

Utilizzo e manutenzione delle lenti a contatto: alcuni suggerimenti

Le lenti a contatto rappresentano oggi, sia per motivi pratici che estetici, uno dei metodi più utilizzati per la correzione dei difetti visivi. Da un lato infatti persone con deficit visivo possono essere ostacolate nel lavoro o nello sport, dalla necessità di indossare gli occhiali, dall'altro, molti ritengono che gli occhiali peggiorino il loro aspetto. Le lenti a contatto migliorano nettamente la qualità della vista rispetto agli occhiali. Questo fa sì che chi inizia ad utilizzarle difficilmente poi vi rinunci. Per poter sfruttare al meglio e il più a lungo possibile i vantaggi offerti dalle lenti a contatto è importante però usarle bene, soprattutto per salvaguardare la salute degli occhi.

Esistono diversi tipi di lenti a contatto; solo l'oculista e l'ottico sono in grado di consigliare il tipo più adatto per ogni singola persona, tenendo conto della conformazione dell'occhio, del difetto da correggere e delle esigenze pratiche di ognuno.

Quali tipi?

Le prime lenti apparse sul mercato erano lenti *rigide*, oggi sempre meno utilizzate perché difficili da tollerare. Poi è stata la volta delle *semirigide* permeabili all'ossigeno, caratterizzate da grande versatilità rispetto alla correzione, maggiore durata, facilità di manutenzione, ma ancora limitate dalla non facile tollerabilità. Negli anni 70 sono nate infine le lenti a contatto *morbide* molto ben tollerate dalla maggior parte delle persone, anche se richiedono più attenzione perché proprio la buona tollerabilità maschera molti disagi legati ad eventuali problemi oculari. In base alle proprie esigenze è possibile scegliere tra diversi tipi di lenti morbide: *lenti morbide ad uso prolungato* semestrali o annuali, *lenti morbide* a ricambio settimanale o mensile, *lenti morbide* giornaliere. Quest'ultime non necessitano di manutenzione in quanto una volta tolte vanno gettate; danno maggiori garanzie di igienicità in quanto batteri e residui vengono eliminati con le lenti stesse; sono adatte per quelle persone che presentano fenomeni di sensibilizzazione nei confronti dei conservanti presenti nelle soluzioni per la manutenzione, che in questo caso, non è necessario utilizzare. Queste soluzioni appositamente formulate sono indispensabili invece per gli altri tipi di lenti e servono per detergere, disinfettare, sciacquare e conservare. L'ottico consiglierà il liquido adatto ad ogni tipo di lente.

Disturbi oculari indotti dalle lenti a contatto

I disturbi oculari che si possono manifestare nei portatori di lenti a contatto variano come frequenza e gravità. Il più frequente, fortunatamente anche il meno grave, è l'*arrossamento*, spesso associato a bruciore e secchezza. In alcuni casi, soprattutto in seguito ad un uso prolungato, può comparire *edema corneale* che si manifesta con fastidio per la luce, prurito, offuscamento della visione, comparsa di aloni. Infine, anche se raramente, l'utilizzo delle lenti a contatto può causare *abrasione della cornea*, con dolore intenso e lacrimazione, in genere dovuta ad applicazione errata o presenza di un corpo estraneo. Anche situazioni ambientali sfavorevoli come vento, fumo, sole, possono essere causa di irritazione oculare nei portatori di lenti a contatto. Se gli occhi sono rossi o irritati è bene non indossare le lenti. Se, nonostante questo, il problema non si risolve, occorre rivolgersi ad un medico.

Suggerimenti per un impiego corretto

- ❖ Lavare accuratamente le mani prima di toccare le lenti
- ❖ Utilizzare solo lenti a contatto sterili e non oltre la durata consentita
- ❖ Dopo ogni utilizzo, pulire e disinfettare le lenti lasciandole nell'apposito contenitore per almeno 4 - 6 ore
- ❖ Accertarsi che i liquidi che si impiegano non siano scaduti
- ❖ Mettere liquido nuovo nel portalenti ogni volta che vi si ripongono le lenti
- ❖ Chiudere bene il flacone del liquido per evitare contaminazioni e non toccare con il contagocce del flacone nessuna superficie. Sarebbe consigliabile sostituire i flaconi ogni 15 giorni anche se non sono terminati.
- ❖ Non sciacquare mai le lenti con acqua corrente
- ❖ Non mettere mai le lenti in bocca per umidificarle
- ❖ I portalenti vanno puliti frequentemente e sostituiti periodicamente
- ❖ Evitare l'uso delle lenti durante bagni al mare o in piscina

- ❖ Evitare l'uso di creme, lozioni o oli prima dell'applicazione delle lenti
- ❖ Non utilizzare le lenti oltre il tempo giornaliero raccomandato di 6 – 8 ore
- ❖ Evitare di dormire con le lenti indossate (a meno che non si tratti di lenti giorno & notte)
- ❖ Proteggere gli occhi con occhiali in caso di esposizione al sole
- ❖ Se le lenti non vengono utilizzate cambiare la soluzione in cui vengono conservate almeno una volta a settimana
- ❖ Non scambiare le lenti con altre persone
- ❖ Sottoporsi regolarmente a controlli

Nei portatori di lenti a contatto anche il *trucco* richiede particolare attenzione

- ❖ Applicare il trucco solo dopo aver indossato le lenti
- ❖ Preferire cosmetici a base acquosa
- ❖ Preferire ombretti cremosi, evitando quelli iridescenti
- ❖ Applicare con moderazione il mascara preferendo quelli non resistenti all'acqua
- ❖ Lavarsi accuratamente le mani dopo l'applicazione di ciprie e fondotinta
- ❖ Non spruzzare lacche con indosso le lenti
- ❖ Struccarsi dopo aver tolto le lenti
- ❖ Utilizzare cosmetici ipoallergenici

Colliri e lenti a contatto

Colliri lubrificanti o lacrime artificiali possono essere instillati nell'occhio anche quando si indossano le lenti a contatto; anzi, spesso il loro uso viene consigliato per favorire il ripristino del film lacrimale quando la lacrimazione naturale dell'occhio non è sufficiente. È consigliabile dare la preferenza a prodotti monodose, più igienici.

Colliri di qualsiasi altro tipo (decongestionanti, antinfiammatori, ecc...) non possono essere applicati indossando le lenti, che devono essere tolte e riapplicate dopo almeno 15 minuti dall'instillazione del collirio.