

REPUBBLICA DI SAN MARINO

ISS

ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE

LENTI A CONTATTO

Consigli e regole per
indossarle in sicurezza



WWW.ISS.SM

Consigli e regole

- **Lavarsi sempre le mani PRIMA di indossare e togliere le lenti a contatto**, infatti già questa semplice manovra permetterà di eliminare buona parte dei microrganismi che potrebbero danneggiare i nostri occhi e obbligarci, nei casi più gravi, a non poter più utilizzare le lenti a contatto;
- **Controlla sempre che la lente sia disposta nel verso giusto** prima di applicarla, in modo da avere il massimo comfort;
- **NON UTILIZZARE MAI saliva o acqua del rubinetto per sciacquare o pulire le lenti a contatto**: questo potrebbe portare germi e batteri a contatto con il nostro occhio, causando infezioni gravi. Una delle peggiori è causata dall'Acanthamoeba, un patogeno che può danneggiare gravemente la cornea. Le lenti vanno sempre sciacquate con soluzione salina;
- **Ricordati di rimuovere le lenti a contatto prima di entrare in acqua al mare, in piscina o di fare la doccia**;
- In caso di congiuntivite, cheratite o occhio rosso, **evita di indossare le lenti a contatto e ricordati di eliminarle subito** qualora siano state utilizzate, per evitare che l'infezione possa passare anche all'altro occhio;
- **Rimuovi sempre le lenti a contatto PRIMA di andare a letto**: dormire con le lenti a contatto potrebbe causare sofferenza alla cornea;

Consigli e regole

- Se dopo qualche ora avverti secchezza oculare o sensazione di sabbia negli occhi non preoccuparti, c'è una soluzione! **Ricordati di portare sempre con te le lacrime artificiali**, ti basterà utilizzarne una o due gocce per idratare la lente e l'occhio ed eliminare così la sensazione di fastidio;
- Ricordati di lavare sempre il contenitore con il liquido conservante per le lenti a contatto e sostituirlo **ogni 1 - 2 mesi**;
- Se utilizzi lenti a contatto mensili o quindicinali, **ricordati di eseguire le manovre di pulizia e disinfezione con gli appositi prodotti** ogni volta che le rimuovi e prima di riporle nel contenitore;
- Ricordati di cambiare il liquido di conservazione nel contenitore **ogni giorno**, in modo che possa avere sempre la massima efficacia contro i batteri;
- Se ti accorgi che a fine giornata le lenti sono particolarmente appiccicate al tuo occhio, **utilizza una goccia di lacrima artificiale prima di rimuoverle** in modo da evitare che si possa danneggiare la cornea;
- Se utilizzi lenti 'usa e getta', eliminale sempre dopo la rimozione. **MAI RIUTILIZZARLE!!!**
- È molto importante sottoporsi a **controlli annuali dall'oculista**, anche in assenza di sintomi;

- Utilizzare sempre **i liquidi consigliati dal contattologo** per la manutenzione delle lenti e attenersi sempre alle sue indicazioni. Solitamente si utilizzano delle soluzioni uniche ovvero un unico prodotto con cui è possibile disinfettare, sciacquare e conservare le lenti a contatto.
- In caso di forte vento o esposizione al sole, oltre alle lacrime artificiali, **proteggi i tuoi occhi con degli occhiali** da sole per evitare che le lenti possano asciugarsi rapidamente e causare fastidio;
- Se si portano lenti a contatto per tutta la giornata, è consigliabile utilizzare **lenti di tipo 'usa e getta'**, che saranno ad ogni applicazione pulite e sterili.
- in caso di uso prolungato di lenti a contatto nell'arco della giornata, **fai una pausa per lasciare qualche ora l'occhio e la cornea liberi di respirare** e migliorare il comfort visivo.
- **Truccati sempre dopo aver applicato le lenti a contatto** in modo da evitare che pezzi di trucco possano rimanere impigliati sotto alla lente e graffiare di conseguenza l'occhio. Rimuovi le lenti a contatto prima di struccarti.

CONTATTI

SEGRETERIA OCULISTICA TEL: 0549 994875

(dal Lunedì al Venerdì dalle 13 alle 15)

E-mail: segreteria.oculistica@iss.sm