



Наръчник

за потребителите
на контактни лещи



Lentiamo
Вашите контактни лещи

Съдържание

Необходима информация за потребителите на контактни лещи	3
Бих искал/а да пробвам. Как да избира правилните за мен контактни лещи?	4
Разтвори за контактни лещи. Защо има толкова широк избор?	7
Как да се грижим правилно за контактните си лещи?	11
Да започваме! Първата апликация на контактни лещи.	14
Улеснете максимално пазаруването на контактни лещи	15
Имате ли още въпроси или съмнения?	18
Речник	21

Необходима информация за потребителите на контактни лещи

Ако сте пробвали контактни лещи, ако сте начинаещ в тяхната редовна употреба или просто обмисляте идеята да замените очилата си с лещи, определено трябва да прочетете следващата информация. Организирахме за вас този наръчник, който ще ви помогне в света на контактните лещи. Ще разберете повече за всички възможности, какво трябва да правите и какво не при тяхната употреба. Ще разкрием и истината за някои митове, които малко или много ви карат да се замислите дали изобщо да сложите лещи в очите си. Да започваме!

За начало, ето няколко думи за контактните лещи ...

Когато ги сравним с очилата, виждаме много предимства. Първият пример, който можем да дадем, е самочувствието, което липсва при много от хората, носещи очила. Лещите ви никога няма да се замъглят както се случва с очилата, особено през зимата. Ще имате гарантирано отлично периферно зрение и не на последно място - ще можете да се насладите максимално на любимия си спорт без никакви притеснения! Няма възрастови ограничения за използването на контактни лещи. Благодарение на непрекъснатите иновации и подобрения в материала и производството им, те стават все по-удобни. Контактните лещи се създават така, че усещането за чуждо тяло в окото да е сведено до нула.

Използването на контактни лещи може да допринесе и за вашия стил. Все по-популярни стават цветните контактни лещи, които се предлагат с диоптър и без диоптър. А ако все пак искате да носите и очила в съчетание с определен стайлинг, имате разнообразие от възможности! Без да се налага да оставяте големи суми пари за диоптрични стъкла, спокойно можете да използвате диоптрични лещи и да носите очила с обикновени стъкла, но необикновени и модерни рамки! Слънчевите очила са задължителни през лятото, а с контактни лещи под тях ще спестите средства и няма да се налага да купувате от така скъпите диоптрични слънчеви очила.



Бих искал/а да пробвам. Как да избира правилните за мен контактни лещи?

Всеки има различни очаквания за контактните лещи, различен начин на живот и различни изисквания... Съветваме ви да се съобразите с това, което ви казва вашият очен специалист, а не с мнението на приятели, въпреки че те също ви желаят доброто. Нека не забравяме, че имаме само две очи и те не могат да бъдат сменени. Нека видим с какви възможности разполагаме.

Видове контактни лещи според продължителността на използването им

Някои потребители не могат да си представят да бъдат без лещите си дори за минута. Други ги използват само по време на спорт или други дейности. Кои ще бъдат подходящи за вас?

Еднодневни контактни лещи

Както предполага името им, тези лещи се използват само един ден. След това просто ги сваляте и изхвърляте. Най-голямото им предимство е, че те са наистина щадящи към очите ви. Как? Използвайки тези лещи, няма нужда да се притеснявате за замърсяванията и протеините, които се натрупват върху тях през деня. Вечерта просто ги сваляте и на следващия ден слагате нови, стерилни лещи. Еднодневните контактни лещи са чудесно решение и за хора с чувствителни очи и такива с алергии. Препоръчваме този тип лещи и за почивка на море, както и за гмуркане и водни спортове. С тях ще избегнете риска от инфекция на очите. Можете да се насладите максимално на любимия си спорт, което би било невъзможно с ползването на очила. И като за финал едно много важно предимство - с тези лещи не се нуждаете от разтвор!

Двуседмични контактни лещи

Този вид контактни лещи се използват за период от две седмици и се съхраняват в разтвор през нощта. Подходящи са както за ежедневна употреба, така и за по-редки случаи. Предимството им е, че са изгодни и няма нужда да закупвате голяма опаковка лещи, ако се нуждаете от тях само при специални случаи.

