

**Lenti a contatto?
Qualche consiglio importante
per usarle al meglio.**

MORBIDE

**RIGIDE
GASPERMEABILI**



GRUPPO
GREENVISION
CENTRI OTTICI SELEZIONATI

Occhio ai simboli.

Ricordati questi simboli. Ti accompagneranno nella lettura di questo manuale, aiutandoti a memorizzare meglio i passaggi da fare e quelli da non fare.



Consiglio

Segui i nostri consigli per l'utilizzo delle lenti.



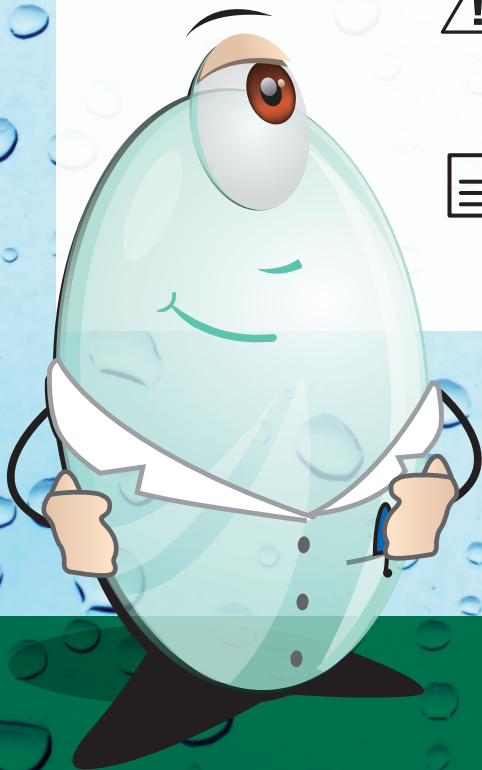
Da NON fare assolutamente

Fai attenzione a questo simbolo.



Note

Prendine nota. Ti farà risparmiare tempo.



Sommario

Introduzione	04
Prima di iniziare	05
Applicazione e rimozione lenti morbide, rigide e/o gaspermeabili	06
Manutenzione e conservazione	10
Informazioni utili	12
10 Consigli utili	16
Domande e risposte	18
Schede	20

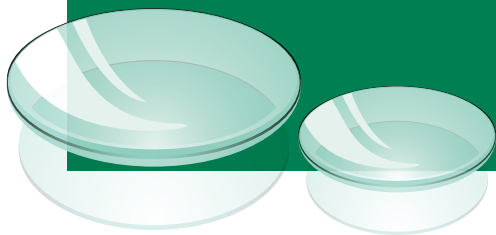
Introduzione.

Le lenti a contatto sono un delicato ed utilissimo strumento di correzione che permette una percezione visiva completa, a tutto campo, ed una perfetta visione periferica. Inoltre, sono sicure e confortevoli, adatte a chi le vuole utilizzare tutto il giorno o per un uso occasionale (una festa o un'occasione speciale) o per un'attività specifica (sport, danza, palestra, ecc.).

Fai attenzione a come usi le lenti a contatto perché l'uso scorretto può causare serie conseguenze per la salute dei tuoi occhi, perciò è molto importante seguire scrupolosamente le indicazioni del contattologo o di questo manuale e sottoporsi a controlli periodici.

Ricordati che con l'uso delle lenti a contatto è fondamentale la pulizia e la disinfezione per avere una visione ottimale.

Evita l'uso delle lenti a contatto in situazioni con condizioni ambientali sfavorevoli come presenza di polveri, vapori, fumi e vento forte che potrebbero determinare contaminazione delle lenti o traumi fisici. L'uso delle lenti a contatto può non essere indicato in certe occupazioni, in altri casi può essere necessario indossare occhiali o mascherine protettive secondo le indicazioni che ti verranno fornite.



Prima di iniziare.

1 Lavati sempre le mani risciacquandole e asciugandole con cura.

2 Non usare saponi che possano lasciare residui, profumo, creme ed altro.

3 Non toccare le lenti con le unghie.

4 Assicurati che la lente, se morbida, non sia rovesciata. In questo caso, infatti, la lente non sarà stabile e potrebbe causare situazioni di disagio.

