



ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΡΟΥΛΑ ΤΣΟΥΛΕΑ

Οι φακοί επαφής δεν είναι αξεσουάρ μόδας αλλά ιατρικές συσκευές, και αν οι χρήστες τους δεν ακολουθούν ορισμένους κανόνες τα μάτια τους μπορεί να υποστούν βλάβες. Ο δρ Αναστάσιος-Ιωάννης Κανελλόπουλος, καθηγητής Κλινικής Οφθαλμολογίας στο Ιατρικό Κέντρο Langone του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, εξηγεί ποιοί κίνδυνοι υπάρχουν και πώς προλαμβάνονται.

Ε Τι είναι

Οι φακοί επαφής;

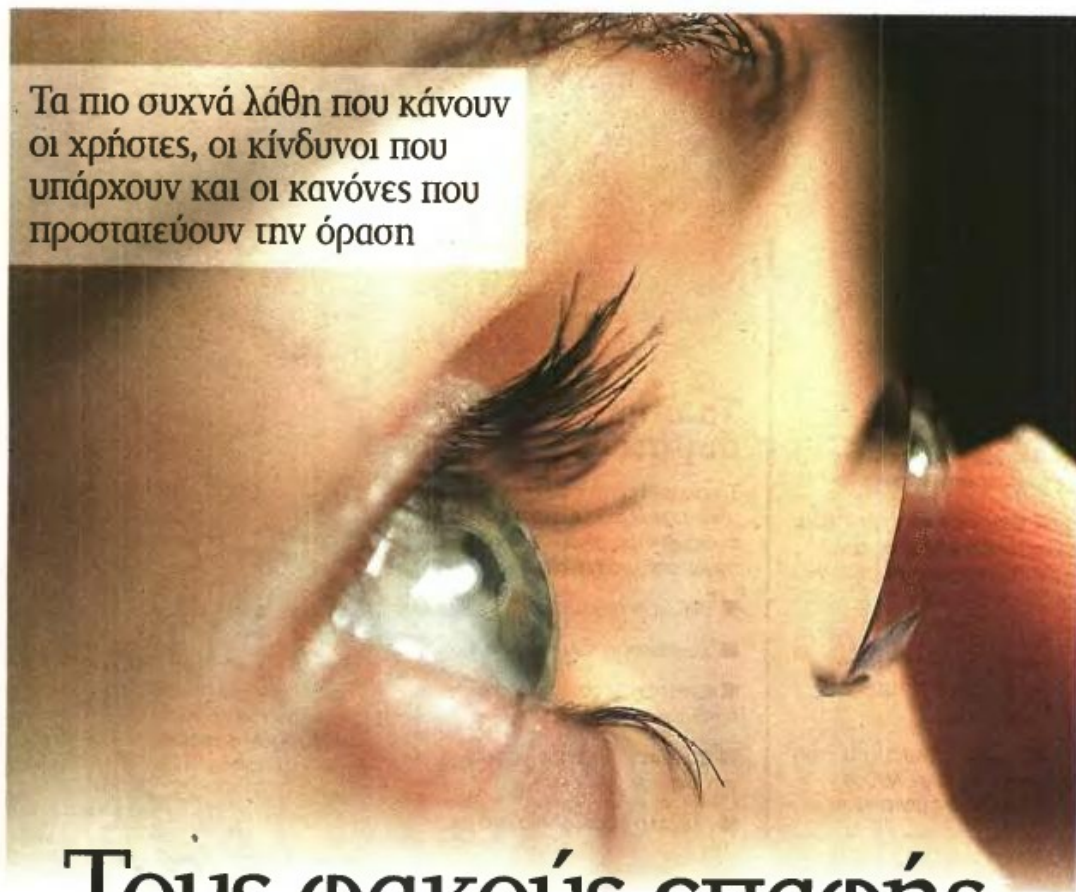
Α Οι φακοί επαφής είναι λεπτοί, κυρτοί, διαφανείς δίσκοι, οι οποίοι εφαρμόζονται στην εξωτερική επιφάνεια του ματιού (στον κερατοειδή χιτώνα) για να διορθώσουν διαθλαστικές ανωμαλίες της όρασης (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμό) ή προβλήματα και παθήσεις των ματιών (λ.χ. κερατόκωνος, τραυματισμοί, φλεγμονές).

