



- مقدمه
- انواع لنزهای تماسی
- فواید لنزهای تماسی
- مضرات لنزهای تماسی
- نحوه گذاشتن و برداشتن لنزهای تماسی
- عوارض چشمی لنزهای تماسی

- نحوه مراقبت و نگهداری لنزهای تماسی

#### مقدمه:

یکی از روشهای اصلاح بینائی استفاده از لنزهای تماسی می باشد. انگیزه اصلی بسیاری از بیماران عدم استفاده از عینک و بحث زیبایی است.

#### انواع لنزهای تماسی:

لنزها از نظر ساختار، به دو نوع نرم و سخت تقسیم می شود.

لنزهای تماسی نرم شامل: لنزهای طبی، رنگی، طبی رنگی و پانسمانی می باشد.

طبی لنزهای  $\bar{L}$  برای افرادی که دچار دوربینی، نزدیک بینی و یا آستیگماتیسم هستند کاربرد دارد.

رنگی لنزهای  $\bar{L}$  صرفاً جهت زیبایی به کار می رود.

لنزهای طبی رنگی: برای زیبایی در افرادی که دچار ضعف بینایی هستند کاربرد دارد.

پانسمانی لنزهای  $\bar{L}$  لنزهایی هستند که بر روی قرنیه قرار می گیرند و به عنوان محافظ قرنیه عمل می کنند و در زخم قرنیه و یا بیماریهای دیگر استفاده می شوند و مانع از سایش پلک روی قرنیه شده و امکان ترمیم ضایعات اپی تلیال قرنیه را فراهم می کند

لنزهای تماسی سخت: کاربرد این نوع لنزها برای افرادی است که دچار آستیگماتیسم بالا و یا قوز قرنیه هستند.

نکته قابل توجه در افرادی که از لنزهای تماسی نرم (طبی، رنگی) استفاده می کنند اینست که حداکثر مدت زمان استفاده از لنز در طول روز، 6 ساعت است و همچنین بهداشت و نگهداری لنز باید با دقت کامل انجام شود.

### فواید لنزهای تماسی:

- \*لنزهای تماسی نسبت به عینک دارای میدان دید بیشتری هستند.
- \*تصویر اجسام با لنزهای تماسی نسبت به عینک طبیعی تر است خصوصاً اگر نمره چشم، بیشتر از 8 دیوپتر باشد.
- \*لنزهای تماسی سخت باعث افزایش دید در بیماران دچار آستیگماتیسم های نامنظم و قوز قرنیه می شود.

### مضرات لنزهای تماسی:

- \*گذاشتن و برداشتن لنزها و قرار دادن آنها در مایعات مخصوص و ضد عفونی کردن آنها ممکن است وقت گیر باشد و برای بیمار ایجاد مزاحمت نماید.
- \*قیمت لنز نسبت به عینک گرانتر است.
- \*گذاشتن و برداشتن لنز می تواند به چشم صدمه بزند
- \*امکان عفونت در استفاده طولانی مدت از لنز یک اصل کلی است
- \*امکان گم کردن لنز نسبت به عینک بیشتر است اما گذاشتن و برداشتن آن مشکلتر می باشد.

- \*هنگام استفاده از لنز تماسی سخت، گرد و خاک ممکن به وارد لنز وارد شده و باعث خراش قرنیه شود.

### چگونگی برداشتن لنزهای نرم یا سخت:

- بیمار چشمهایش را تا جایی که امکان دارد باز کرده و انگشت سیابه را به طور عمودی بر روی گوشه خارجی پلک بالا و پایین قرار داده و سپس دو پلک را به سمت گوش کشیده و پلک می زند. هنگامی که بیمار پلک بزند لنز با حالت پرشی از چشم خارج خواهد شد که باید دست دیگر خود را زیر آن قرار دهد تا لنز روی آن بیفتد.

### عوارض چشمی لنزهای تماسی نرم

- \***ورم قرنیه:** در استفاده طولانی مدت از لنز، قرنیه دچار کمبود اکسیژن می شود و ورم می کند. به علاوه کسانی که میزان اشک چشمشان کم است نیز دچار این عارضه می شوند
- \***عفونت و قرمزی چشم:** این عارضه در اثر عدم رعایت بهداشت لنز و نگهداری نامناسب از آن بروز می کند و البته استفاده طولانی مدت از لنز هم میتواند عامل دیگر آن باشد.
- \***خراش قرنیه:** اگر لنز به طور صحیح گذاشته و برداشته نشود باعث خراش سطح قرنیه می شود.

### **مراقبت و نگهداری لنزهای تماسی:**

تمام لنزهای تماسی ، جاذب ترشحات چشم، مواد چسبیده به انگشتان و مواد آرایشی می باشند لنزهای تماسی سخت و نرم جاذب رسوباتی از مایع اشک می باشند. لنزها می توانند باعث انتقال باکتری ها، ویروس و قارچ ها به چشم شوند. برای جلوگیری از صدمات ذکر شده به لنزهای تماسی و چشم، لنزهای تماسی باید تمیز و بطور صحیح نگهداری شوند.

مایعات نگهداری و مراقبت لنزها مجزا از هم بوده و به سه دسته اصلی ،تمیز کننده ،ضد عفونی کننده و مرطوب کننده تقسیم میشوند. بعضی از مایعات هستند که حاوی هر سه گروه مواد ذکر شده می باشند.

نکته قابل توجه در نگهداری لنزهای تماسی: در صورت عدم استفاده از لنز، باید آن را در محلول مخصوص در جا لنزی قرار داده تا از خشک شدن آن جلوگیری شده و لنز مرطوب و ضد عفونی شود.

### **توصیه نهایی:**

نکته قابل توجه و مسئله حائز اهمیت در افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند این است که به محض قرمز شدن، درد و جمع شدن مایع لنز سفید رنگ در گوشه چشم باید لنز را از چشم خارج کرده و در اسرع وقت به اورژانس چشم پزشکی مراجعه نمود