

# Poradnik

jak używać i pielęgnować soczewki kontaktowe



**BAUSCH + LOMB**

# Soczewki kontaktowe to wygoda i nowe możliwości



Sprawdź jak bezpiecznie z nich korzystać!

# Spis treści

O firmie Bausch + Lomb	4
Powszechnie występujące wady wzroku	6
Produkty Bausch + Lomb   soczewki kontaktowe	7
Produkty Bausch + Lomb   płyny pielęgnacyjne i krople	11
Ważne informacje dla osób noszących soczewki kontaktowe	13
Techniki zakładania soczewek kontaktowych	15
Technika zdejmowania soczewki kontaktowej	17
Prawidłowa pielęgnacja soczewek kontaktowych	18
Co należy a czego nie należy robić pielęgnując soczewki kontaktowe	20
Często pojawiające się pytania	21
Rozwiązywanie problemów i samokontrola	23

## O firmie Bausch + Lomb

**Bausch + Lomb** jest marką znaną i szanowaną na całym świecie. Oferuje szeroki asortyment najwyższej jakości produktów pomagających widzieć jak najlepiej ludziom w każdym wieku. Są to między innymi soczewki kontaktowe i produkty do ich pielęgnacji, preparaty farmaceutyczne, soczewki wewnątrzgałkowe oraz wysokospecjalistyczne narzędzia do chirurgii oka.

Firma nieustannie pracuje nad zwiększeniem innowacyjności produktów, reagując na potrzeby klientów i pacjentów. Stara się zdobyć zaufanie pacjentów, partnerów i akcjonariuszy uczciwością i perfekcją. W ciągu minionych lat firma Bausch + Lomb stała się symbolem innowacji i jakości. Jej zespół nieustannie pracuje nad nowymi materiałami, technologiami i rozwiązaniami, które pomogą ludziom lepiej widzieć i przez to lepiej żyć.

### Firma oferuje produkty należące do trzech kategorii

#### **Produkty kontaktologiczne:**

Szeroki wybór soczewek kontaktowych o różnym przeznaczeniu, trybie noszenia i czasie użytkowania, w tym takie marki, jak rodzina PureVision®, SofLens® czy Biotrue® ONEday. Bausch + Lomb oferuje również produkty do pielęgnacji soczewek: wielofunkcyjne płyny marki Biotrue® i ReNu® do pielęgnacji miękkich soczewek kontaktowych, a także linię produktów Boston® do pielęgnacji sztywnych gazoprzepuszczalnych soczewek kontaktowych.

### **Preparaty farmaceutyczne:**

Produkty stosowane w wielu schorzeniach lub dolegliwościach narządu wzroku, w tym: jaskrze, zapaleniu spojówek, zespole suchego oka, chorobach siatkówki, alergii a także leki przeciwzapalne. W ofercie Bausch + Lomb znajdują się leki wydawane z przepisu lekarza oraz preparaty dostępne bez recepty. Wśród produktów dostępnych bez recepty są m.in.: krople Hyal - Drop® multi – wyrób medyczny stosowany w suchości oka, zawierający naturalny składnik łąz – kwas hialuronowy, bez dodatku konserwantów oraz produkty z grupy Ocuvite® (suplementy diety: Ocuvite® Lutein Forte oraz Ocuvite® Complete), zawierające odpowiednio cynk lub kwas DHA, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowego widzenia.

### **Produkty przeznaczone do stosowania w chirurgii zaćmy i witreo-retinalnej:**

Pełen zestaw produktów obejmujący soczewki wewnątrzgałkowe (IOL - IntraOcularLenses) Incise, Akreos, EnVista oraz systemy do implantacji IOL, linię urządzeń do fakoemulsyfikacji Stellaris i Millennium, urządzenie do wykonywania witrektomii Stellaris PC a także szeroką gamę narzędzi i akcesoriów chirurgicznych, w tym narzędzia marki Storz.

## Powszechnie występujące wady wzroku:

### **Krótkowzroczność lub inaczej miopia**

W przypadku tej wady światło wpadające do oka skupia się przed siatkówką. Na skutek tego obrazy znajdujące się blisko widziane są ostro i wyraźnie, a odległe niewyraźnie, np. oglądanie telewizji lub odczytywanie znaków drogowych może być utrudnione, podczas gdy czynności wymagające pracy na bliskich odległościach, np. czytanie, raczej nie stanowią problemu.

### **Dalekowzroczność lub inaczej nadwzroczność**

W tym przypadku światło wpadające do oka skupia się za siatkówką, przez co odległe obiekty są zasadniczo widziane ostro i wyraźnie, a te położone blisko – niewyraźnie, np. ekran monitora będzie rozmazany, ale osoby znajdujące się kilka metrów dalej będą widziane wyraźnie.