5 Esamina sempre la lente accertandoti che sia pulita e non danneggiata.

6 Assicurati che la lente sia quella per l'occhio giusto.

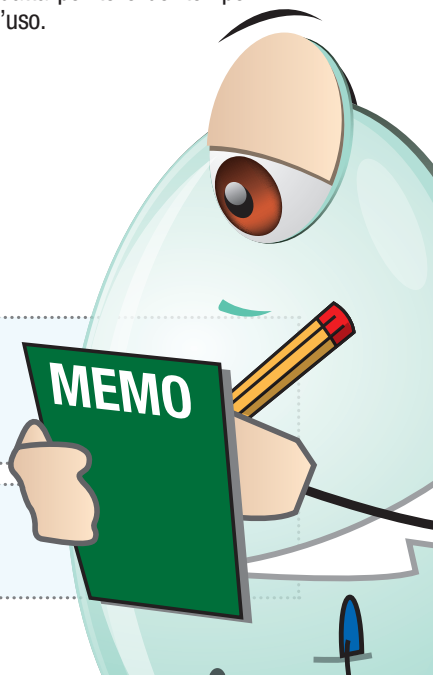
7 Non rimuovere ambedue le lenti dal contenitore nello stesso momento. Rimuovi una lente per volta ed inseriscila nell'occhio prima di rimuovere l'altra dal contenitore. Un suggerimento pratico: inizia sempre con la stessa lente (sinistra o destra).

Tempo d'uso

Segui i consigli del contattologo e le istruzioni per l'uso. Ti aiuteranno nella scelta del tipo di lente più adatta per te e del tempo d'uso.

... Mantieni le unghie curate e maneggia le lenti con i polpastrelli per evitare danni alle lenti e all'occhio.

... I detergenti utilizzati per lavare le mani devono essere di tipo pH neutro.





Se porti lenti a contatto morbide.

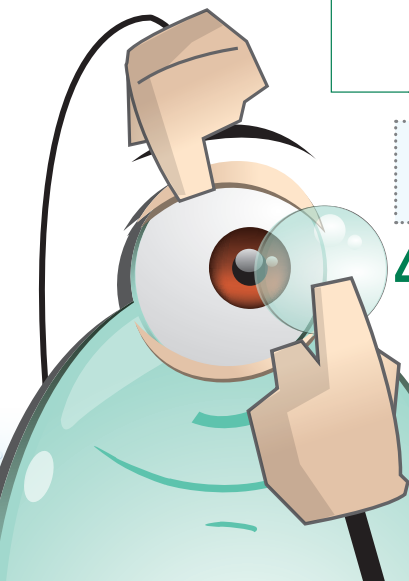
Applicazione e rimozione lenti morbide

- 1. Lavati accuratamente le mani e asciugale bene**, facendo attenzione ad eventuali corpuscoli residui della salvietta utilizzata.
- 2. Prendi la lente con il polpastrello, iniziando sempre dalla stessa lente.** Elimina l'eccesso di liquido e se presenta qualche corpuscolo estraneo, risciacqua con cura usando la soluzione salina e/o la soluzione detergente per pulirla (n. 1 e n. 3, tabella a pagina 23).
- 3. Verifica il verso corretto della lente** piegandola e premendo tra le dita la zona centrale, verificando se i bordi piegano verso il centro "a coppa" (lato corretto) o verso l'esterno "a piatto" (lato opposto).



Mano destra applica la **lente destra**, **mano sinistra** applica la **lente sinistra**.

- 4. Poni la lente a contatto sul polpastrello dell'indice.** Spalanca l'occhio, abbassando la palpebra inferiore con il medio della stessa mano, mentre l'indice dell'altra mano solleva la palpebra superiore.



5. **Appoggia la lente nell'occhio**, non necessariamente centrata sulla cornea. La lente non aderirà alla cornea finché tutto il bordo non sarà appoggiato all'occhio.
6. **Guarda verso il basso**, rilascia lentamente la palpebra e chiudi piano l'occhio. La lente si autocentrerà. Se sotto la lente si formano piccole bollicine d'aria, eliminale con un leggero massaggio a palpebre chiuse e/o tamponando con un fazzoletto. Se la visione non è soddisfacente, la lente potrebbe non essersi centrata e risultare spostata nell'occhio o caduta durante le fasi dell'applicazione. In questo caso, rimuovila e riapplicala.



