

لنزهای تماسی

## Contact lens

لنزهای تماسی



دکتر مهرداد محمدپور ، بهناز صامت

## لنزهای تماسی

امروزه میلیون ها نفر در سراسر جهان به منظور بهبود دید خود ، مقاصد زیبایی، نیاز شغلی و مسائل درمانی از لنز های تماسی استفاده می کنند. این لنزها انواع مختلفی دارند که معاینه کننده بر حسب شرایط چشم بیمار ، شغل و سن بیمار ، محل زندگی و ... یکی از انواع آن را برای فرد تجویز خواهد کرد.

استفاده از لنز تماسی برای اولین بار سوالات زیادی را در ذهن ایجاد میکند از جمله اینکه لنز را از کجا تهیه نمایم؟ لنز تماسی سخت بهتر است یا نرم؟ لنز را چند ساعت در روز میتوانم استفاده کنم؟ چگونه از آن مراقبت کنم؟ آیا امکان برعکس گذاشتن لنز وجود دارد؟ و ...

در اینجا سعی بر پاسخ این سوالات شده است.

### انواع لنزهای تماسی

لنزهای تماسی از لحاظ جنس به سه دسته کلی لنزهای سخت و نرم و ترکیب نرم و سخت تقسیم میشوند.

#### 1- لنز تماسی نرم (Soft contact lens)

لنز تماسی نرم از پلاستیک نرم و قابل انعطاف ساخته می شود که امکان اکسیژن رسانی به قرنیه را فراهم می کنند. این لنزها در چشم نسبت به لنز تماسی سخت راحتتر تحمل می شوند ، حرکت کمتری در چشم دارند و فرد به آنها سریعتر عادت می کند. این لنزها به صورت رنگی هم ساخته می شوند که برای مقاصد زیبایی و تغییر رنگ ظاهری چشم کاربرد دارد.

#### 2- لنز تماسی سخت (Hard contact lens):

این لنزها طول عمر بیشتری دارند و نسبت به رسوب گرفتن مقاومت بیشتری دارند لذا از لحاظ اقتصادی در طولانی مدت به صرفه تر خواهند بود. همچنین ریسک عفونت چشمی در استفاده از این لنزها کمتر خواهد بود و در زمان پلک زدن شکل خود را حفظ کرده و دید بهتری را فراهم می کنند ، اما با توجه به ماده سخت تشکیل دهنده آنها این لنزها در اوایل استفاده در چشم بیشتر

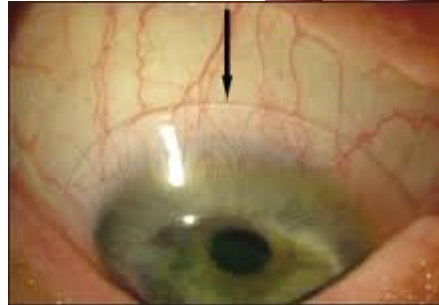
## لنزهای تماسی

احساس خواهند شد و مدت زمانی برای عادت پذیری به آنها لازم می باشد ، که این موضوع یکی از دلایل عدم تمایل بسیاری از افراد به استفاده از این لنزها می باشد . اما باید به این نکته توجه داشت که با افزایش تدریجی زمان استفاده از لنز سخت به تدریج قرنیه عادت می کند و مشکلی وجود نخواهد شد و تحمل فرد نسبت لنز افزایش خواهد یافت. این لنزها در آستیگمات های بالا، قوز قرنیه ، سابقه ضربه به چشم و پارگی قرنیه و نوزادان و اطفالی که امکان گذاشتن لنز نرم وجود ندارد و همچنین افرادی که با لنز نرم دید کافی ندارند تجویز می شوند. در این لنزها امکان شکستن لنز در اثر ضربه وجود دارد. همچنین با توجه به حرکت زیاد لنز امکان بیرون پریدن لنز در هنگام ورزش و جست و خیز وجود دارد.



**3-لنزهای ترکیبی نرم و سخت (هیبرید):** این لنزها در مرکز شامل یک لنز تماسی سخت می باشند و در اطراف آن لنز تماسی نرم وجود دارد. قطر این لنزها بیشتر از لنزهای دیگر است و مقدار بیشتری از چشم را می پوشانند. این لنزها در افرادی که باید از لنز سخت استفاده نمایند اما تحمل آن برایشان دشوار است کاربرد دارد. طول عمر این لنزها به خاطر قسمت نرم موجود در آنها از لنز سخت کمتر است و قیمت آنها از لنزهای معمولی بیشتر است.