Месечни и тримесечни контактни лещи

При контактните лещи, предназначени за по-дълъг период на употреба, е от голямо значение да следвате точно инструкциите на производителя. Можете да носите лещи от този тип през деня и да ги съхранявате в разтвор през нощта, както и да ги носите непрекъснато за определен период от време, след консултация с офталмолог. Лещите за продължително носене са сред най-предпочитаните, защото са създадени да гарантират удобство дори и ако забравите да ги сваляте вечерта. От друга страна винаги трябва да сте сигурни, че имате под ръка подходящ разтвор и капки за очи. Ако се радвате на спокойни очи без алергии и чувствителност, ако се грижите за лещите си според указанията, то този тип контактни лещи несъмнено са най-изгодните на пазара. Запомнете златното правило - "Превенцията е по-добра от лечението". Ние сме тук, за да ви дадем съвет и да ви помогнем в избора на най-подходящите за вас контактни лещи и аксесоари към тях. Възползвайте се!

Материалът има значение

Може би мислите, че материалът не е от значение и не си струва да мислите за него. Е, истината е друга. Можем да ви гарантираме, че в нашия [онлайн магазин](#) винаги ще намерите качествени продукти от реномирани производители, които сме изпробвали на собствените си очи!

Знаете ли от какво са направени контактните лещи? Подобно на много продукти, материалът на лещите също се подобрява и модернизира непрекъснато. Най-популярните материали за направата на контактни лещи са:

Хидрогелови контактни лещи

Този вид лещи плавно губи своята популярност. Те осигуряват добро разпространение на слъзния филм, което ги прави комфортни за носене. Но кислородната им пропускливост е с нисък процент, което от своя страна крие риск за очите при дългосрочно им използване.

Силикон - хидрогелови лещи

Това със сигурност е топ материалът, когато става дума за контактни лещи. Той осигурява достатъчно хидратация на окото и висок процент кислородна пропускливост. Материалът непрекъснато се обновява и подобрява, което води до все по-голям комфорт при носенето на силикон - хидрогелови лещи. Важно е да отбележим, че при използването на тези контактни лещи, снабдяването на очите ви с кислород е на същото ниво, както е и когато не носите никакви лещи!



Друг начин да разграничим отделните видове лещи е чрез тяхната способност да коригират заболявания на очите. Предлагаме качествени сферични, торични, бифокални и мултифокални лещи. Разбира се, винаги трябва да се консултирате с очен лекар преди да закупите каквито и да било контактни лещи.

Ако имате нужда от съвет или отговор на въпросите си, не се колебайте да се свържете с нас. Специалистите ни от [Lentiamo.bg](#) с радост ще ви помогнат!

Разтвори за контактни лещи.

Защо има толкова широк избор?

Вероятно мислите, че след като сте направили избора си за контактни лещи, всичко, от което се нуждаете към тях е “някакъв” разтвор. Помислете отново! Изборът на разтвор е също толкова важен за зрението ви, както и самите контактни лещи. Няма нужда да се тревожите, ние сме тук, за да ви помогнем да вземете най-доброто решение!

Питате ли се дали съществува перфектен разтвор? Може би предполагате какъв е отговорът. Не, не съществува. Всеки един разтвор има различни характеристики, различни качества и най-важното е да откриете кой е перфектният за вашите очи. Консултирайте се със специалист и имайте предвид, че първият избор може и да не е правилният.

Как се различават?

Понякога нещата изглеждат като омагьосан кръг. Един разтвор може да създава впечатление, че е щадящ и нежен, защото съдържа малко количество химически вещества. Но от друга страна същият този разтвор може да не притежава желаните от вас качества, като например добри дезинфекциозни свойства или надеждна лубрикация. А разтворите, които покриват точно тези критерии, често не са така щадящи и нежни към очите. Материалът, от който са направени контактните ви лещи, също е от съществено значение - най-подходящите силикон - хидрогелови лещи може да не сработят добре с разтвора, който вашите очи понасят най-добре. Цялата тази информация изглежда доста сложна, като цяла наука, не мислите ли? Не се тревожете!

Какво трябва да търсите на първо място?

Опитайте се да си спомните нещо от часовете по химия. Най-важното в един разтвор е неговото химическо съдържание или кои точно субстанции се съдържат в него. След това обърнете внимание на консервантите и накрая, но не на последно място по значение, се убедете, че разтворът е подходящ точно за вашите контактни лещи.