Se trovi una lente fuori dal contenitore non utilizzarla e rivolgiti al tuo contattologo.

Come rimuoverle.

1. **Instilla una goccia** di soluzione umettante o salina nell'occhio, in modo particolare se le lenti sono state utilizzate in ambienti secchi (con aria condizionata, in spiaggia, ecc.).



Mano destra rimuove la **lente destra**, **mano sinistra** rimuove la **lente sinistra**.

2. **Spalanca l'occhio**, abbassando la palpebra inferiore con il medio della stessa mano, mentre l'indice dell'altra mano solleva la palpebra superiore.
3. **Appoggia** l'indice sulla lente e spostala verso il basso.
4. **Pizzicala** delicatamente con l'aiuto del pollice ed estraila.

Appena rimosse le lenti, procedi alle operazioni di pulizia e conservazione.



Se porti lenti a contatto rigide e/o gaspermeabili.

Applicazione e rimozione lenti rigide e/o gaspermeabili

1. **Lavati accuratamente le mani e asciugale**, facendo attenzione ad eventuali corpuscoli residui della salvietta utilizzata.
2. **Prendi la lente con il polpastrello**, elimina l'eccesso di liquido e, se presenta qualche corpuscolo estraneo, risciacqua con cura usando la soluzione salina e/o la soluzione detergente per pulirla (n. 1 e n. 3, tabella a pagina 23).

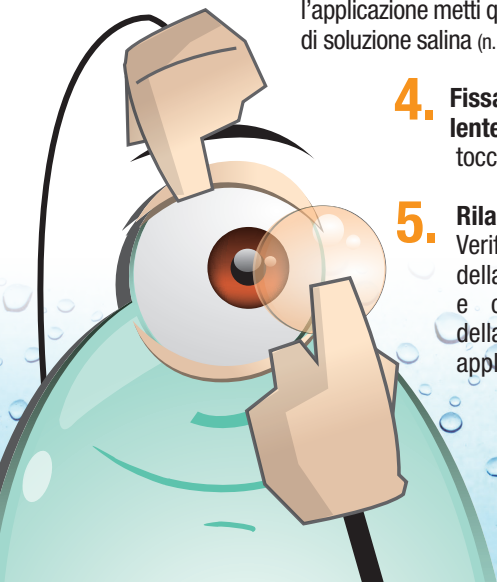


Mano destra applica la **lente destra**, **mano sinistra** applica la **lente sinistra**.

3. **Poni la lente a contatto sul polpastrello del dito indice**, con il medio della stessa mano abbassa la palpebra inferiore mentre con l'indice dell'altra mano solleva la palpebra superiore. Per facilitare l'applicazione metti qualche goccia di liquido umettante o di soluzione salina (n. 5 e n. 1, tabella a pagina 23).

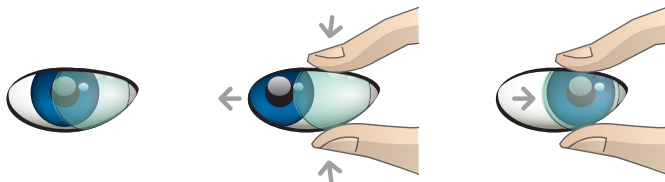
4. **Fissa sempre in direzione della lente**, fino a quando la lente non avrà toccato la cornea.

5. **Rilascia lentamente le palpebre**. Verifica il corretto posizionamento della lente chiudendo l'altro occhio e osservando la corretta qualità della visione dell'occhio dove è stata applicata la lente.



E se la lente non è sulla cornea?

Se la lente non si presenta centrata sulla cornea, si può rimuovere con l'apposita ventosa o tentare di riposizionarla.



- Individuata la lente guarda nella direzione opposta del quadrante dove è localizzata.

- Con l'aiuto dell'indice e medio appoggiati esternamente sulle palpebre, blocca la possibilità di scorrimento della

- lente.
- Ruota lo sguardo in direzione della lente.

Come rimuoverle.

Metodo A

- 1.** Spalanca il più possibile le palpebre senza l'aiuto delle dita, sbarrando gli occhi.
- 2.** Aumenta la pressione delle palpebre con una trazione dell'indice alla congiunzione delle palpebre verso la tempia.
- 3.** Chiudendo l'occhio la lente dovrebbe staccarsi pizzicata dal bordo delle palpebre stesse.

