



Инструкция по применению ортокератологических линз (ОКЛ)

В клинике «Скандинавия» вам подобраны уникальные ночные ортокератологические линзы. Теперь успех коррекции и здоровье ваших глаз всецело зависят от вас! Вам необходимо строго соблюдать рекомендованный доктором режим ношения и правила ухода за линзами.

Пожалуйста, в точности следуйте указаниям. Неправильное использование любых контактных линз и нарушение правил ухода за ними может привести к серьезным осложнениям. Убедитесь, что все пункты этой инструкции вам понятны. Если какой-то пункт вызывает вопросы, обратитесь за разъяснениями к доктору нашей клиники.

Оглавление:

1. **Предупреждение о возможных осложнениях**
2. **Основные правила безопасности**
 - 2.1. При любом покраснении глаз
 - 2.2. При простуде, гриппе, инфекционных заболеваниях
 - 2.3. При повреждении и загрязнении линз
3. **Общие рекомендации для пользователей ОКЛ**
4. **Организация места для надевания и снятия линз. Правила гигиены**
5. **Надевание ОКЛ**
 - 5.1. Возможные трудности: как центрировать сместившуюся линзу
6. **Снятие ОКЛ**
 - 6.1. Как восстановить подвижность ОКЛ, если она «залипла»
 - 6.2. Как поднять упавшую линзу
7. **Уход за ОКЛ: обработка линз и контейнеров**
 - 7.1. Система ухода за ОКЛ
 - 7.2. Ежедневная обработка линз
 - 7.3. Хранение линз
 - 7.4. Обработка контейнеров
 - 7.5. Особенности использования пероксидной системы дезинфекции
8. **Сроки службы ОКЛ, контейнера, растворов**



1. Предупреждение о возможных осложнениях

При несоблюдении гигиены в процессе ношения линз и правил ухода за ними могут возникнуть заболевания глаз, вызванные бактериями (кератит, конъюнктивит).

Они могут развиваться очень быстро и приводить к необратимому снижению зрения или даже потере органа зрения. Частота возникновения микробных кератитов составляет 0,07-0,09% случаев в год.

2. Основные правила безопасности

Когда нужно прекратить ношение ОКЛ и что делать в следующих случаях.

2.1. При любом покраснении глаз

Если вы заметили любой из перечисленных ниже симптомов:

- покраснение глаз;
- слезотечение, светобоязнь;
- боль, ощущение инородного тела в глазах, жжение, резь или сильный зуд;
- избыточное (гнойное или слизистое) отделяемое из глаза;
- нечеткость зрения, резкое снижение остроты зрения, двоение, затуманивание, расплывчатость границ предметов;
- избыточный дискомфорт.

Не надевайте линзы! Срочно свяжитесь с лечащим доктором или обратитесь к любому врачу-офтальмологу сети клиник «Скандинавия» через оператора контактного центра по телефону: 600-77-77.

Если вам не удалось дозвониться или попасть на прием в клинику «Скандинавия», срочно обратитесь без предварительной записи в городские экстренные офтальмологические службы.

Телефоны экстренных служб:

1. [Городской офтальмологический травмпункт](#) (Литейный пр., д. 25): **+7 (812) 272-72-43**.
2. [Детский городской многопрофильный клинический центр высоких медицинских технологий им. К. А. Раухфуса](#), приемное отделение (Лиговский пр., д. 8, вход с Греческого пр.): **+7 (812) 506-06-06**.
3. [Городская офтальмологическая больница № 2](#), приемное отделение офтальмологическое (Учебный пер., д. 5): **+7 (812) 338-48-88**

Не пытайтесь заниматься самолечением! В подобных ситуациях требуется немедленная профессиональная оценка проблемы.

Лечение необходимо начать своевременно, чтобы избежать серьезных осложнений.

2.2. При простуде, гриппе, инфекционных заболеваниях

Нужно обработать и положить линзы на хранение в многофункциональный раствор до выздоровления. Во время хранения необходимо менять раствор 2 раза в неделю.

Если по каким-то причинам вы отказываетесь от ношения линз на срок более двух недель, обработайте их, промокните мягкой салфеткой и храните в сухом виде. Перед возобновлением ношения линзы необходимо обработать и продезинфицировать снова (см. раздел 7).



