ЕВРОСТИЛЬ

КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ОРТОКЕРАТОЛОГИЧЕСКИХ ЛИНЗ

*В нашей клинике Вам подобраны уникальные ночные ортокератологические линзы.*

*Для поддержания коррекции Вашего зрения необходимо строго соблюдать рекомендованный Вам режим ношения и правила ухода за линзами.*

*Теперь успех коррекции и здоровье Ваших глаз всецело зависят от Вас!*

## НИ ОДНО СЛОВО ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИШНИМ ИЛИ ФОРМАЛЬНЫМ!

Подбор ортокератологических линз - это процесс, который требует нескольких визитов к доктору (первичное обследование и примерка линз, осмотр после первой ночи ношения, контроль через неделю и через месяц). Пропуски визитов к доктору и опоздания могут увеличить длительность подбора.

После окончания подбора необходимы периодические осмотры у вашего доктора, чтобы быть уверенным в том, что у Вас не возникает проблем со здоровьем глаз при ношении ночных контактных линз. Если Вы пользуетесь ортокератологическими линзами, Вы должны приходить на контрольные осмотры 1 раз в 4 - 6 месяцев (при ношении любых контактных линз - не реже, чем 1 раз в полгода).Посещения в рамках подбора проводятся бесплатно при согласовании с доктором или регистратурой.

Пожалуйста, в точности следуйте указаниям. Неправильное использование любых контактных линз и нарушение правил ухода за ними может привести к серьезным осложнениям. Убедитесь, что все пункты данной Инструкции Вам понятны. Если какой-то пункт вызывает вопросы, обратитесь за разъяснениями к вашему доктору.

**1.** При несоблюдении гигиены в процессе ношения и ухода за линзами могут возникнуть проблемы. Заболевания глаз, вызванные бактериями (конъюнктивит, кератит), могут развиваться очень быстро, и приводить к необратимому снижению или даже потере зрения!

**ПРИ ЛЮБОМ ПОКРАСНЕНИИ ГЛАЗ ЛИНЗЫ НАДЕВАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

**Немедленно позвоните и/или посетите вашего доктора, если Вы заметили хотя бы один из перечисленных ниже симптомов:**

- КРАСНЫЙ ГЛАЗ
- Слезотечение, светобоязнь
- Боль, ощущение инородного тела в глазах, жжение, резь или сильный зуд
- Избыточное (гнойное или слизистое) отделяемое из глаза
- Нечеткость зрения, резкое снижение остроты зрения, двоение, затуманивание, расплывчатость границ предметов
- Непривычный дискомфорт

**Если Вы заметили любой из этих симптомов, срочно позвоните доктору нашей клиники. Если наши кабинеты не работают, не надевайте линзы и срочно обратитесь в городские круглосуточные кабинеты экстренной офтальмологической помощи (адрес см. в конце инструкции).**

Не пытайтесь игнорировать подобные ситуации или заниматься самолечением!

В данных случаях требуется немедленная профессиональная оценка проблемы.
Лечение необходимо начать своевременно, чтобы избежать серьезных повреждений глаз.

**2. ПРИ ПРОСТУДЕ, ГРИППЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛИНЗЫ НОСИТЬ НЕЛЬЗЯ.** Нужно провести их дезинфекцию, аккуратно вытереть чистой салфеткой и положить в сухой контейнер для хранения, а при повторном использовании провести дезинфекцию заново.

**3.** Никогда не нагревайте линзы выше 50°С, так как это может привести к их деформации, после чего они станут непригодны для использования (это касается любых жестких газопроницаемых линз).

**4.** Не используйте средства ухода за линзами с истекшим сроком годности.

**5.** Пользуйтесь только теми средствами, которые рекомендовал Вам доктор. Использование неподходящих растворов и

очистителей может повредить ваши линзы.

**6.** Для смачивания линз не используйте ничего, кроме рекомендованных капель /растворов, рекомендованных доктором.

**7.** Ни один из растворов не применяйте вторично. **Также** это касается контейнеров, они меняются вместе с растворами.

**8.** Всегда закрывайте колпачками флаконы с растворами для обработки линз и капли после использования. Не касайтесь носиков флаконов, чтобы на них не попали бактерии.