Metodo B

- 1.** Spalanca il più possibile le palpebre con l'aiuto delle dita.
- 2.** Fissa l'apposita ventosa impugnata dalla mano opposta.
- 3.** Appoggia la ventosa sulla lente con una leggera pressione e rimuovi immediatamente la lente agganciata.

Appena rimosse le lenti, procedi alle operazioni di pulizia e conservazione.



Manutenzione e conservazione.

È fondamentale pulire e disinfettare giornalmente le tue lenti per mantenerne l'efficacia.

Pulizia

- 1** Per pulire le lenti è sufficiente appoggiare la lente tra indice e medio, o sul palmo della mano, poni su entrambe le superfici alcune gocce della soluzione detergente per le lenti rigide e/o gaspermeabili (n. 3, tabella a pagina 23). Strofini delicatamente la lente tra pollice ed indice o palmo della mano ed indice ripetutamente.



Se hai difficoltà ad utilizzare questa tecnica o tendi a danneggiare le lenti (dita screpolate, ridotta sensibilità), esistono speciali apparecchi con cestelli rotanti, vibranti o/a ultrasuoni.

- 2** Risciacqua accuratamente con soluzione salina per le lenti rigide e/o gaspermeabili e con soluzione disinfettante per le lenti morbide (n. 1 e n. 2, tabella a pagina 23).

I detergenti rimuovono solo parzialmente i depositi sulle lenti, che possono essere origine di reazioni allergiche. È opportuno rimuoverli ogni 7/15 giorni utilizzando gli specifici enzimi (n. 4, tabella a pagina 23).



Non utilizzare mai per il risciacquo acqua del rubinetto o distillata. Non succhiare o umettare le lenti con la saliva. Batteri e virus presenti nel cavo orale potrebbero causare gravissimi danni all'occhio.



Disinfezione.

Sino a quando le lenti sono applicate nell'occhio il sistema immunitario provvede a proteggere gli occhi dalle particelle veicolate nell'atmosfera, ma quando vengono rimosse è necessario mantenerle nella soluzione disinfettante (n. 2, tabella a pagina 23). La soluzione deve essere sostituita quotidianamente e, nel caso di un prolungato inutilizzo delle lenti, rinnovata periodicamente secondo le indicazioni del contattologo.

Le lenti a contatto morbide devono sempre rimanere idratate nella soluzione per evitare danni.



Per prevenire la contaminazione delle soluzioni è necessario:

- Evitare il contatto del beccuccio del flacone con le mani o con la lente.
- Richiudere il flacone immediatamente dopo l'uso.
- Utilizzare solo soluzioni che non abbiano oltrepassato la data di scadenza.
- Non utilizzare soluzioni aperte da più mesi rispetto a quelli indicati sulla confezione (solitamente 3 mesi).

Scrivi sempre sul flacone la data di apertura e quella entro cui utilizzarlo.



Il portalenti.

Pulisci settimanalmente il contenitore delle lenti utilizzando il detergente per le lenti rigide e/o gaspermeabili e la soluzione disinfettante per le lenti morbide (n. 3 e n. 2, tabella a pagina 23), eventualmente aiutandoti con un cotton fioc. Sciacqualo con soluzione salina e lascialo asciugare proteggendolo con un fazzolettino di carta. Sostituisci il contenitore almeno ogni 3 mesi.



Informazioni utili.

Il periodo iniziale.

Inizialmente i tempi d'utilizzo delle lenti dovranno essere limitati e progressivi. Nel primo periodo si possono presentare: lieve sensazione di corpo estraneo, accentuata mobilità della lente, aumento della lacrimazione, lieve fastidio alla luce. Durante il periodo d'adattamento occorre prestare attenzione poiché l'aumentata produzione di lacrime incrementa le possibilità che la lente esca inavvertitamente dall'occhio.



Il tuo contattologo ha stabilito per te un programma di adattamento delle lenti. Atteniti ai tempi indicati nella tabella di pagina 20.

Il trucco e le lenti.

Puoi truccarti tranquillamente con le lenti, ma fai attenzione ad alcune regole. Truccati dopo aver applicato le lenti a contatto, prediligi trucchi con particelle micronizzate, ombretti, creme, ecc.