Съветваме ви да направите внимателно своя избор и да не прибягвате до експерименти. **Най-добрият разтвор е оригиналният и качествен разтвор.** Дестилираната вода не се препоръчва. Нито физиологичният разтвор... Разбира се, немислимо е да използваме преварена вода или тази от чешмата (освен ако не искате обилно количество от бактерията *Acanthamoeba* върху контактните си лещи). И понеже опитът оказва влияние, бихме искали отново да ви напомним, че **най-добрият разтвор е оригиналният разтвор.**

Какво да очаквате от разтвора за контактни лещи?



Не бихме искали да купите нещо просто ей така, без да сте информирани за него, само защото така сте били посъветвани. Ето някои критерии, които трябва да имате предвид, когато използвате контактни лещи. Ще ви бъдем благодарни, ако оставите като коментар вашите наблюдения и впечатления за даден продукт или просто да ни ги изпратите чрез е-мейл или на нашата [Facebook](#) страница. Ако поставите лещите си в мултифункционален разтвор, започват процеси, които не биха били възможни да протекат при други условия. Разтворите са специално създадени да дезинфекцират, почистват от протеини и замърсявания, овлажняват и защитават лещите от дехидратация.

Чували ли сте за пероксиден разтвор? Ето малко повече информация ...

Как работят пероксидните разтвори? По сложен, но възхитителен начин! Водородният пероксид успява да дезинфекцира контактните лещи в дълбочина, унищожава бактериите и премахва мъртвите очни клетки от лещите. Все пак не се опитвайте да направите такъв разтвор в домашни условия! За да се проведе правилна химична реакция, имате нужда и от специална кутийка за лещи с платинен катализатор или биокатализатор на ензима каталаза. По този начин се гарантира перфектното почистване и дезинфекция на контактите лещи. Важно е да се запомни, че лещите трябва да престоят в разтвора минимум 6 часа! В противен случай може да има риск за зрението ни. След минимум 6 часа разтворът успява да стабилизира и направи лещите безопасни за поставяне в очите ни.

Какви са критериите при избор на разтвор?



✓ **Съдържание на консерванти:**

Логично е - колкото по-малко химикали съдържа един разтвор, толкова по-щадящ е той. Ако имате чувствителни очи, това е първият критерий, който е от значение за вас.

Препоръчваме ви например разтворът [Biotrue](#).

✓ **Дезинфекционни съставки:**

Бъдете внимателни към разтворите, които са изключително щадящи и нежни към очите ви, но всъщност не почистват така, както би трябвало! Поради тази причина ние предлагаме само качествени и надеждни разтвори.

Например, разтворът [AO Sept](#) предлага чудесни дезинфекциращи качества.

✓ **Срок на годност:**

Бъдете внимателни с разтворите, които имат малък срок на годност и са в промоция или разпродажба. Трябва да прецените добре времето, за което ще можете да ги използвате. Разтвор с изтекъл срок на годност няма дезинфекционни и овлажняващи качества. Ако искате разтвор с дълъг срок на годност, препоръчваме ви [Opti-Free solution](#).

✓ **Овлажняващи качества:**

Докато другите спецификации на разтвора ще бъдат усетени в по-късен етап, то трябва да сте сигурно веднага, че лещите ви не са дехидратирани. Овлажняването и лубрикацията са от съществено значение когато става дума за удобство и комфорт при носенето на контактни лещи.

Опитайте разтворът [Options Multi solution](#).

Кой е най-евтиният, но в същото време ефективен разтвор?

Не всеки може да си позволи да похарчи много пари за разтвор, това е напълно разбираемо. Точно затова ние поддържаме на склад разтворът [Zero-Seven](#) - освен че е на изгодна цена, осигурява и качествена грижа за очите ви.

Как да се грижим правилно за контактните си лещи?

