτέλεσμα να μην είναι πολύ πρακτικοί. Οι φακοί επαφής για την πρεσβυωπία έχουν διαβαθμίσεις, που επιτρέπουν τη μακρινή, την ενδιάμεση και την κοντινή όραση. Επειδή όμως με το βλεφάρισμα ο φακός μετακινείται ελαφρώς, είναι δυνατό να επηρεαστεί η όραση, κάτι που μπορεί να είναι επικίνδυνο, π.χ. όταν οδηγείτε.

• **Οι** χρωματιστοί φακοί είναι ασφαλείς;

Οι χρωματιστοί φακοί έχουν εκ των πραγμάτων χρωστικές ουσίες. Συνήνθως αποτελούνται από δύο στρώματα πλαστικού, μεταξύ των οποίων υπάρχει ένα στρώμα χρωστικής ουσίας. Λόγω της κατασκευής τους δυσχεραίνουν την αναπνοή του ματιού. Οι ειδικοί συνιστούν να τους φοράτε για λίγο και όχι σε καθημερινή βάση. Βέβαια, όσο καλύτερη είναι η ποιότητα των χρωματιστών φακών, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα να παρουσιάσετε ενοχλήσεις στα μάτια.

• **Οι** σκληροί φακοί επαφής δεν χρησιμοποιούνται πλέον;

Οι σκληροί φακοί έχουν αντικατασταθεί από τους ημίσκληρους, που θεωρούνται βελτιωμένη έκδοση των πρώτων. Ωστόσο, όσοι φορούν ήδη σκληρούς φακούς σπανίως επιλέγουν άλλον τύπο, γιατί το μάτι τους έχει προσαρμοστεί στο φακό αυτόν.



ΕΙΔΗ ΦΑΚΩΝ

ΤΙΜΕΣ ΣΕ ΕΥΡΩ*

ΜΑΛΑΚΟΙ

| | | |
|----------------------------------|---------|------------------------------|
| Καθημερινής αντικατάστασης . . . | 30-45 | € το κουτί με 15 ζεύγη φακών |
| Ισήμερης αντικατάστασης . . . | 30 | € το κουτί με 3 ζεύγη φακών |
| Μηνιαίας αντικατάστασης . . . | 30-50 | € το κουτί με 3 ζεύγη φακών |
| Δύο χρόνων . . . | 117-177 | € το ζεύγος |

ΗΜΙΣΚΛΗΡΟΙ

| | | |
|--------------------|---------|-------------|
| Τριών χρόνων . . . | 177-235 | € το ζεύγος |
|--------------------|---------|-------------|

*Οι τιμές δινονται κατά προσέγγιση.

Ευχαριστούμε για τη συνέργασία την κ. Τατιάνα Εκούταρη, εισηγήτρια και εξεταστρία στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το Ευρωπαϊκό Διπλωμα Οπομετρίας στον τομέα των φακών επαφής, επίκουρη καθηγήτρια Πανεπιστημίου Complutense Μαδρίτης στον τομέα των φακών επαφής.

► ΤΙ ΘΑ ΕΚΑΝΕ Η ΟΠΤΟΜΕΤΡΗΣ ΤΑΤΙΑΝΑ ΣΚΟΥΤΑΡΗ: «Καταρχήν, εγώ γνωρίζω ότι, ως υπερμέτρωψ, είναι προτιμότερο να φοράω γυαλιά και όχι φακούς επαφής. Ωστόσο, εάν δεν ήμουν ειδικός, θα φρόντιζα να απευθυνθώ σε κάποιον ειδικό. Θα του έλεγα τι επάγγελμα κάνω και για ποιο λόγο θέλω να φορέσω φακούς επαφής. Εκείνος με τη σειρά του θα έπρεπε να μου πει εάν μπορώ να φορέσω φακούς, να με ενημερώσει για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε είδους.