Non applicate la matita o l'eyeliner sul bordo palpebrale tra ciglia e occhio, per non ostruire importanti ghiandole che concorrono alla costruzione di un componente fondamentale della lacrima.



Lava accuratamente le mani, insistendo sui polpastrelli se devi maneggiare le lenti dopo aver applicato creme grasse, abbronzanti, doposole e creme per contorno occhi. Tracce di queste sostanze sporcano la superficie della lente e la lacrima non riesce a distribuirsi uniformemente compromettendo la qualità dell'immagine.

Evita che occhi o lenti entrino in contatto con cosmetici, saponi, creme, lozioni, deodoranti e spray. La lacca per i capelli dovrebbe essere utilizzata prima di indossare le lenti oppure tieni gli occhi chiusi fino a quando la lacca nebulizzata non si è dissolta completamente.



Farmaci e lenti a contatto.

La portabilità di una lente a contatto dipende principalmente da una buona quantità e qualità della lacrima. L'uso di alcuni farmaci anche comuni come diuretici, antistaminici, decongestionanti, tranquillanti, ormoni, contraccettivi, possono provocare alterazioni della lacrima e rendere fastidioso l'uso delle lenti. Leggere attentamente gli effetti collaterali del farmaco usato e gli eventuali effetti sulla lacrimazione. Anche alcune patologie possono interferire sulla lacrimazione: diabete, alterazioni ormonali, reumatismi. Riferite sempre al contattologo o consultate il medico oculista.

In caso di influenza o raffreddore rimuovi le lenti per evitare contaminazioni dal cavo orale all'occhio tramite i canalini lacrimali.



Sport e lenti.

L'utilizzo delle lenti a contatto è di grande aiuto nella maggior parte delle discipline sportive. È necessario proteggere con adeguate protezioni gli occhi e utilizzare preferibilmente lenti monouso particolarmente negli sport d'acqua, dove i contaminanti potrebbero originare importanti infezioni dell'occhio.



In piscina, al lago o al mare utilizza sempre l'occhialino o la maschera e utilizza lenti monouso.

Controlla giornalmente i tuoi occhi.

Una lente a contatto ideale non deve interferire con il normale metabolismo dell'occhio.

Presta particolare attenzione ad eventuali arrossamenti, sensazione di fastidio, aumentata lacrimazione, visione offuscata: questi potrebbero essere segni di un problema delle lenti a contatto. Se si presentano, rimuovi la lente e contatta immediatamente il contattologo e/o il medico oculista.

Controlla giornalmente i tuoi occhi verificando che non si arrossino e che non facciano male; controlla che la visione sia sempre limpida.

Se una sola di queste condizioni non si verifica, sospendi l'uso delle lenti e rivolgiti al contattologo o al medico oculista.



Non instillare mai farmaci colliri con le lenti a contatto inserite, se non specificatamente indicato dal medico. In caso di infezioni oculari non riapplicare le lenti prima che il medico ne abbia dato l'approvazione e previa sostituzione o ripristino delle stesse da parte del contattologo.

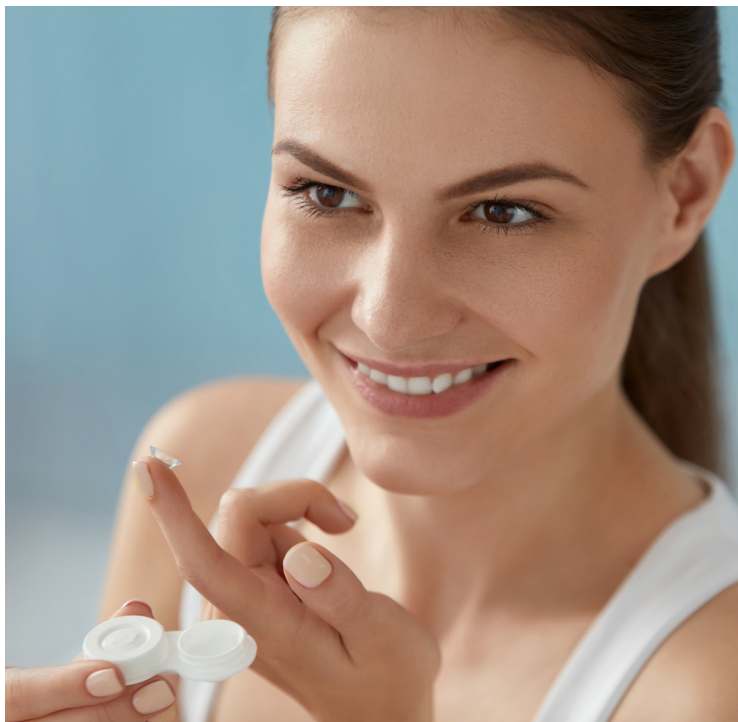
Durata delle lenti.

