

Najczęściej zadawane pytania:

1. Czym są soczewki kontaktowe hydrożelowe?

Soczewki hydrożelowe to miękkie soczewki kontaktowe wykonane z materiałów polimerowych zawierających wodę. Dzięki temu są elastyczne, komfortowe i dobrze tolerowane przez większość użytkowników.

Hydrożel przepuszcza tlen głównie poprzez zawartość wody, dlatego poziom nawilżenia ma duże znaczenie dla komfortu noszenia.

2. Dla kogo przeznaczone są soczewki hydrożelowe?

Soczewki hydrożelowe są odpowiednie dla:

- osób rozpoczynających noszenie soczewek
- pacjentów z krótkowzrocznością i nadwzrocznością
- użytkowników okazjonalnych (np. sport, wydarzenia)
- osób preferujących miękkie i delikatne materiały, nietolerujące sztywniejszych materiałów

3. Jaka jest różnica między soczewkami jednodniowymi a miesięcznymi?

Cecha	Jednodniowe	Miesięczne
Czas noszenia	1 dzień	do 30 dni
Konserwacja / Pielęgnacja	brak	konieczna codziennie
Higiena	najwyższa	zależna od użytkownika
Koszt	wyższy	bardziej ekonomiczne
Ryzyko infekcji	najniższe	wyższe przy błędach pielęgnacji



4. Jak długo można nosić soczewki w ciągu dnia?

Standardowo:

- **8–12 godzin dziennie**
- maksymalnie do czasu określonego przez specjalistę

Zbyt długie noszenie może prowadzić do:

- niedotlenienia rogówki
- suchości oka
- podrażnień i stanów zapalnych

5. Czy można spać w soczewkach hydrożelowych?

Nie można spać w soczewkach hydrożelowych.

Sen w soczewkach zwiększa ryzyko:

- zapalenia rogówki
- infekcji bakteryjnych
- niedotlenienia oka

6. Jak prawidłowo zakładać soczewki?

Procedura krok po kroku:

- Dokładnie myjemy i suszymy ręce przed założeniem soczewki.
- Zawsze czytamy instrukcję zamieszczoną na opakowaniu przez producenta. Nie używamy soczewki po upływie terminu ważności jej stosowania. Nigdy nie zakładamy soczewki jeśli jest uszkodzona.
- Jeśli moce soczewki prawej i lewej różnią się sprawdzimy czy wkładamy soczewkę do właściwego oka. Aby zapobiec pomyłce powinniśmy zawsze wkładać lewą soczewkę do pojemniczka oznaczonego literą L, a prawą do pojemniczka oznaczonego literą R.
- Soczewkę wyjmujemy z pojemniczka delikatnie palcem wskazującym.
- Soczewka z jednej strony ma kształt talerzyka, a z drugiej miseczki. Zanim włożymy ją do oka sprawdzimy czy soczewka na palcu ma kształt miseczki.



- Soczewkę wkładamy do oka delikatnie. Gdy zostanie umieszczona na oku mrugamy kilkakrotnie, aby ułożyła się we właściwej pozycji.
- Gdy wyjmemy soczewki z pojemniczków nie zapomnijmy dokładnie go przepłukać, zdezynfekować i postawić do wyschnięcia.

7. Jak zdejmować soczewki?

- Dokładnie myjemy i suszymy ręce przed założeniem soczewki przed włożeniem ich do oka.
- Soczewkę wyjmujemy ostrożnie delikatnie chwytając ją kciukiem i palcem wskazującym. Jeśli nie możemy jej złapać mrugamy kilkakrotnie i przesuwamy ją w dół. Soczewkę **ZAWSZE** zdejmujemy palcami. **NIGDY** nie używamy do tego **ŻADNYCH** narzędzi.
- Jeśli soczewka jest jednorazowego użytku wyrzucamy ją.
- Jeśli soczewka przeznaczona jest do wielokrotnego użytkowania po wyjęciu jej z oka, dezynfekujemy ją i wkładamy do pojemniczka z płynem.

8. Jak dbać o soczewki miesięczne?

Codzienna pielęgnacja:

- po zdjęciu soczewkę należy umieścić ją na środku dłoni, nanieść kilka kropli płynu wielofunkcyjnego, delikatnie pocierać opuszką palca wskazującego przez **10–15 sekund**
- przepłukać wielofunkcyjnym płynem dezynfekującym
- przechowywać w świeżym płynie w czystym pojemniku

Nigdy nie używać:

- wody z kranu
- soli fizjologicznej jako zamiennika płynu
- śliny

9. Jak często wymieniać pojemnik na soczewki?



Minimum:

- co **1 miesiąc**
- maksymalnie co **3 miesiące**

Pojemnik jest częstym źródłem biofilmu bakteryjnego.