Ε Ποια είναι τα πιο σοβαρά λάθη που κάνουν οι χρήστες τους;

Α Το μεγαλύτερο είναι ότι κοιμούνται φορώντας τους, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης του κερατοειδούς χιτώνα από μικρόβια που είτε υπάρχουν στον φακό επαφής είτε ζουν φυσιολογικά στην επιφάνεια των ματιών. Μελέτες δείχνουν ότι ακόμα και λίγες ώρες ύπνου με τους φακούς επαφής αρκούν για να υπάρξει μόλυνση. Πολύ σοβαρό λάθος είναι και η κακή υγιεινή: πολλοί χρήστες δεν πλένουν τα χέρια τους για να τους βάλουν, δεν αντικαθιστούν αλλά αναπληρώνουν το υγρό των φακών στις θήκες τους ή/και δεν τους τρίβουν με τα δάκτυλα για να τους καθαρίσουν. Άλλα σοβαρά λάθη είναι η συνεχής χρήση επί πάρα πολλές ώρες, το ξέβγαλμα με σάλιο ή νερό της βρύσης, το καθάρισμα με λάθος διαλύματα, η χρήση τους για περισσότερο καιρό από τον ενδεικνυόμενο και το κούμπι με τους φακούς σε λίμνες, ποτάμια ή πισίνες με νερό που δεν αναπληρώνονται συχνά.

Ε Ποιες είναι οι δυνητικές συνέπειες;

Α Τα λάθη στη χρήση και στη φροντίδα των φακών επαφής αποτελούν κύρια αιτία βακτηριακής κερατίτιδας, ενός είδους σοβαρής μόλυνσης στον κερατοειδή που συνήθως προκαλείται από ψευδομονάδα ή χρυσίζοντα σταφυλόκοκκο, δύο πολύ επιθετικά μικρόβια. Ο κίνδυνος μόλυνσης αυξάνεται κατ' αναλογία με τη διάρκεια ζωής των φακών (είναι μικρότερος με τους ημερήσιους και μεγαλύτερος με τους ετήσιους), ενώ απαιτείται άμεσος



Τα πιο συχνά λάθη που κάνουν οι χρήστες, οι κίνδυνοι που υπάρχουν και οι κανόνες που προστατεύουν την όραση

Τους φακούς επαφής και τα μάτια σας

έλεγχος από τον οφθαλμίατρο, διακοπή της χρήσης των φακών και αγωγή με αρκετά δυνατά αντιμικροβιακά κολλύρια. Η παλαιότερη μόλυνση με βακτήριο από χρήση φακών επαφής αποτελεί μία από τις σημαντικές ενδείξεις για μεταμόσχευση κερατοειδή στη χώρα μας. Ένας άλλος κίνδυνος είναι η πρόκληση χημικού εγκαύματος στην επιφάνεια των ματιών, από λανθασμένη χρήση του ενζυματικού διαλύματος (είναι ένα ειδικό ισχυρό καθαριστικό) για ξέπλυμα των φακών πριν από τη χρήση τους. Το κούμπι, εξάλλου, σε λίμνες και ποτάμια με νερό που δεν αναπληρώνεται συχνά, μπορεί να οδηγήσει σε μόλυνση με ακανθαμοιβάδα. Ο ίδιος κίνδυνος υπάρχει και με το κούμπι σε πισίνα, όταν το νερό δεν καθα-

ρίζεται με ειδικό αντιπρωτοζωϊκό χημικό.

Ε Πόσο συχνές είναι;

Α Υπολογίζεται ότι στους ενήλικους αποτελούν το 5%-10% των επειγόντων περιστατικών που προσέρχονται σε εξειδικευμένα δημόσια και ιδιωτικά οφθαλμολογικά κέντρα.

Ε Είναι κατάλληλοι οι φακοί επαφής για παιδιά και εφήβους;

Α Επειδή οι βακτηριακές μολύνσεις από φακούς επαφής είναι δεκαπλάσιες στα παιδιά και στους εφήβους από ό,τι στους ενήλικους, διεθνείς οργανισμοί όπως η υγειονομική Αρχή των ΗΠΑ, το FDA, απαγορεύουν ή απαγορεύουν τη χρήση φακών επαφής στην παιδική

πλικία, ακόμα και για αποκριατικούς λόγους. Η χρήση αντενδείκνυται ιδίως όταν είναι πολύωρη και η τοποθέτηση χωρίς επίβλεψη.

Ε Σε ποιες άλλες πληθυσμιακές ομάδες αντενδείκνυται;

Α Η χρήση φακών επαφής αντενδείκνυται σε όσους παθαίνουν συχνές επιπεφυκίτιδες ή έχουν σοβαρές αλλεργίες, σε άτομα με έντονη και ανθεκτική ξηροφθαλμία, σε όσους εργάζονται σε περιβάλλον γεμάτο σκόνη ή μικροσωματίδια, καθώς και σε όσους δεν έχουν τη δυνατότητα να είναι τακτικοί και επιμελείς με τη χρήση, την αποθήκευση και τον καθαρισμό τους.