Sostituisci le lenti entro i termini indicati anche se risultano ancora confortevoli all'uso. Oltre tale termine possono manifestarsi alterazioni nella funzionalità del prodotto con un aumento di rischi che possono portare a:

- insorgenza di effetti indesiderati;
- sospensione dell'utilizzo;
- difficoltà di adattamento alle nuove lenti.



Attieniti scrupolosamente alle prescrizioni dello specialista. Le lenti ad uso diurno non devono mai rimanere indossate durante il sonno. Rimuovere sempre le lenti prima di addormentarti!



10 consigli utili per ottenere

1

Segui sempre i consigli del tuo contattologo.

2

Impara bene come utilizzarle.

3

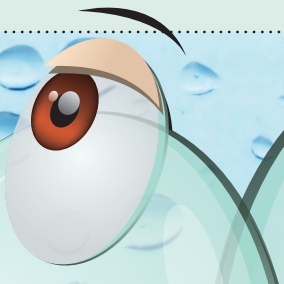
Maneggia le lenti delicatamente.

4

Fai diventare la manutenzione delle lenti parte integrante delle tue abitudini.

5

Non aver fretta, esegui la manutenzione seguendo tutti i passaggi.



il massimo dalle tue lenti.

Usa solo i prodotti
consigliati.

6

Rispetta i tempi di uso giornaliero
suggeriti dal tuo contattologo.

7

Fai regolari visite di controllo.

8

Non utilizzare mai le lenti
danneggiate.

9

Se si presentano problemi
indesiderati consulta il contattologo
e/o il medico oculista.

10





Domande e risposte.

Le possibili cause sono:

- uno scambio tra lente destra e lente sinistra
- una lente rovesciata se morbida
- una superficie non perfettamente pulita

Se hai visione sfocata, rimuovi le lenti e ripeti le operazioni di pulizia e risciacquo. Controlla che la lente sia nella giusta posizione e nel verso corretto, quindi inseriscila di nuovo.

HO LA VISIONE
SFOCATA.

HO PERSO LA LENTE
NELL'OCCHIO!

Non è possibile perdere una lente nell'occhio, però può essersi mossa o caduta. Se si è mossa usa una lieve pressione delle dita sulla palpebra per rimuoverla e farla tornare nella sua giusta posizione. Non toccare la lente direttamente con le dita.

Gli occhi si possono sempre arrossare sia a chi porta lenti a contatto sia a chi non le usa. L'arrossamento può essere causato da molti fattori come polvere, vento, smog, stanchezza, lettura prolungata, luce forte o calore. In questi casi rimuovi le lenti finché il rossore non scompare. Se il problema persiste, consulta il contattologo e/o il medico oculista.

HO GLI OCCHI
ARROSSATI.

LA LENTE
MI DÀ FASTIDIO.

Una lente che provoca fastidio deve essere tolta, pulita, risciacquata, disinfettata e reinserita. Se il disagio continua, ripeti le operazioni di pulizia o consulta il contattologo.

Le lenti morbide devono essere perfettamente idratate, **non applicarle mai se non sono in questa condizione.**

LA LENTE NON È
PERFETTAMENTE IDRATATA, LA
POSSO UTILIZZARE?

Sì, ma fai attenzione. Per saperne di più fai riferimento al paragrafo di pagina 12 di questo manuale. Se indossi le lenti, utilizza gli spray con molta attenzione e soprattutto chiudi bene gli occhi durante l'operazione.

POSSO
TRUCCARMI CON LE LENTI
APPLICATE?

Quando consultare il contattologo.

È necessario un accurato controllo delle tue lenti ed un esame dei tuoi occhi se:

1. I tuoi occhi si arrossano, danno sensazione di prurito e/o bruciore.
2. Noti un cambiamento, anche minimo, della visione.
3. Noti una sensazione di fastidio.
4. Provi una particolare sensibilità per la luce (fotofobia) o vedi aloni intorno agli oggetti.
5. Hai un aumento della lacrimazione o una secrezione anormale.