## لنزهای تماسی



نحوه قرارگیری لنز هیبرید بر روی چشم

### انواع لنز های نرم:

**لنزهای با مصرف روزانه:** ارزانتین نوع لنزها هستند که باید شب در هنگام خواب برداشته شوند. این لنزها نباید برای طولانی مدت استفاده شوند

**لنزهای با مصرف طولانی مدت:** این لنزها در طول شبانه روز قابل استفاده می باشند اما باید حداقل هفته ای یک بار از چشم خارج و ضد عفونی شوند. به دلیل مصرف شبانه روزی و افزایش ریسک عفونت استفاده از آنها کمتر توصیه می شود

**لنزهای یکبار مصرف:** این لنزها گرانتر ولی راحتتر و ایمن تر هستند. و بعد از هر بار استفاده بیرون انداخته می شوند. این لنزها در افرادی که به محلول های نگه دارنده حساسیت دارند بیشتر کاربرد دارد

لنزهای توریک: این لنزها قادر به تصحیح آستیگماتیسم هستند و در درجات کم آستیگماتیسم به جای لنز سخت قابل استفاده می باشند

## لنزهای تماسی

**لنزهای رنگی:** این لنزها میتوانند رنگ ظاهری چشم را به صورت موقت تغییر دهند. نوع فیلترکننده آن هم وجود دارد که در درمان اختلال دید رنگ کاربرد دارد.

### اقدامات لازم برای تهیه لنز تماسی:

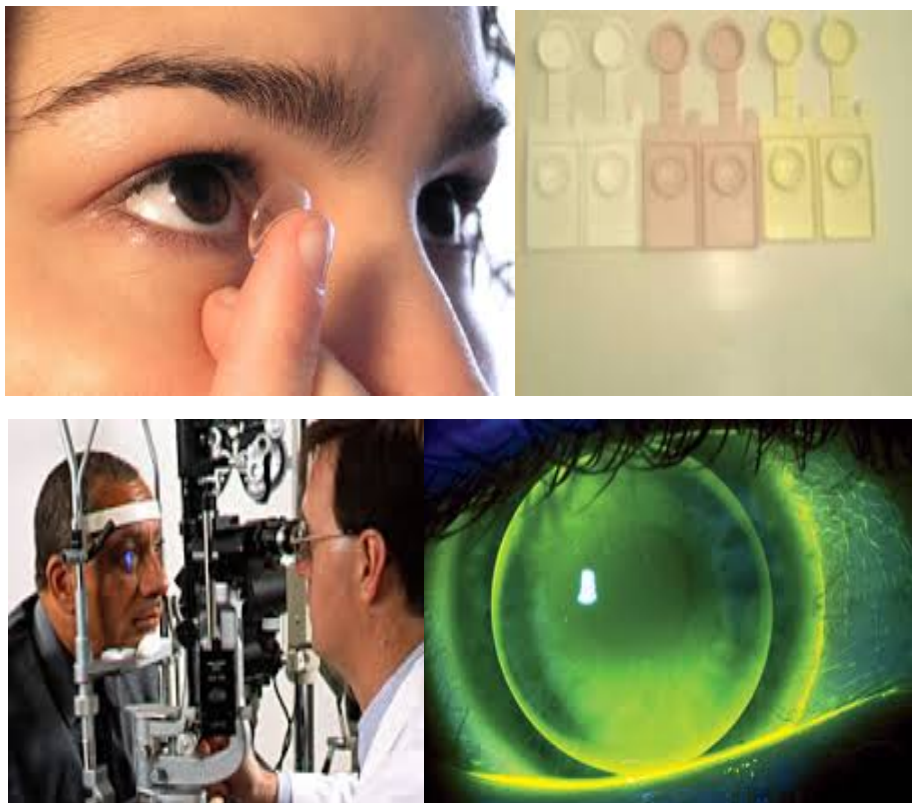
از آنجا که لنز تماسی نقش بسیار مهمی بر روی سلامت چشم دارد و یک کالای طبی می باشد لذا حتما برای تهیه آن باید به چشم پزشک و یا اپتومتریست مراجعه نمود تا آنها با معاینه دقیق لنز مناسب را برای شما تجویز نمایند. لذا هرگز با مراجعه مستقیم به مغازه های فروش لوازم آرایشی و داروخانه ها سلامت چشمان خود را به خطر نیندازید.