10. Jakie są objawy alarmowe wymagające pilnej konsultacji?

Natychmiastowe skierowanie do okulisty, gdy wystąpi:

- silny ból oka
- światłowstręt
- pogorszenie widzenia
- ropna wydzielina
- zaczerwienienie oka nieustępujące po zdjęciu soczewek
- zapalenie spojówek

11. Jak dobrać optymalne soczewki kontaktowe?

Wybór odpowiednich soczewek to bardzo istotna kwestia, na którą warto poświęcić sporo czasu, zwłaszcza jeśli dopiero zaczynamy swoją przygodę z soczewkami. Soczewki kontaktowe powinny być dopasowane nie tylko do określonej przez lekarza okulistę wady wzroku, ale również do stylu życia a nawet osobowości noszącej je osoby. Poniżej przedstawiamy mini-poradnik, zawierający wskazówki czym warto sugerować się przy doborze soczewek.

Soczewki jednodniowe są przeznaczone do jednorazowego użytku. To dobre wyjście zarówno dla osób, które noszą soczewki kontaktowe sporadycznie jak również dla niemających cierpliwości do wieczornego rytuału oczyszczania soczewek i wkładania ich do pojemniczków. Jednorazowe soczewki kontaktowe nie wymagają stosowania środków pielęgnacyjnych, które mogą uczulać szczególnie wrażliwe osoby, np. alergików.

Dużą popularnością cieszą się soczewki miesięczne. Zaleca się noszenie ich w zależności od modelu soczewki od 8 do 12 godzin dziennie. Wymagają one codziennej pielęgnacji i dezynfekcji za pomocą przeznaczonych do tego płynów.



12. Czy użytkownik soczewek kontaktowych może używać kosmetyków do makijażu?

Nie istnieją żadne przeciwwskazania dotycząca robienia makijażu przez osoby noszące soczewki kontaktowe. Wystarczy przestrzegać zasad higieny oraz zachować szczególną ostrożność używając kosmetyków i środków myjących, ponieważ dostanie się ich na soczewkę (np. lakieru do włosów, mydła, fluidu, cieni do powiek czy tuszu) może doprowadzić do podrażnienia spojówki.

13. Czy recepta na okulary jest taka sama jak na soczewki kontaktowe?

Nie. Soczewka kontaktowa spoczywa bezpośrednio na oku, podczas gdy szkło okularowe znajduje się w pewnej odległości od niego (zazwyczaj ok. 10-12 mm). Ta różnica dystansu wpływa na moc optyczną, szczególnie przy wadach powyżej +/- 3.50 dioptrii. Dodatkowo recepta na soczewki zawiera parametry, których nie ma w okularach, takie jak krzywizna (BC) i średnica (DIA).

14. Czy mogę sam dobrać sobie soczewki, jeśli znam swoją wadę wzroku?

Zdecydowanie odradzamy samodzielny dobór. Pierwsze soczewki zawsze powinny zostać dobrane przez specjalistę (optometrystę lub okulistę). Musi on ocenić nie tylko wadę wzroku, ale także kształt rogówki, jakość filmu łzowego i ogólny stan zdrowia oczu, aby dopasować odpowiedni materiał i geometrię soczewki.

15. Co zrobić, jeśli nie mogę zdjąć soczewki?

Przede wszystkim zachowaj spokój. Jeśli soczewka "przyssała się" do oka, prawdopodobnie jest zbyt sucha. Zakropl oczy kroplami nawilżającymi przeznaczonymi do soczewek, odczekaj kilka minut, a następnie spróbuj ponownie delikatnie ją zsunąć. Nigdy nie próbuj "szczypać" suchej soczewki na siłę.

16. Czy mogę myć soczewki lub pojemnik wodą z kranu? Absolutnie nie.

Woda z kranu (nawet przegotowana) zawiera minerały i drobnoustroje, w tym groźne ameby (*Acanthamoeba*), które mogą wywołać bardzo ciężkie infekcje prowadzące nawet do utraty wzroku. Soczewki mogą mieć kontakt wyłącznie ze specjalistycznym płynem pielęgnacyjnym.

17. Czy mogę używać płynu do soczewek po terminie ważności?

Nie. Po upływie terminu ważności składniki dezynfekujące tracą swoje właściwości, a pH roztworu może ulec zmianie, co grozi podrażnieniem oka lub infekcją. Pamiętaj też, że otwartą butelkę płynu należy zużyć w określonym czasie (zazwyczaj 3 miesiące od otwarcia).

18. Czy soczewki jednodniowe można nosić dwa razy?



Nie. Soczewki jednodniowe są zaprojektowane do jednorazowego użytku. Ich materiał nie jest przystosowany do czyszczenia i dezynfekcji. Ponowne założenie zwiększa ryzyko infekcji i dyskomfortu. Po zdjęciu należy je wyrzucić.

19. Czy mogę pływać w soczewkach (basen, morze)?

Zalecamy unikanie kontaktu soczewek z wodą ze względu na ryzyko infekcji. Jeśli musisz pływać w soczewkach, załóż szczelne okulary pływackie. Najbezpieczniejszą opcją na basen są soczewki jednodniowe, które wyrzucasz od razu po wyjściu z wody.

20. Czy mogę uprawiać sport w soczewkach?

Tak, soczewki są doskonałym rozwiązaniem dla sportowców. Zapewniają szersze pole widzenia niż okulary, nie parują, nie zsuwają się z nosa i pozwalają na noszenie kasków czy gogli ochronnych.