Alcuni di questi problemi possono essere causati da una scorretta pulizia delle lenti. Se hai un dubbio consulta il tuo contattologo.

Attenzione: in caso di dolore toglie le lenti e consulta subito il contattologo e il medico oculista.

Emergenze - Prodotti chimici nei vostri occhi.

Se prodotti chimici di qualsiasi tipo (prodotti per le pulizie di casa, soluzioni per il giardino, prodotti chimici da laboratorio) venissero a contatto con i tuoi occhi, non rimuovere le lenti immediatamente.

Prima di tutto sciacqua gli occhi con acqua corrente e poi rimuovi le lenti. Contatta subito il tuo oculista per un consiglio adatto al caso, oppure vai con urgenza al primo pronto soccorso.

Visite di controllo.

Regolari controlli dal tuo contattologo e dal tuo medico oculista, contribuiscono al sicuro successo nel corretto uso delle lenti a contatto. È importantissimo portare le lenti seguendo attentamente il programma consigliato. Consulta la scheda alla fine del manuale come promemoria per le tue visite.

Programma adattamento

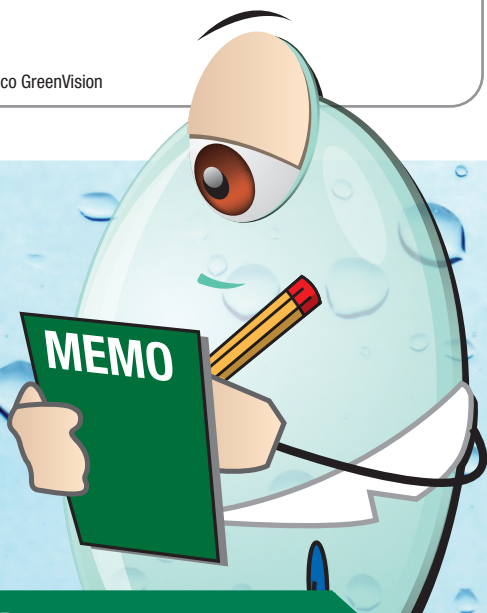
Dal	Al	Ore di utilizzo	Osservazioni

Tempo massimo di utilizzo giornaliero ininterrotto consigliato - ore:

Visite di controllo

Regolari controlli dal tuo contattologo e dal medico oculista, contribuiscono al sicuro successo nel corretto uso delle lenti a contatto. Importantissimo è seguire attentamente il programma di porto consigliato. Un altro consiglio che vogliamo darti è, nel caso cambiassi città, di farti indicare un contattologo di fiducia nella nuova città.

Il tuo Centro Ottico GreenVision



GRUPPO
GREENVISION
CENTRI OTTICI SELEZIONATI

Visite di controllo

1	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

2	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

3	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

4	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

5	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

6	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

7	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

8	Data	Controllo	Osservazioni
Prescrizioni			Contattologo

Soluzioni per la manutenzione delle lenti a contatto.

1	Tipo soluzione Soluzione salina	Serve a: Risciaquo della lente	
	Prodotto		Quando usare: Sostituire entro:

2	Tipo soluzione Soluzione disinfettante	Serve a: Conservazione nel contenitore	
	Prodotto		Quando usare: Sostituire entro:

3	Tipo soluzione Soluzione detergente	Serve a: Pulizia della lente	
	Prodotto		Quando usare: Sostituire entro:

4	Tipo soluzione Trattamento enzimatico	Serve a: Rimozione depositi proteici	
	Prodotto		Quando usare: Sostituire entro:

5	Tipo soluzione Soluzione umettante	Serve a: Umettante lacrimale RGP	
	Prodotto		Quando usare: Sostituire entro:

6	Tipo soluzione	Serve a:	
	Prodotto		Quando usare: Sostituire entro:

7	Tipo soluzione	Serve a:	
	Prodotto		Quando usare: Sostituire entro:



www.greenvision.it
Numero Verde 800 700 100



Consorzio Ottico Italiano

Consorzio Ottico Italiano S.c. - Via San Marco, 9M- 35129 PADOVA
Tel. 049 8077627- Fax 049 8252948- info@greenvision.it