**9.** Все манипуляции с линзами выполняйте аккуратно и не торопясь. Грубое и неаккуратное использование линз может привести к их утере или поломке.

**10.** Следите, чтобы кожа на пальцах была мягкой, а ногти аккуратно подстрижены.

**11.** Всегда начинайте надевать линзы с одного глаза, чтобы не перепутать их.

**12.** При пробуждении после ночного сна линза может стать неподвижной (будет ощущение «залипания»). Это происходит из - за снижения выработки слезы во время сна. Подвижность линзы необходимо восстановить, и лишь затем снимать ее. Техника восстановления подвижности линзы описана в разделе «Техника обращения с ортокератологическими линзами».
Не пытайтесь снять неподвижную линзу – Вы можете травмировать роговицу!

**13.** Избегайте попадания на линзы различных аэрозолей, кремов,

частиц туши и т.п.
Необходимо смыть косметику до надевания линз на ночь. Косметика на жировой основе более опасна для любых жестких газопроницаемых линз, чем косметика на водорастворимой основе.

**14.** Не используйте никаких инструментов без рекомендации врача (например, пинцетов). Линзы следует брать подушечками пальцев, при этом – не сжимайте их резко и с силой. Старайтесь не ронять линзы на твердые поверхности и не касаться их ногтями, так как это приводит к появлению царапин, микротрещин и, в результате, к неожиданной поломке линз.

**15.** Всегда консультируйтесь с вашим доктором, если собираетесь пользоваться какими-либо лекарственными глазными каплями.

**16.** Рекомендованный режим ношения: каждую ночь, 8-11 часов. Без согласования с доктором не меняйте самостоятельно режим ношения линз. **Дневной сон без линз ослабляет эффект.**

**17.** Срок службы линз при условии правильной эксплуатации составляет 1 год.

**18.** Не выбрасывайте коробочки от производителя линз с параметрами, которые вы получили от доктора. В случае корректировки линз они потребуются для замены.

**19.** Крайние проявления экономии на растворах, как, например, использование физиологического раствора для хранения линз, или еще хуже водопроводной воды, недопустимо.

## УХОД ЗА ЛИНЗАМИ

В Ваш набор входит:

- Дезинфицирующая пероксидная система (EverClean)
- Раствор для споласкивания линз
- Резиновый съемник. *Используется для снимания линз при невозможности снимания другими методами.*

EverClean позволяет очищать линзы без механической очистки, но если доктор отметит избыточные отложения на линзах под микроскопом, то может рекомендовать вам добавить дополнительную очистку к системе ухода (раствор для механической очистки линз (Boston Advance).

## НАДЕВАНИЕ ЛИНЗ ПЕРЕД СНОМ

**1.** Осмотрите свои глаза в зеркало, убедитесь, что они здоровы.

**2.** Вымойте руки с мылом, не содержащим ароматических добавок и красителей (лучше детским).

**3.** Вытрите руки полотенцем, не оставляющим ворсинок, или дождитесь их высыхания.

**4.** Достаньте контейнер для споласкивания линз, заполните его раствором и оставьте с открытыми крышечками.

**5.** Откройте крышечку контейнера EverClean. Достаньте линзы из держателей и разложните их согласно маркировке в контейнер.

**6.** Сполосните контейнер EverClear раствором для споласкивания линз и положите на салфетку в раскрытом виде, чтобы он высох за ночь.

**7.** Капните 1-2 капли раствора для споласкивания линз в линзу и наденьте правую, а затем левую линзы.

**8.** Сполосните горизонтальный контейнер и крышечки раствором для споласкивания линз (не используйте водопроводную воду!) и также положите на салфетку в раскрытом виде, чтобы он высох за ночь.

