

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»

Статья

«Общие правила ношения оптических средств коррекции»

Подготовили:

Врач-офтальмолог Бикчурина Г. Г.

Учитель-дефектолог Смолькина А. В.

г. Тольятти, 2022 г.

Общие правила ношения оптических средств коррекции

Назначение очков не должно стать причиной паники и пессимизма. Необходимо помнить, что в целом ряде случаев своевременное использование очков является экстренной и действенной профилактикой тяжелых зрительных расстройств. Очки могут приносить вред, когда они неправильно подобраны. Чаще всего это бывает при пользовании чужими очками или приобретении очков без предварительной консультации окулиста.

Помните, что новые или впервые применяемые очки требуют привыкания. Может появиться чувство изменения размеров и формы предметов или ощущение их движения. Обычно эти явления быстро проходят и наступает адаптация к очкам. В противном случае следует повторно обратиться к окулисту. Очки устраняют лишь недостаток оптической системы Ваших глаз, но ни в коей мере не влияют на состояние кровообращения и питания органа зрения, которые в значительной степени определяют зоркость.

Особенности ношения очков при близорукости и дальнозоркости

1. Очки при близорукости.

При близорукости слабой степени очки носить постоянно не рекомендуется, кроме особых оговоренных врачом случаев для дали. Читать, писать или выполнять другие виды зрительной работы вблизи, то есть на расстоянии 30-50 см необходимо без очков. Но мы советуем иметь очки постоянно, как говорится, под рукой, чтобы не щуриться и не напрягать глаза при необходимости различить отдельные предметы, например ценник в магазине, номер автобуса или дома. При близорукости в случае прогрессирования заболевания очки носятся, как правило, постоянно. Иногда врачом-окулистом назначаются две пары очков: одни более слабые — для близи, другие более сильные для постоянного ношения; возможны бифокальные очки, выполняющие обе функции (для дали и для близи).

При близорукости необходимо четко усвоить следующие пять заповедей:

1. Время зрительной работы должно быть ограничено в зависимости от возраста и степени миопии с перерывами для отдыха через каждые 30-40 минут.
2. Режим зрительной работы индивидуален! Наиболее благоприятными условия зрительной работы является освещенность, цветовая контрастность.
3. Тяжелая физическая работа, а также физические нагрузки с сотрясением и наклоном головы: гимнастика, футбол, прыжки, поднятие тяжестей — могут явиться причиной серьезных осложнений.
4. Рекомендуется определенная осторожность при перемещении из одних условий освещения, например затемненная комната, в другие, например улица.

5. Следует избегать приливов крови к голове — во время принятия горячей ванны или пребывания в жарком помещении, избегать тугих воротничков, резких наклонов головы и так далее.

2. Очки при дальнозоркости.

Несмотря на термин "дальнозоркость", то есть высокое зрение вдаль, пациенты с дальнозоркостью видят одинаково плохо как вдаль, так и вблизи. Причем первоначально такие пациенты жалуются на зрение вблизи, поэтому страдающим дальнозоркостью, как детям, так и взрослым, назначаются **очки для постоянного ношения.**

В качестве альтернативных вариантов, определяемых врачом-офтальмологом, предлагаются либо бифокальные очки, либо две пары очков: одни (более сильные) — для близи, другие (более слабые) — для дали.

Как чистить и протирать очки для зрения

- На сегодняшний день примерно третья часть всего населения мира пользуется очками для коррекции зрения. Естественно, при ношении очки пачкаются от пыли, капель разных жидкостей, отпечатков пальцев и других жировых следов.

- Грязные очковые линзы сильно влияют на качество изображения — видимость сквозь них может снижаться на треть. А это, в свою очередь, может приводить к снижению остроты зрения, быстрому утомлению глаз и появлению покраснений края век.

- Чтобы изображение в очках всегда оставалось чётким, а глаза не испытывали дискомфорт, важно ежедневно уделять внимание протирке и очистке очков.

Чем протирать и чистить очки

- При покупке любых очков (солнцезащитных или для коррекции зрения) обязательно купите и специальную **мягкую салфетку из микрофибры**, которой можно протирать очки от пыли и небольших загрязнений в течение дня. Она эффективно удалит пятна на очковых линзах, которые мешают нормальному зрению, а её мягкая безворсовая структура не повредит хрупкую поверхность линз и не оставит царапин.

- Салфетки из микрофибры активно впитывают в себя грязь и пыль с очков и достаточно быстро загрязняются сами, поэтому их регулярно необходимо промывать в обычной мыльной воде, а затем тщательно просушивать. Так они будут лучше очищать очки и не оставлять разводов на линзах.

- Чтобы справляться с более сильными загрязнениями, которые не только значительно ухудшают видимость, но и постепенно скапливаются в порах очковых линз и могут способствовать накоплению бактерий на очках, используйте специальные **спреи и средства для очистки очков**.

- Покупать эти средства следует только в оптиках, чтобы быть уверенным, что они безопасны для очков и линз.