“Грижата за контактните лещи отнема време и ... не е за мен!” ...звучи ли ви познато? Нека отбележим, че само малка част от хората на нашата планета имат късмета да се събуждат свежи, без да изглеждат подпухнали и с рошава коса. Те винаги са навреме там, където трябва, избират дрехите си мигновено и винаги отговарят на времето навън, колата им е чиста и подредена, сякаш току-що са я купили! Е, останалите хора, обикновените като нас, винаги трябва да полагаме грижи за всичко, да се адаптираме, да почистваме и поддреждаме... И точно ние сме във фокуса на производителите! Те взимат предвид факта, че пътуваме и не винаги сме на чисти и не запрашени места, както и не винаги можем да вземем лещите си със стерилни ръце... Или никога не забравяме да ги свалим преди да заспим... Затова те работят върху модернизирването и подобряването на контактните лещи, така че да улеснят живота ни още повече. Не е ли чудесно?

Откъде да започнете ...

Новите контактни лещи се съхраняват в т.нар. блистери. Преди да отворите блистера, разклатете го няколко пъти, за да сте сигурни, че лещата няма да бъде залепнала за някоя от стените му. Извадете лещата с върха на пръста си или я излейте внимателно заедно с разтвор върху дланта си. Винаги внимавайте да не докоснете лещата с нокти, защото има опасност да я повредите. Внимателно вземете лещата от дланта си с показалеца и я изплакнете със стерилен разтвор.



Нашият съвет

Случва се понякога контактната леща да бъде обърната или огъната при изваждането ѝ от блистера (или кутийката). Ако се случи и на вас, сложете лещата на дланта си и я полейте с разтвор, след което внимателно разтъркайте с показалеца на другата си ръка. Ако това не помогне, поставете лещата обратно в кутията с нов разтвор и я оставете за известно време там.

Опитайте се да превърнете апликацията на контактните си лещи в ритуал - винаги правете всяка стъпка в една и съща последователност. Това ще ви помогне да избегнете пропускането на някоя стъпка или объркването на лещите за ляво и дясно око. Кутийката за лещи винаги има обозначения за ляво и дясно око, маркирани с (R) за дясно и (L) за ляво око.

Когато поставите лещата на показалеца си, тя трябва да има вид на купичка.

- i** Ако лещата е обърната и краищата ѝ са за-
лепнали едно за друго, вероятно тя е твърде
мокра. Преместването ѝ напред и назад между
показалците обикновено помага.

Убедете се, че лещата е чиста и няма следи от наранявания по нея.

- i** Повредената леща няма вид на купичка, тя е
плоска.

Лещата не трябва да бъде обърната - това лесно се определя като видите дали знаците върху нея са обърнати или не. Краищата им трябва да са в изправено положение.

- i** Обърнатата леща освен, че е некомфортна,
може да бъде и причина за наранявания и
възпаления на окото.

В следващите редове можете да прочетете повече за апликацията на контактните лещи.

Ако контактните ви лещи са били съхранявани в кутийка, убедете се, че са били покрити с достатъчно количество разтвор. Не е необходимо да разклащате кутийката, разтворът работи и без това. Имайте предвид, че ако лещите не са били съхранявани в достатъчно количество разтвор, те могат да бъдат по-сухи и съответно лесно чупливи. В такъв случай и най-добрият разтвор няма да помогне. Лещите трябва да бъдат изхвърлени.



Старайте се да предпазвате лещите си от наранявания

Има ограничения и при лещите, въпреки, че изглеждат много еластични. Опитайте се да не ги огъвате или стискате прекалено много и се убедете, че не са залепнали за някоя повърхност ... накратко - старайте се винаги да минимизирате разстоянието и времето между кутийката за лещи и очите ви.

Дезинфекцирайте, дезинфекцирайте, дезинфекцирайте ...

Ако използвате еднодневни контактни лещи, не трябва да се притеснявате. Въпреки това винаги има моменти, в които неволно или не ще докоснете очите си или лещите си с ръце. Уверете се, че ръцете ви са добре почистени преди контакт с очите.

Ако използвате едни и същи лещи за по-дълъг период от време, ще ви трябва подходящ дезинфекциращ разтвор. Това е единственият начин да си гарантирате старателно почистване на лещите дори и от микроскопични замърсявания, които не могат да бъдат видяни с просто око. Никога не смесвайте различни видове разтвор! Това ще има само негативен ефект както върху лещите, така и върху очите ви.

В началото оставете офталмологът или оптометристът да ви помогне, следвайте техните инструкции, както и инструкциите на производителите. След няколко апликации, нещата ще ви сторят все по-лесни и поставянето на лещите ще ви отнема само няколко секунди.

Да започваме! Първата апликация на контактни лещи.