21. Pracuję dużo przed komputerem. Czy soczewki są dla mnie?

Tak, ale pamiętaj o częstszym mruganiu. Podczas patrzenia w ekran częstotliwość mrugania spada, co może prowadzić do wysychania soczewek. Warto stosować tzw. "sztuczne łzy" (krople nawilżające) przeznaczone do stosowania na soczewki, aby utrzymać komfort pracy.

22. Co zrobić, gdy oko jest zaczerwienione?

Jeśli po założeniu soczewki odczuwasz ból, pieczenie lub widzisz zaczerwienienie – natychmiast zdejmij soczewkę. Obejrzyj ją pod kątem uszkodzeń lub zanieczyszczeń. Jeśli po przemyciu i ponownym założeniu problem wraca, lub oko pozostaje czerwone po zdjęciu soczewki, zrezygnuj z noszenia i skonsultuj się z okulistą.

23. Widzę niewyraźnie w soczewkach. Dlaczego?

Przyczyn może być kilka:

- Soczewka jest brudna (osady białkowe/tłuszczowe).
- Soczewka jest założona na lewą stronę.
- Soczewka wyschła (np. w klimatyzowanym pomieszczeniu).
- Zmieniła się Twoja wada wzroku.

Jeśli czyszczenie i nawilżenie nie pomaga, skonsultuj się ze specjalistą.

24. Od jakiego wieku można nosić soczewki?

Nie ma granicy wieku. Z soczewek korzystają nawet małe dzieci (pod nadzorem rodziców) oraz seniorzy. Kluczowa jest dojrzałość do przestrzegania zasad higieny.



25. Czy soczewki kontaktowe chronią przed promieniowaniem UV?

Soczewki Oviso posiadają filtry UV klasy II, które chronią rogówkę. Jednak soczewka nie zakrywa całego oka, dlatego w słoneczne dni zalecamy dodatkowo okulary przeciwsłoneczne.

26. Jak długo trwa przyzwyczajenie się do soczewek?

Fizyczna adaptacja trwa zazwyczaj od jednego dnia do tygodnia. Nauka zakładania i zdejmowania może zająć kilka prób.

27. Mam długie paznokcie – jak zdjąć soczewki?

Używaj opuszków palców, a nie paznokci.

28. W jakiej kolejności: makijaż czy soczewki?

Zawsze najpierw zakładamy soczewki, potem robimy makijaż. Przy demakijażu odwrotnie: najpierw zdejmujemy soczewki, potem zmywamy makijaż.

29. Czy soczewka może sama wypaść z oka?

Współczesne miękkie soczewki bardzo rzadko wypadają samoistnie. Może się to zdarzyć przy bardzo gwałtownym potarciu oka lub uderzeniu.

30. Jak przechowywać soczewki, gdy ich nie noszę?

Muszą być całkowicie zanurzone w świeżym płynie pielęgnacyjnym w szczelnie zamkniętym pojemniku.

31. Czy mogę pożyczyć komuś swoje soczewki (np. kolorowe zerówki)?

Nigdy. Soczewki to produkt osobisty (jak szczoteczka do zębów). Wymiana soczewek grozi przeniesieniem bakterii i wirusów.

32. Czy mogę iść w soczewkach do sauny?

Nie jest to zalecane. Wysoka temperatura i para mogą wysuszyć soczewkę lub spowodować jej deformację.

33. Czuję suchość oczu w soczewkach.

Używaj kropli nawilżających (tzw. sztucznych łez) przeznaczonych do soczewek kontaktowych.

34. Czy ciąża wpływa na noszenie soczewek?

Zmiany hormonalne mogą powodować suchość oka lub lekkie zmiany w krzywiznie rogówki, co może obniżyć komfort noszenia soczewek.



35. Czy soczewki mogą uszkodzić wzrok?

Prawidłowo dobrane i użytkowane zgodnie z zasadami higieny soczewki są w pełni bezpieczne. Problemy wynikają zazwyczaj z błędów użytkownika (np. spanie w soczewkach, mycie wodą).

36. Czy mogę używać kropli do oczu na soczewki?

Tylko tych oznaczonych jako "do stosowania z soczewkami kontaktowymi". Zwykłe krople lecznicze mogą odbarwić lub uszkodzić materiał soczewki.

37. Czy mogę zwrócić otwarte opakowanie soczewek?

Ze względów higienicznych zwrotowi podlegają zazwyczaj tylko nienaruszone, fabrycznie zamknięte opakowania.

38. Czy soczewki mają datę ważności?

Tak, data ważności znajduje się na każdym blisterze i opakowaniu zbiorczym. Nie należy używać soczewek po terminie.

39. Czy mogę zamienić markę soczewek na inną o tych samych parametrach?

Nie zalecamy tego bez konsultacji. Różni producenci stosują różne materiały i konstrukcje krawędzi, więc soczewka o tym samym "BC" innej firmy może leżeć na oku zupełnie inaczej.