3. Общие рекомендации пользователям ОКЛ

- Старайтесь не ронять линзы на твердые поверхности и не касаться их ногтями, так как это приводит к появлению царапин, микротрещин и в результате их нельзя будет использовать.
- При всех манипуляциях с линзами будьте осторожны, не потеряйте их. Это особенно важно, когда вы споласкиваете линзу водой над раковиной. Отверстие раковины необходимо оборудовать решеточкой, препятствующей попаданию линз в канализацию.
- Следите, чтобы кожа на пальцах была мягкой, а ногти аккуратно подстрижены, иначе вы можете повредить линзу.
- Никогда не нагревайте линзы выше 50 °С, в том числе горячей водой, и не подвергайте воздействию прямых солнечных лучей. Это может привести к их деформации, после чего они станут непригодны для использования.
- Избегайте попадания на линзы различных аэрозолей, кремов, частиц туши и т. п. Необходимо смыть макияж и нанести уходовую косметику минимум за 30 минут до надевания линз на ночь. Косметика на жировой основе более опасна для любых жестких газопроницаемых линз, чем косметика на водорастворимой основе.
- Для смачивания линз не используйте ничего, кроме рекомендованных врачом капель и растворов для ухода за линзами.
- Всегда консультируйтесь с лечащим врачом, если собираетесь пользоваться какими-либо глазными каплями.
- Носите линзы каждую ночь не менее 8 часов. Не меняйте режим ношения линз самостоятельно без согласования с вашим врачом.

4. Организация места для надевания и снятия линз. Правила гигиены

- Надевать и снимать линзы нужно за столом в жилой комнате.
- Категорически запрещается надевать и снимать линзы над раковиной в ванной комнате.
- На столе под зеркалом должна лежать чистая не ворсистая салфетка или полотенце, чтобы в случае падения линза не повреждалась о стол.
- Зеркало должно лежать на столе горизонтально. Если зеркало большого размера, то частично закройте его салфеткой во избежание повреждения линзы при ее падении.
- Мойте руки с мылом, не содержащим ароматических добавок, например детским. Вытирайте их полотенцем, не оставляющим ворсинок.

ВНИМАНИЕ

Всегда начинайте манипуляции — снятие, надевание, обработку — с одной и той же линзы (например, правой*), чтобы не перепутать их. Даже при одинаковой степени близорукости (дальнозоркости) обоих глаз линзы могут различаться по своим параметрам.

* Если вы левша и вам удобнее начинать слева — всегда начинайте с левого глаза и левой линзы. Соответственно, леворуким пациентам все дальнейшие инструкции выполнять следует с поправкой, используя левую руку вместо правой.



5. Надевание ОКЛ

Линзы нужно надевать вечером, минимум за 10–15 минут до сна, чтобы убедиться, что вы не испытываете в них избыточного дискомфорта.

1. Осмотрите свои глаза в зеркале, убедитесь, что они здоровы.

ПРИ ЛЮБОМ ПОКРАСНЕНИИ ГЛАЗ ЛИНЗЫ НАДЕВАТЬ НЕЛЬЗЯ!

2. Вымойте руки с мылом и тщательно сполосните их, чтобы удалить все следы мыла.
3. Вытрите руки неворсистым полотенцем или не вытирайте их вовсе.
4. Сядьте вплотную к столу. Ничего не трогайте чистыми руками.
5. Откройте крышечку контейнера, где хранится правая линза, и аккуратно достаньте ее подушечками пальцев (не ногтями!). Не сжимайте ее резко или с силой. Не используйте никаких инструментов без рекомендации врача (например, пинцетов, присосок).
6. Ополосните линзу физраствором, расфасованным в монодозы, небольшим количеством свежего раствора для хранения или увлажняющими каплями.

ВНИМАНИЕ

Ни в коем случае не споласкивайте линзу водой перед надеванием! Избегайте попадания в глаза воды в надетых линзах. В линзах не умываться, не плавать, не принимать душ!

7.
 - Осмотрите линзу и убедитесь, что она чистая и не повреждена (нет царапин, сколов). Поврежденные линзы носить нельзя.
 - Поместите правую линзу на кончик вашего правого указательного пальца.
 - Наклоните голову, прижав подбородок к груди.
 - Средним пальцем правой руки оттяните нижнее веко вниз.
 - Средним или указательным пальцем левой руки оттяните верхнее веко вверх, чтобы было полностью видно радужку. Хорошо зафиксируйте оба века за ресничный край так, чтобы глаз не мог моргнуть.
 - Смотрите прямо перед собой в зеркало и медленно подносите линзу к центру роговицы. Контролируйте свои движения в зеркале вторым глазом.
8. Нет необходимости прижимать линзу к глазу, потому что влажная линза сама притянется к роговице, когда соприкоснется со слезной пленкой.
9. Медленно отпустите веки и смотрите вниз несколько секунд.
10. Прделайте то же самое (пункты 5–14) с левой линзой.