Στην επόμενη σελίδα ένα καταποτιστικό γράφημα



Οι επτά αμαρτίες όσων χρησιμοποιούν φακούς επαφής

Όσοι χρησιμοποιούν φακούς επαφής συχνά πυκνά κάνουν λάθη στη χρήση και τη φροντίδα τους που ανοίγουν τον δρόμο σε μολύνσεις και τραύματα τα οποία μπορεί να απειλήσουν την όρασή τους

- 1** Χρησιμοποίηση των φακών κατά τη διάρκεια του ύπνου
- 2** Κακή υγιεινή
- 3** Πολύωρη συνεχής χρήση
- 4** Ξέβγαλμα με σάλιο ή νερό
- 5** Καθάρισμα με λάθος διαλύματα
- 6** Χρήση των φακών για περισσότερο καιρό από τον ενδεικνυόμενο
- 7** Κολύμπι με τους φακούς σε μολυσμένα νερά

Πιθανές συνέπειες από την κακή χρήση

- Μη μολυσματική κερατίτιδα (ήπιο πρόβλημα, εξασίας ελλιπούς οξυγόνωσης του κερατοειδούς)
- Βακτηριακή κερατίτιδα (σοβαρή μόλυνση από λάθη στη χρήση και την υγιεινή)
- Μόλυνση από ακανθαμοιβάδα (από το κολύμπι σε μολυσμένα νερά)
- Χημικά εγκαύματα (από το ξέβγαλμα με λάθος διαλύματα πριν από τη χρήση)

Τα ύποπτα συμπτώματα

Τα συμπτώματα που ακολουθούν απαιτούν άμεσο έλεγχο από οφθαλμίατρο όταν επιμένουν πάνω από μία ημέρα:

- Θόλωμα της όρασης
- Κοκκίνισμα των ματιών
- Αίσθηση ξένου σώματος ή πόνος στο μάτι
- Δάκρυα ή τσίμπλασμα των ματιών
- Μεγάλη ευαισθησία στο φως

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- 1.** Να χρησιμοποιείτε τα υγρά, τις θήκες και τους φακούς με καθαρά χέρια
- 2.** Να καθαρίζετε, να ξεβάζετε και να απολυμαίνετε τους φακούς με βάση τις οδηγίες και τα προϊόντα που συνιστούν ο κατασκευαστής και ο οφθαλμίατρός σας, και όχι με σάλιο, νερό ή φυσιολογικό ορό
- 3.** Να αντικαθιστάτε (όχι να αναπληρώνετε) το υγρό στις θήκες των φακών
- 4.** Να απολυμαίνετε συχνά τις θήκες των φακών επαφής και να τις αντικαθιστάτε μία φορά τον μήνα
- 5.** Να αγοράζετε υγρά φακών επαφής σε μικρές συσκευασίες, για να τις αλλάζετε συχνά
- 6.** Να φοράτε τους φακούς λίγες ώρες κάθε ημέρα
- 7.** Μην κοιμάστε με τους φακούς επαφής
- 8.** Μην φοράτε φακούς επαφής με ερεθισμένα μάτια
- 9.** Μην φοράτε τους φακούς άλλων ατόμων
- 10.** Να βάζετε αφού φορέσετε τους φακούς επαφής και να αφαιρείτε το μείγμα αφού τους βγάλετε

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ

- Να προτιμάτε τους φακούς γρήγορης αντικατάστασης (καλύτερα μιας ημέρας)
- Να τηρείτε σχολαστικά τους κανόνες υγιεινής
- Βγάλτε τους φακούς και πηγαίνετε αμέσως στον οφθαλμίατρο εάν παρουσιάζετε ύποπτα συμπτώματα
- Μην καπνίζετε. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων εξασίας των φακών
- Να αγοράζετε φακούς επαφής μόνο από καταστήματα οπτικών
- Να πηγαίνετε τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο στον οφθαλμίατρο για τσεκάπ
- Να έχετε πάντοτε μαζί σας ένα ζευγάρι διορθωτικά γυαλιά



ΕΙΔΗ ΦΑΚΩΝ ΕΠΑΦΗΣ

Μαλακοί. Ενδείκνυνται για διόρθωση μυωπίας, υπερμετρωπίας, ασιγματισμού

Ημίσκληροι. Χρησιμοποιούνται σε εξειδικευμένες περιπτώσεις (λ.χ. κερατόκωνος, πολύ υψηλός ασιγματισμός)

Ιριδικοί. Στο κέντρο είναι ημίσκληροι και στην περιφέρεια μαλακοί. Χρησιμοποιούνται σε εξειδικευμένες περιπτώσεις (λ.χ. κερατόκωνος)

Διπλοεστιακοί ή πολυεστιακοί. Συνιστώνται στις ηλικίες άνω των 40 ετών όταν συνυπάρχουν πολλά προβλήματα οράσεως (μυωπία, υπερμετρωπία ή/και ασιγματισμός) με πρεσβυωπία.

Εγχρωμοί. Χρησιμοποιούνται για αλλαγή του χρώματος των ματιών