Сигурно все още имате някакви опасения, но доверете ни се - съвсем скоро поставянето на контактни лещи ще бъде лесно като детска игра. Преди да започнете, трябва да почистите ръцете си старателно със сапун, който след това трябва да бъде напълно отмит. Винаги подсушавайте ръцете си с кърпа от материал, който не оставя власинки. Подсигурете си огледало, както и почистена зона под него, в случай че изпуснете лещата си.

Нашият съвет

Винаги поставяйте първо контактните си лещи, а след това гримът!

Вижте съветите от това [видео](#). Не е същото като обучението, което ще получите от очния си лекар, но със сигурност ще направи първите ви стъпки по-лесни.



Улеснете максимално пазаруването на контактни лещи

Пазаруването на контактни лещи може да изглежда лесно. Но когато се сблъскате с широкия избор, аббревиатури и параметри, които не сте виждали никога през живота си, ситуацията може да стане леко плашеща. Не се притеснявайте! Именно затова е този наръчник. Ще ви помогнем да намерите правилния път в света на контактните лещи, така че пазаруването им да е максимално лесно за вас!

Ще намерите цялата необходима информация върху опаковката от старите си лещи. Какво да направите обаче, ако сте я загубили или това е първото ви пазаруване на лещи? Посетете офталмолога си, който ще ви даде така важните параметри, от които се нуждаете, за да направите своята поръчка. Все пак е необходимо да знаете какво означават всички аббревиатури. Запознайте се с най-важните от тях:

✓ сферични контактни лещи

Това са най-популярните контактни лещи за корекция на късогледство и далекогледство.

✓ торични контакти лещи

Контактни лещи за корекция на астигматизъм.

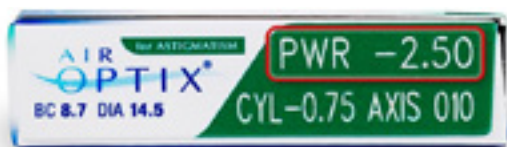
✓ мултифокални конкатни лещи

Контактни лещи за тези потребители, които имат едновременно и късогледство и далекогледство.

✓ диоптър (D/dpt./PWR)

Този параметър често е обозначен на опаковката като “диоптрична сфера” или просто “сфера”. Моля, обърнете внимание на това дали стойностите са положителни или отрицателни (+ или -). Отрицателните стойности могат да бъдат обозначени още със знак =.

- + диоптър – за далекогледство
- - диоптър – за късогледство



✓ **базова кривина (BC)**

Параметър, който гарантира висок комфорт и точно пасване върху вашата роговица.



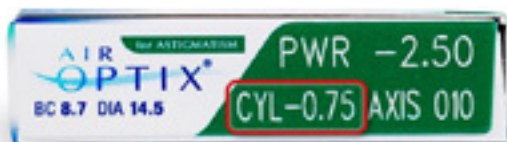
✓ **диаметър (DIA)**

Или още - размерът на лещата. Ако предпочитате определен размер и с него се чувствате удобно, продължете да използвате него.



✓ **цилиндър (CYL)**

отрицателни стойности, които коригират изкривяването на роговицата.



✓ **ос (AX)**

Параметър със стойности от 0° до 180°.



✓ **добавка (ADD)**

Разликата в диоптъра между късогледството и далекогледството ви.

Ако се чувствате объркани от тези параметри, не се отчайвайте. Свържете се с нас на телефон 02 4928553, изпратете ни имейл на info@lentiamo.bg или във [Facebook](#).

Имате ли още въпроси или съмнения?

Съществуват много митове, суеверия и въпроси относно контактните лещи. Вижте най-разпространените:

Контактните лещи и ...

... алергиите

Можете да направите всичко подсъзнателно. Но дори и да имате някакви алергии, контактните лещи могат да бъдат също толкова удобни, както и очилата през този период на годината. Най-важното е да осигурите достатъчно комфорт на очите си като се снабдите с качествени капки за очи, разтвор за лещи или използвате еднодневни лещи само за времето, когато се нуждаете от тях.

... пътуването

Най-важният съвет тук е да бъдете добре подготвени. Снабдете се с достатъчно количество качествен разтвор, кутийки, капки за очи, които ще успокояват очите ви. Отново еднодневните контактни лещи са най-добрият избор, тъй като ще ви спестят проблеми с хигиената и аксесоарите.