ВНИМАНИЕ

Не вынимайте вторую линзу из контейнера, пока не надели первую и не почувствовали, что она на месте и комфортна!

11. Тщательно сполосните контейнер и крышечки под струей теплой воды, соответствующей питьевому ГОСТу.
12. Положите открытый контейнер и крышечки на стол в комнате, прикрыв их одноразовой бумажной салфеткой, чтобы они не пылились, но высохли за ночь. В ванной комнате оставлять контейнер нельзя.
13. Спокойно спите до утра.

Если вам не удастся надеть линзу, обратитесь к лечащему врачу, вас проинструктируют снова.



5.1. Возможные трудности: как центрировать сместившуюся линзу

Неправильно надетая линза может сместиться с роговицы. Как правило, это происходит, если при надевании линзы вы отвели глаз в сторону. Децентрацию линзы можно исправить описанным ниже способом.

1. Посмотрите в зеркало, открыв глаз как можно шире, чтобы видеть линзу.
2. Когда вы увидели линзу, посмотрите в направлении, противоположном тому, где она находится.
3. Поместите указательный палец рядом с линзой и, осторожно подталкивая, двигайте ее к центру, медленно поворачивая глаз навстречу.
4. Не используйте ногти, чтобы снять линзу или центрировать ее.
5. Не применяйте пинцеты и присоски!

Вы можете посоветоваться с вашим доктором насчет других методов центрирования линз.

Не волнуйтесь, линза никогда не попадет «за глаз», не «провалится в глазницу» и т. п., поскольку в силу строения глаза такое невозможно. Линзу всегда можно снять и надеть снова. Если не получилось после нескольких попыток, обратитесь к вашему доктору, он вам поможет.

6. Снятие ОКЛ

Линзы снимают утром.

1. Вымойте руки с мылом, сполосните и высушите их неворсистым полотенцем.
2. Убедитесь, что линзы на роговицах, осмотрев глаза в зеркале. Если линза сместилась с роговицы, ее нужно центрировать (см. раздел 5.1).
3. Обязательно закапайте в глаза по 1 капле физраствора, расфасованного в монодозы, или увлажняющих капель и поморгайте несколько раз. Убедитесь в подвижности линзы, посмотрев в зеркало: линза должна немного смещаться при моргании. Если линза неподвижна, повторите закапывание и моргание. Если это не помогло, смотрите описание техники восстановления подвижности линзы в разделе 6.1.

ВНИМАНИЕ

При пробуждении после ночного сна линза может стать неподвижной (будет ощущение «залипания»). Это происходит из-за снижения выработки слезы во время сна. Подвижность линзы необходимо восстановить и лишь затем снимать ее. Снимать неподвижную линзу опасно!

4. Сядьте и придвиньтесь вплотную к краю стола, наклоните голову, прижмите подбородок к груди.
5. Снимите линзу сначала с одного глаза, потом с другого, пользуясь одним из описанных ниже методов.

Первый способ

- Откройте глаза как можно шире.
- Поместите правый указательный палец в наружный угол правого глаза.
- Глядя в зеркало на свой глаз, потяните веко правым указательным пальцем наружу и немного вверх и моргните. Линза должна выпасть.



- Хорошо, если при этом вы держите левую ладонь под глазом и поймаете линзу, чтобы она не упала на твердую поверхность.
- Чтобы снять линзу с левого глаза, используйте левую руку, а правой попытайтесь поймать линзу.

Второй способ

- Средним или указательным пальцем левой руки плотно прижмите ребро верхнего века к поверхности глаза над радужкой, отогнув ресницы.
- Средним или указательным пальцем правой руки мягко, но плотно прижмите ребро нижнего века к глазу.
- Двигайте веки навстречу друг другу, как будто закрываете глаз, прижимая их при этом к главному яблоку. Линза должна выпасть. Постарайтесь подхватить ее правой рукой.

Если вам не удастся снять линзу, обратитесь к врачу.

Врач может порекомендовать другой способ снятия с учетом ваших индивидуальных особенностей.

6.1. Возможные трудности: как восстановить подвижность ОКЛ, если она «залипла»

При пробуждении после ночного сна линзы могут оказаться неподвижными («залипнуть» на роговице). Подвижность линз необходимо восстановить, используя увлажняющие капли и легкий массаж век.