### معاینات قبل از تجویز لنز تماسی:

در اولین مرحله معاینات شما معاینه کننده ابتدا تاریخچه کاملی از بیماریها و شرایط شغلی و تفریحی شما نیاز دارد. سپس عیب انکساری شما و انحنای قرنیه باید تعیین شود. بعد از آن وضعیت اشکی و سلامت چشم شما مشخص می شود. همه این معاینات در تصمیم معاینه کننده در تجویز یا عدم تجویز و همچنین نوع لنز تماسی تجویزی تاثیر خواهد داشت.

در صورتی که معاینه کننده تصمیم به تجویز لنز سخت گرفته باشد وی در چندین مرحله نیاز به امتحان لنز روی چشم و قالب گیری لنز مناسب خواهد داشت که لنزهای امتحانی موجود را بر روی چشم شما امتحان و معاینه می کند. بعد از مشخص شدن قالب مناسب و تعیین دقیق شماره چشم و دید با لنز برای شما لنز سفارش داده می شود.

## لنزهای تماسی



مراحل تجویز لنز سخت

**نکته:** برای معاینه لنز تماسی در صورتی که قبلاً لنز تهیه نموده اید بهتر است برای معاینه مجدد و دقیق برای مدتی قبل از معاینه جدید استفاده از لنز خود را قطع نمایید (برای لنز تماسی نرم دو الی سه روز و برای لنز تماسی سخت به مدت دو هفته).

### **رعایت بهداشت در استفاده از لنز تماسی :**

لنزهای تماسی به خودی خود منجر به عفونت چشمی نمی شوند و مسائلی از جمله عدم رعایت بهداشت و ضدعفونی نکردن صحیح آنها می تواند باعث ایجاد عفونت شود. لذا آموزش صحیح رعایت بهداشت بسیار ضروری می باشد. که در ادامه به آن اشاره می شود :

## لنزهای تماسی

1. ابتدا دستان خود را به طور کامل با آب و صابون بشوئید و با دستمال بدون پرز کامل خشک نمایید . ( از صابون هایی که حاوی کرم و روغن می باشند نباید استفاده نمایید)

2. بهداشت ناخن های خود را رعایت نمایید و تا حد امکان با ناخن های بلند به گذاشتن و برداشتن لنز اقدام ننمایید. (ناخن های بلند می تواند منجر به خش برداشتن یا پاره شدن لنز شما شود و یا اینکه منجر به خراش قرنیه شما در صورت تماس با آن شود).

3. قبل از گذاشتن لنز در چشم خود حتما از سلامت لنز خود مطمئن شود و در صورتی که لنز خود تغییر رنگ داده و یا اینکه لبه آن پاره یا لب پر شده است به هیچ عنوان از آن استفاده ننمایید.

4. لنز را در کف دست خود گذاشته به طور کامل با محلول ضدعفونی کننده لنز تماسی شستشو دهید و سپس با سرم فیزیولوژی (سدیم کلراید 0.9%) آب کشی نمایید و در چشم خود قرار دهید.



## لنزهای تماسی

5. در صورتی که لنز شما از نوع نرم می باشد به هیچ عنوان در حین استفاده از آن نباید از قطره های چشمی به جز قطره اشک مصنوعی بدون مواد نگهدارنده و یک بار مصرف و یا قطره مرطوب کننده ای که مخصوص لنز می باشد استفاده نمایید. استفاده از قطره های چشمی دیگر منجر به تغییر رنگ لنز شما و خراب شدن آن خواهد شد.
6. خوابیدن با لنز به علت کاهش اکسیژن رسانی به قرنیه و ورم قرنیه ممنوع می باشد. مگر اینکه پزشک شما انواع خاصی از لنز را برای شما تجویز کرده باشد و اجازه این کار را به شما بدهد
7. به هنگام استحمام و شنا حتما باید لنز تماسی خود را خارج نمایید. برخورد آب شهر به لنز می تواند منجر به رسوب مواد و میکروارگانیسم روی لنز و نهایتاً عفونت چشمی شود.
8. هرگز از سرم های فیزیولوژیک خانگی و دست ساز و آب شهر برای شستشوی لنز خود استفاده نکنید .
9. ضد عفونی لنز تنها با محلول مخصوص لنز شما انجام می شود و سرم شستشو به هیچ عنوان جایگزینی برای آن نمی باشد.
10. لنز های خود را بعد از استفاده و ضد عفونی کردن باید در جالیزی تمیز و محلول ضد عفونی کننده نگه داری نمایید.
11. جالیزی می تواند محل رشد باکتری ها و قارچ ها شود و لنز را نیز آلوده نماید لذا بهداشت جالیزی خود را به دقت رعایت نمایید و ضد عفونی نمایید و هر چند وقت یکبار (ترجیحا هر ماه) آن را تعویض نمایید.