**9.** Спокойно спите до утра!

## СНЯТИЕ ЛИНЗ УТРОМ

**Внимание! Снимать линзу можно только тогда, когда она подвижна на глазу!**

**1.** Убедитесь в наличии линз на глазах и их подвижности (с помощью фонарика).

**2.** Вымойте руки с мылом, не содержащим ароматических добавок (лучше детским).

**3.** Вытрите руки полотенцем, не оставляющим ворсинок, или дождитесь их высыхания.

**4.** Снимите правую линзу и положите в зеленый держатель крышечки от контейнера EverClean.

**5.** Снимите левую линзу и положите в белый держатель крышечки от контейнера EverClean. (имеет выгравированную фигуру сердца, «сердце слева»)

**6.** Залейте раствор EverClean по риске прозрачного контейнера. И поместите в него 1 таблетку.

**7.** Закрутите крышку с линзами в прозрачный контейнер (если раствор сильно пузырится и выливается из контейнера, предварительно промывайте линзы раствором для споласкивания линз).

**8.** Процесс очистки и нейтрализации занимает 2 часа. По окончании процесса раствор окрашивается в светло-зелёный цвет. Если цвет после 2-х часов не поменялся, потрясите, возможно осталась часть таблетки.

**9.** Произведите дезинфекцию еще раз, если линзы находятся в растворе больше 48 часов или раствор после встряхивания не поменял цвет.

**10.** Перед надеванием линзы помещаются (или споласкиваются) в раствор для споласкивания и надеваются в привычном режиме.

**11.** Помните, что ни в коем случае нельзя путать контейнеры от принципиально разных систем очистки.

**12.** При потере или повреждениях линзы (царапины, трещины, сколы, поломка, а также изменение формы вследствие нагревания и т.п.) Вам необходимо будет купить новую, по текущей цене прейскуранта.

## Как надевать линзы

Внимание: линзы можно надевать только на здоровые глаза!

**1.** Вымойте руки и тщательно сполосните их, чтобы удалить все следы мыла.

**2.** Всегда следует начинать с правого глаза и Вашей правой линзы. Это позволит Вам никогда не путать линзы.

**3.** Если Вы левша и Вам удобнее начинать слева, всегда начинайте с левого глаза и левой линзы. Соответственно, левшам все дальнейшие инструкции также следует выполнять, используя левую руку вместо правой и наоборот.

**4.** Аккуратно достаньте правую линзу. Не вынимайте вторую линзу из контейнера, пока не надели первую, и не почувствовали, что она на месте и комфортна.

**5.** Осмотрите линзу.

**6.** Поместите правую линзу на кончик вашего правого указательного пальца. Пальцем той же (правой) руки оттяните нижнее веко вниз.

**7.** Указательным пальцем левой руки оттяните верхнее веко вверх, чтобы было полностью видно радужку. Хорошо придерживайте оба века за ресничный край. Смотрите прямо перед собой в зеркало и медленно подносите линзу к центру

роговицы. Контролируйте свои движения в зеркале вторым глазом.

**8.** Нет необходимости прижимать линзу к глазу, потому что влажная линза сама притянется к роговице, когда соприкоснется со слезной пленкой.

**9.** Медленно отпустите веки и смотрите вниз несколько секунд.

**10.** Проделайте то же самое с левой линзой.

**11.** Если вам не удается надеть линзу, обратитесь к вашему доктору.

## Как центрировать линзы

**1.** Неправильно надетая линза может сместиться с роговицы и оказаться не в ее центре. Это легко исправить описанным ниже способом:

- Посмотрите в зеркало, открыв глаз как можно шире, чтобы видеть линзу.
- Когда Вы нашли линзу, посмотрите в направлении, противоположном тому, где она находится.
- Поместите указательный палец рядом с линзой и, осторожно поглаживая, двигайте ее к центру, медленно поворачивая глаз навстречу.
- Если Вам не удается центрировать линзу, попробуйте снять ее и надеть снова.
- Не используйте ногти, чтобы снять линзу или центрировать ее. Вы можете посоветоваться с Вашим доктором насчет других методов центрирования линз.

**2.** Не волнуйтесь - линза никогда не попадет «за глаз», не

«провалится в глазницу» и т.п., поскольку в силу строения глаза такое невозможно. Линзу всегда можно снять и надеть снова. Если не получилось вновь - обратитесь к вашему доктору, и он Вам поможет.

## Как снимать линзы

Существует 2 основных способа.

**Первый способ:**

**1.** Перед тем, как снимать линзы, руки следует помыть с мылом и тщательно сполоснуть.

**2.** Контейнер и растворы должны быть рядом.

**3.** Зеркало должно лежать на столе горизонтально.

**4.** На столе должна лежать чистая не ворсистая салфетка, чтобы линза упала на нее, а не на стол, где она может поцарапаться.