1. Закапайте в каждый глаз 1–2 капли увлажняющих капель.
2. Мягко, надавив на край нижнего века, слегка «подтолкните» линзу вверх.
3. Эту процедуру можно повторить 2–3 раза.
4. Если описанные действия не помогли, аккуратно и легко помассируйте веки, стараясь сдвинуть линзу с роговицы.
5. Как только линза восстановила подвижность, снимите ее с помощью стандартной техники (см. раздел 6).
6. Если вам не удастся снять линзу, обратитесь к нашему специалисту. Врач может порекомендовать другой способ снятия с учетом ваших индивидуальных особенностей.

ВНИМАНИЕ

Не пытайтесь снять неподвижную линзу, вы можете травмировать роговицу!

6.2. Как поднять упавшую линзу

- Если линза упала на твердую поверхность внутренней стороной вверх, просто намочите указательный палец и коснитесь ее. Линза прилипнет к пальцу. Поднимите ее.
- Если линза упала выпуклой стороной вверх, сложите два пальца (указательный и средний) вместе, смочите их и легко прижмите к линзе, так, чтобы линза оказалась в углублении между ними. Теперь поднимите ее.
- Если линза «приклеилась» к поверхности выпуклой стороной вверх, налейте на нее немного многофункционального раствора или капель, чтобы она «всплыла», и поднимите ее. Не перемещайте линзу, прижав к твердой поверхности, вы можете ее повредить.



7. Уход за ОКЛ: обработка линз и контейнеров

7.1. Система ухода за ОКЛ

Система ухода за ОКЛ включает в себя ежедневную механическую очистку и последующую ежедневную дезинфекцию.

С этой целью используют:

- раствор для ежедневной очистки («Boston Advance»), который необходимо тщательно смыть проточной водой питьевого стандарта;
- многофункциональные растворы для дезинфекции и хранения линз либо пероксидные системы дезинфекции;
- увлажняющие капли или физиологический раствор, расфасованный в монодозы.

Предпочтительнее использовать для дезинфекции многофункциональные растворы. Если у вас аллергия на компоненты растворов, врач может назначить ополаскивание линз перед надеванием физиологическим раствором, расфасованным в монодозы.

Не используйте средства ухода за линзами с истекшим сроком годности.

Пользуйтесь только теми средствами ухода, которые рекомендовал ваш доктор. Использование неподходящих растворов и очистителей может повредить ваши линзы.

7.2. Ежедневная обработка линз

Линзы нужно очищать сразу после снятия. Для дезинфекции требуется время, поэтому не оставляйте грязные линзы в контейнере до вечера. Не оставляйте снятые и неочищенные линзы сухими.

1. Наполните правую чашечку контейнера свежим раствором для хранения линз.
2. Нанесите на снятую линзу 1–2 капли ежедневного очистителя.
3. Обрабатывать линзы можно двумя способами, выберите вместе с вашим врачом более удобный для вас.

Способ 1

Аккуратно и осторожно радиальными движениями потрите каждую сторону линзы 20 секунд между подушечками большого, указательного и среднего пальцев.

Способ 2

Аккуратно и осторожно радиальными движениями потрите каждую сторону линзы 20 секунд подушечкой среднего или безымянного пальца, положив линзу на ладонь.

4. Старайтесь равномерно обработать всю поверхность линзы.
5. Тщательно смывайте очиститель с линзы не менее 30 секунд проточной теплой водой (не горячей, около 38 °С), соответствующей питьевому ГОСТу. Ополаскивайте линзу, потирая ее между подушечками большого, указательного и среднего пальцев, пока не почувствуете скрип чистой поверхности, после чего подержите ее под струей воды.

Ежедневный очиститель содержит вещества, которые удаляют с линз белок слезы и другие возможные отложения, и не должен попадать в глаза! Остатки ежедневного



очистителя на линзе могут вызвать покраснение глаз. При частом раздражении может развиваться конъюнктивит и кератоконъюнктивит. Если очиститель случайно попал в глаза, необходимо срочно снять линзы и промыть глаза большим количеством воды!

ВНИМАНИЕ

Ни в коем случае не пользуйтесь водой, не соответствующей питьевым стандартам (дождевой, поливочной и пр.)!

Если нет подходящей воды (например, на даче), тщательно сполосните линзу бутилированной или кипяченой водой питьевого стандарта или многофункциональным раствором для хранения линз (не менее 30 секунд).

6. Поместите обработанную линзу в силиконовый держатель и уберите ее в правую чашечку контейнера.
7. Убедитесь, что раствор для хранения в контейнере целиком покрывает всю линзу.
8. Повторите все действия с левой линзой.
Хорошего вам дня без очков и без линз!