## لنزهای تماسی

12. به تاریخ مصرف محلول و سرم خود توجه نمایید و بعد از باز کردن آنها حتی در صورت عدم استفاده برای طولانی مدت آنها را نگهداری نکنید و از محلول های قدیمی خود استفاده نکنید.

13. لنزها با توجه به نوع آنها طول عمر مشخصی دارند و نباید بیشتر از آن از آنها استفاده نمود. در هنگام تهیه آنها حتما از تجویز کننده لنز خود در مورد مدت طول عمر آنها سوال نمایید.

14. در صورت ایجاد قرمزی ، ترشحات چشمی ، درد ، احساس جسم خارجی و کاهش دید فورا لنز را خارج نموده و سریعا به چشم پزشک مراجعه کنید و لنزها و جا لنزی را هم برای کشت میکروبی همراه داشته باشید.



15. هرگز لنز تماسی شخص دیگری را حتی برای مدت کوتاه در چشم خود نگذارید

16. لنز تماسی خود را حتما از چشم پزشک و یا اپتومتریست تهیه نمایید و هرگز حتی لنز های رنگی خود را از دارو خانه ، فروشگاههای لوازم آرایشی و بهداشتی ، عینک سازی ها و آرایشگاه ها نباید خریداری کنید. زیرا لنز تماسی یک کالای طبی می باشد و به علت ظرافت و اهمیت بالای آن نباید هر لنزی را با هر مارکی تهیه و استفاده کنید و استفاده از آن نیازمند معاینه دقیق چشم شما و به کارگیری ملاحظات بهداشتی خاص می باشد.

### چرا باید لنز ها را دور بیندازیم؟

موادی مانند پروتئین، کلسیم و چربی ها در اشک شما بطور طبیعی یافت می شود که می تواند روی لنز شما رسوب کند که هم باعث احساس ناراحتی در چشم شده و هم چشم را مستعد عفونت می کند لذا هرچه بهداشت و ضدعفونی لنز را بیشتر رعایت

## لنزهای تماسی

کنید با لنز هایتان مدت بیشتری راحت خواهید بود و هرچه زودتر لنزهای تماسیتان را تعویض کنید چشم های شما سالمتر و راحت تر خواهد بود.

### آیا لنز پشت و رو می شود؟

این مشکل در لنز های سخت وجود ندارد اما در لنز های نرم ممکن است اتفاق بیفتد که در این حالت با گذاشتن لنز برعکس شده در چشم امکان تاری دید و حرکت زیاد لنز و در نتیجه عدم راحتی با لنز وجود خواهد داشت. لذا قبل از گذاشتن لنز برای اطمینان از عدم پشت و رو شدن لنز آنرا بین انگشتان در مقابل چشمانتان قرار دهید و لبه های آن را به هم نزدیک نمایید. اگر مطابق شکل زیر حالت "U" ایجاد شود پشت و رو نشده است در غیر این صورت برعکس شده است.



### چه کسانی نباید از لنز تماسی استفاده نمایند:

افراد با شرایط زیر و او طلبان مناسبی برای استفاده از لنز تماسی نمی باشند:

عفونت های چشمی مکرر

حساسیت یا آلرژی چشم

خشکی چشم مقاوم به درمان

لنزهای تماسی

محیط کار آلوده

ناتوانی در گذاشتن و مراقبت از لنز

عدم دسترسی به تجویز کننده لنز یا اورژانس چشمی