- В некоторых случаях, например, в поездке или просто в течение дня, удобно воспользоваться специальными **влажными салфетками для очистки очков**. Это антибактериальные салфетки, которые не только тщательно удалят загрязнения и жировые следы с линз и очков, но и продезинфицируют их. Влажные салфетки для очков тоже следует покупать в оптике.

Чем нельзя очищать и протирать очки

- Многие пользователи очков ежедневно протирают линзы краем рубашки или любой тканью, которая попала под руку. Ни в коем случае не протирайте линзы очков никакими другими тканями, кроме салфеток из микрофибры. Даже если ткань вам кажется достаточно мягкой, её структура может на самом деле быть чересчур грубой и жёсткой, она оставит на мягких очковых линзах царапины. Не стоит также пользоваться бумажными салфетками, они тоже слишком грубые для поверхности линз. Это значительно ухудшит видимость в очках и сократит срок их службы, особенно это касается пластиковых очковых линз.

- Многие современные линзы очков обладают антибликовым и другими покрытиями, которые улучшают оптические свойства линз. Однако обращаться с такими дорогими и хрупкими очковыми линзами надо с осторожностью. Например, нельзя промывать такие линзы уксусом, средствами с аммиаком, отбеливателями. И, конечно, никогда нельзя чистить очки средствами с абразивными частицами. Варежка и перчатка в зимний период времени так же не подходят для ухода за очками.

Как правильно ухаживать за очками

- Для любых очков обязательно должен быть футляр, в который их убирают, когда снимают с головы. В футляре очки защищены от пыли, грязи и повреждений. Сам футляр тоже нужно содержать в чистоте, чтобы в нём не было грязи и, например, крошек, которые могут поцарапать очковые линзы. Не складывайте очки прямо в сумку, всегда носите их в футляре, чтобы случайно не повредить и не поцарапать.

- Когда вам нужно снять на время очки, не стоит оставлять их ободком на голове. На очковые линзы попадут жиры с кожи головы и волос и остатки различных средств, например, лака для волос. Лучше снимите и уберите их.

- В течение дня несколько раз протирайте очковые линзы сухой салфеткой из микрофибры, а вечером промывайте со спреем или специальным средством, так очки всегда будут оставаться максимально чистыми, и будут выглядеть аккуратно, а зрение в них всегда будет оставаться чётким.

Правила ношения мягких контактных линз.

Перед обращением с линзами необходимо тщательно помыть руки. Линзы чистить и хранить исключительно в физиологическом растворе.

Обращайте внимание на то, чтобы не спутать правую линзу с левой. Для этого каждый раз начинайте всегда с правой линзы (в футляре она маркируется буквой П). Кроме того, во время чистки и укладывания линз обращайте внимание на то, чтобы обе линзы никогда не находились одновременно вне глаз или вне футляра, чтобы замена линз стала невозможной. Если линзы хранятся не в футляре, то каждую линзу необходимо разместить в отдельном флаконе.

Линзы необходимо чистить и стерилизовать ежедневно. Внимание! Один прием нельзя заменять другим. Следовательно: чистить и стерилизовать. При этом очистку и стерилизацию не доверяйте другим лицам. Привыкайте к линзам постепенно: в первый день носите линзы не более двух часов, в последующие дни увеличивайте время непрерывного ношения на 30 мин ежедневно.

Необходимо помнить, что в линзах запрещено:

- Ложиться спать.
- Находиться в загазованных или запыленных помещениях.
- Работать с химическими реактивами.
- Пользоваться косметическими средствами в аэрозольной упаковке.

Ни в коем случае нельзя применять линзы при простудных заболеваниях.

Если линза прилипнет к футляру, не пытайтесь оторвать ее силой, а осторожно обильно увлажните линзу физиологическим раствором или кипяченой водой комнатной температуры. Надевайте линзу только за столом.

При длительном перерыве в ношении (более 3—5 дней) носите линзу, начиная с трех часов и ежедневно увеличивая время ношения на один час.

Если во время ношения наблюдаются радужно скрашенные круги около источников света или если зрение постоянно затуманено, линзу необходимо

немедленно снять, добиться полного исчезновения подобных симптомов и через 30—60 мин после этого повторно надеть линзу.

Во время ношения линз нельзя применять глазные капли и мази без предварительного согласования с врачом-окулистом. Следует отметить, что изложенная выше методика ношения мягких контактных линз предполагает использование широко применяемых до недавнего времени контактных линз с 38%-м содержанием воды.

В последние годы все большее распространение получили другие виды линз (в том числе зарубежного производства), которые имеют некоторые специфические особенности. Поэтому, если Вам подобраны линзы, обязательно проконсультируйтесь с врачом-офтальмологом о правилах их ношения. Помните, что очки и линзы, как правило, устраняют лишь недостатки оптической системы Ваших глаз, но ни в коей мере не влияют на состояние кровообращения и питания органа зрения, которые в значительной степени определяют Вашу зоркость.

Соблюдайте рекомендации и назначения врача офтальмолога!

Желаем Вам здоровья!