**5.** Наклоните голову, прижмите подбородок к груди.

**6.** Откройте глаза как можно шире.

**7.** Поместите правый указательный палец на наружный угол правого глаза.

**8.** Глядя в зеркало на свой глаз, потяните веки правым указательным пальцем кнаружи и немного вверх (можно одновременно снизу нажать на нижнее веко пальцем) и моргните.

**9.** Линза должна выпасть.

**10.** Хорошо, если при этом Вы держите левую ладонь под глазом, и поймаете линзу.

**11.** Снимите линзу с левого глаза таким же образом, используя левую руку. Если вам не удается снять линзу, обратитесь к вашему доктору.

**Второй способ:**

**1.** Средним или указательным пальцем левой руки плотно удерживайте ребро верхнего века, отогнув ресницы.

**2.** Средним или указательным пальцами правой руки мягко, но плотно прижмите ребро нижнего века к глазу.

**3.** Двигайте веки навстречу друг другу, как будто закрываете глаз, прижимая их при этом к глазному яблоку.

## Залипание линз

**1.** При пробуждении после ночного сна ОК-линзы могут оказаться неподвижными («залипнуть» на роговице). Подвижность линз необходимо восстановить, используя раствор или капли, которые рекомендовал вам ваш дорктор.

**2.** Нужно закапать в каждый глаз 1 - 2 капли раствора для споласкивания линз.

**3.** Можно мягко, надавив на край нижнего века, «подтолкнуть» линзу вверх.

**4.** Эту процедуру можно повторить 2 - 3 раза.

**5.** Если описанные действия не помогли - аккуратно, легко помассировать веки, стараясь сдвинуть линзу с роговицы.

**6.** Как только линза восстановила подвижность, ее можно снять с помощью стандартной техники.

**7.** Если подвижность линзы так и не восстановилась - немедленно обратитесь к вашему доктору.

**8.** Не пытайтесь снять неподвижную линзу - Вы можете травмировать роговицу!

## Использование съемника

При сложностях в снимании линз обычными методами может быть использован съемник.

**1.** Убедитесь в наличии и подвижности линз на глазах с помощью фонарика.

**2.** Капните каплю многофункционального раствора на присасывающую поверхность съемника.

**3.** Возьмите съемник за кончик рукоятки большим и указательным пальцем правой руки.

**4.** Средним пальцем правой руки фиксируется нижнее веко, большим или средним пальцем левой руки - верхнее.

**5.** Поставьте съемник в нижнюю треть линзы, линза прилипнет к

съемнику.

**6.** Поставьте линзу на внутреннюю поверхность на подушечку указательного пальца левой руки и, придерживая большим пальцем, скользящим движением вбок (не вверх!) уберите съемник с линзы.

Помните, что пунктуальное выполнение наших инструкций - залог здоровья Ваших глаз.

## График контрольных осмотров

Визиты до 1,5-2 мес. (подбор) без записи по бесплатному талону (по согласованию с врачом)

| Наименование | Дата | Комментарии |
|---|---|---|
| Подбор ОКЛ | | |
| Получение ОКЛ, обучение | | |
| Осмотр после 1 ночи | | |
| Осмотр через 1 неделю | | |
| Осмотр через 1 месяц | | |
| | | |

# ЕВРОСТИЛЬ

КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

**Помните, что пунктуальное выполнение наших инструкций – залог здоровья Ваших глаз.**

**Наши доктора всегда готовы оказать Вам поддержку.**

**Желаем Вам здоровья и успешного ношения ОК-линз!**

**Видео-инструкция доступна на сайте:**
**WWW.OPHTHALMOGNOSIS.RU**


**ООО «Клиника микрохирургии глаза «Евростиль»**

г. Барнаул
ул. Молодежная, 36

+7 (3852) 669 669
+7 (3852) 66-99-66

Пн-пт: 9:00-17:00
Сб: 9:00-16:00


**НЕОТЛОЖНАЯ глазная помощь:**

ул. Петра Сухова, 13, Глазной травмпункт,
Городская больница № 8
тел.: +7 (3852) 77-23-98