ВНИМАНИЕ

Не храните линзы и аксессуары в ванной комнате!

7.3. Хранение линз

- Используйте только специальный контейнер с мягкими силиконовыми держателями для хранения ОКЛ или специальный контейнер для пероксидной системы обработки. Плоские контейнеры нельзя использовать для хранения, так как можно поцарапать линзы.
- Всегда храните линзы полностью погруженными в раствор. Старайтесь не высушивать линзы, частое высушивание может их повредить. Хранение линз в сухом виде допустимо только в случае длительного перерыва в ношении.
- Используйте только свежий раствор каждый день, никогда не доливайте его к остаткам вчерашнего раствора, оставшегося в контейнере.
- Всегда закрывайте колпачками флаконы с растворами и каплями после использования. Не касайтесь носиков флаконов, чтобы на них не попали бактерии.
- Не используйте средства ухода с истекшим сроком годности.

7.4. Обработка контейнеров

1. После того, как вы надели линзы, обязательно полностью вылейте использованный раствор из контейнера.
2. Тщательно сполосните контейнер и крышечки под струей теплой воды, соответствующей питьевому ГОСТу.
3. Положите открытый контейнер и крышечки на стол в комнате, прикрыв их одноразовой бумажной салфеткой, чтобы они не пылились, но высохли за ночь. В ванной комнате оставлять контейнер нельзя.

Не реже раза в неделю мойте контейнер и крышечки с мылом без ароматических добавок с помощью купленной специально для этого зубной щетки. Особенно тщательно промывайте резьбу контейнера и крышки. Тщательно смойте мыло водой.

Контейнер необходимо менять 1 раз в 3 месяца.



7.5. Особенности использования пероксидной системы дезинфекции

Если врач назначил вам пероксидную систему дезинфекции, внимательно прочитайте и неукоснительно выполняйте инструкцию производителя по дезинфекции линз и обработке контейнера. Пользуйтесь только специальным контейнером с платиновым катализатором, который идет в комплекте с раствором, или каталитической таблеткой. Используйте новый контейнер с каждой свежей емкостью раствора.

Не допускайте попадания перекиси в глаза до полной ее нейтрализации и не споласкивайте линзу свежим пероксидным раствором перед надеванием, так как это может вызвать ожог роговицы. Будьте аккуратны, помещая линзы в контейнер и извлекая их из него. Использование пероксидных систем не отменяет ежедневной механической очистки линз очистителем «Boston Advance».

8. Сроки службы ОКЛ, контейнера, растворов

Во избежание развития осложнений вы должны не только строго соблюдать гигиену и правила ухода, но и сроки эксплуатации линз и аксессуаров.

Срок службы линз — 1 год. Если носить одну и ту же пару линз дольше указанного срока, риск возникновения инфекционных осложнений резко повышается.

Срок службы контейнера для ОКЛ — 3 месяца.

Срок годности средств ухода за ОКЛ после вскрытия флаконов необходимо посмотреть на их упаковках. Не пользуйтесь растворами для ухода с истекшим сроком годности.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Линзы можно надевать только на здоровые глаза. При любом покраснении глаз линзы надевать нельзя.
- При простуде, гриппе, инфекционных заболеваниях линзы носить нельзя.
- Ни в коем случае не споласкивать линзу водопроводной водой перед надеванием.
- Следует избегать попадания в глаза воды с надетыми линзами, то есть в линзах не умываться, не плавать, не принимать душ.
- Нельзя хранить линзы и аксессуары в ванной комнате.
- Не пытайтесь снять неподвижную линзу — вы можете травмировать роговицу. Снимать линзу можно только тогда, когда она подвижна на глазу.

Помните, что пунктуальное выполнение наших инструкций — залог здоровья ваших глаз. Наши врачи всегда готовы оказать вам поддержку. Желаем здоровья и успешного ношения ОКЛ!

Подбор ортокератологических линз — это процесс, который требует нескольких визитов к доктору. Вам необходимо прийти на осмотр после первой ночи, через 7–10 дней и через месяц. Пропуски визитов и опоздания могут увеличить длительность подбора. Доктор может назначить дополнительные визиты в случае необходимости.

После окончания подбора необходимы регулярные диспансерные осмотры у нашего специалиста, чтобы быть уверенным в том, что у вас не возникает проблем со здоровьем глаз при ношении ночных контактных линз. Частота таких визитов — раз в 3–4 месяца. При потере или повреждении линз (царапины, трещины, сколы, поломка и т. п.) вам необходимо будет купить новые.