... диабетът

Няма нужда да пишем дълги обяснения. Ако някога сте чули, че контактните лещи не са подходящи за диабетици, игнорирайте тази информация! Тя отдавна е опровергана.

... децата

Няма причина децата да не могат да използват контактни лещи. Те са подходящи за корекция на очни дефекти дори при бебета! Разбира се има правила, към които трябва да се придържат дори и децата, а родителите да са сигурни, че децата им са достатъчно способни и отговорни, за да се грижат за лещите си.

... гримът

Ако сте фен на ежедневиия грим, то контактните лещи определено са подходящи за вас. Ще гарантират различна визия всеки ден, заедно с предимствата, които ви дават лещите. Ако все пак харесвате стилни очила и в същото време искате да бъдете различни, просто можете да закупите цветни контактни лещи с диоптър, а очила ви с различни рамки да бъдат с обикновени недиоптрични стъкла. Изборът ви ще бъде още по-широк и интересен! Разгледайте гамата ни от цветове и марки цветни контактни лещи [тук](#), обещаваме ви, че няма да бъдете разочаровани! Прочетете повече за грима и лещите в тази [статия](#).

... морето

Спокойно можете да използвате лещи, без никакви притеснения! Противно на очилата, контактните лещи са идеален избор за почивка на море. Съветваме ви да използвате този вид лещи, към който сте свикнали, за да не се налага да правите експерименти по време на лятната си почивка. Отново, най-доброто решение са едnodневните лещи, които вечерта ще можете да изхвърлите, а на сутринта да сложите чисто нови. Това ще ви предпази от инфекции и ще можете да се насладите максимално на почивката си! За повече информация можете да прочетете [статията](#) ни в нашия блог.

... смартфони и таблети

В днешно време е безсмислено да се опитваме да накараме някого да спре да се взира в екрана на любимите си електронни устройства. За повечето от нас те са неизбежна част от ежедневието ни и работата ни. Важно е да знаете, че гледането в екрана няма да направи зрението ви по-лошо. Проблемата е когато очите ви са изморени, а това се случва често след дълъг престой пред компютъра. В такива случаи, очите ни са по-податливи към инфекции. Опитайте се да им осигурите максимален комфорт и защита, като изберете качествени лещи, разтвор и капки за очи, разбира се заедно с добра хигиена. Заслужава си!

... сънят

В случай, че използвате контактни лещи, които са предназначени за сън и няма нужда да се свалят преди лягане, няма за какво да се тревожите. Бъдете внимателни, ако използвате други лещи! Възможно е да не видите мигновено отрицателния ефект от спането с лещи, но рано или късно ще го забележите. Искате ли да научите какво се случва, когато спите с лещи в очите си? Прочетете [статията](#) ни.

... зимата

Няма място за притеснение! Контактните лещи имат същата температура като тялото ви и като предимство пред очилата ще ви кажем, че те не се изпотяват и замъгляват.

Имате ли допълнителни въпроси? Свържете се с нас и ние ще ви дадем отговорите! Lentiamo.bg е тук за вас!

Ако има термин в този наръчник или друго, което не разбирате, разгледайте нашия речник! Създадохме го специално за нашите клиенти, с подробно обяснение на всеки параметър и термин, свързан с контактните лещи и очите. Така ще сте максимално информирани и подготвени да направите най-добрият избор за вашите очи. Ако все пак сме пропуснали нещо, не се колебайте да ни напишете вашите предложения. Представяме ви нашият [речник](#)!

Запомнете - Lentiamo е екип от специалисти, който ще оправдае вашето доверие! Оценяваме подкрепата ви и ще направим всичко възможно да бъдат удовлетворени от нашите услуги!

Ваш Lentiamo.bg



Речник

Регистър на условия за контактни лещи може да се намери [тук](#).

10-те най-търсени термина

-  **Меки контактни лещи**
-  **Базова кривина на контактните лещи**
-  **Изкуствени сълзи**
-  **Муцин**
-  **Далекогледство**
-  **Бифокални контактни лещи**
-  **Разтвори за контактни лещи**
-  **Вътреочна течност**
-  **Бактериостатичен ефект на роговицата**
-  **Асферични контактни лещи**