### **Astygmatyzm**

Na skutek nieregularnego kształtu rogówki lub soczewki wewnątrzgałkowej, światło wpadające do oka skupia się w dwóch różnych punktach powodując zniekształcenie widzianego obrazu.

### **Presbiopia lub inaczej starczowzroczność**

Jest to ogólne obniżenie elastyczności soczewek wewnątrzgałkowych spowodowane naturalnym procesem starzenia, przez co osoby powyżej 40. roku życia zaczynają mieć problemy z pracami wymagającymi widzenia w bliskich odległościach.

W zależności od Twoich potrzeb specjalista pomoże wybrać z oferty Bausch+Lomb odpowiednie dla Ciebie soczewki kontaktowe do korekcji:

### Dalekowzroczności i krótkowzroczności:



#### **PureVision® 2 HD**

Silikonowo-hydrożelowa miesięczna soczewka z optyką wysokiej rozdzielczości, do noszenia w trybie dziennym, elastycznym lub ciągłym, do 30 dni

dostępne opakowania: 6 szt.



#### **PureVision®**

Silikonowo-hydrożelowa miesięczna soczewka do noszenia w trybie dziennym, elastycznym lub ciągłym, do 30 dni

dostępne opakowania: 6 szt.



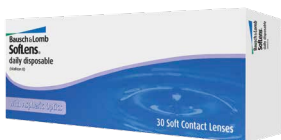
### **SofLens® 59**

Hydrożelowa miesięczna soczewka do noszenia w trybie dziennym do 30 dni  
dostępne opakowania: 6 szt.



### **SofLens® 38**

Hydrożelowa miesięczna soczewka do noszenia w trybie dziennym do 30 dni  
dostępne opakowania: 6 szt.



### **SofLens® daily disposable**

Hydrożelowa jednodniowa soczewka do noszenia w trybie dziennym  
dostępne opakowania: 30 szt.



## Astygmatyzmu:

---



### PureVision® 2 HD for Astigmatism

Silikonowo-hydrożelowa miesięczna soczewka toryczna z optyką wysokiej rozdzielczości, do noszenia w trybie dziennym, elastycznym lub ciągłym, do 30 dni

dostępne opakowania: 3 i 6 szt.



### PureVision®Toric

Silikonowo-hydrożelowa miesięczna soczewka toryczna, do noszenia w trybie dziennym, elastycznym lub ciągłym, do 30 dni

dostępne opakowania: 6 szt.



### SofLens®Toric

Hydrożelowa miesięczna soczewka toryczna, do noszenia w trybie dziennym, do 30 dni

dostępne opakowania: 6 szt.



### **SofLens® daily disposable For Astigmatism**

Hydrożelowa jednodniowa soczewka toryczna, do noszenia w trybie dziennym  
dostępne opakowania: 30 szt.

## **Presbiopii:**

---



### **PureVision® Multi-Focal**

Silikonowo-hydrożelowa miesięczna soczewka wieloogniskowa, do noszenia w trybie dziennym, elastycznym lub ciągłym, do 30 dni  
dostępne opakowania: 6 szt.

Specjalista zaleci też odpowiedni dla Twoich soczewek płyn do ich pielęgnacji oraz ewentualnie krople nawilżające:



## Biotrue®

Bioinspirowany płyn do pielęgnacji, dezynfekcji i przechowywania miękkich soczewek kontaktowych, zarówno silikonowo-hydrożelowych jak i hydrożelowych. Utrzymuje nawilżenie soczewek kontaktowych do 20 godzin.\*

dostępne opakowania: 300 ml, 120 ml, 2 x 60 ml (flight-pack) - zestaw podróżny



## ReNu® MultiPlus™

Płyn do pielęgnacji, dezynfekcji i przechowywania miękkich soczewek kontaktowych, zarówno silikonowo-hydrożelowych jak i hydrożelowych

dostępne opakowania: 360 ml, 120 ml

\* Wynik badania in vitro przeprowadzonego w Stanach Zjednoczonych, oszacowującego uwalnianie środka nawilżającego z różnych materiałów silikonowo-hydrożelowych przez okres 20 godzin.



### ReNu® MPS™

Płyn do pielęgnacji, dezynfekcji i przechowywania miękkich soczewek kontaktowych, zarówno silikonowo-hydrożelowych jak i hydrożelowych, przeznaczony dla użytkowników o wrażliwych oczach

dostępne opakowania: 360 ml, 120 ml



### Hyal – Drop® multi

Krople nawilżające, zawierające kwas hialuronowy, przeznaczone dla użytkowników wszystkich miękkich soczewek kontaktowych.

Nie zawierają konserwantów

dostępne opakowania: 10 ml



### ReNu® MultiPlus™ Lubricating & Rewetting Drops

Krople nawilżające przeznaczone dla użytkowników wszystkich miękkich soczewek kontaktowych

dostępne opakowania: 8 ml

## Ważne informacje dla osób noszących soczewki kontaktowe:

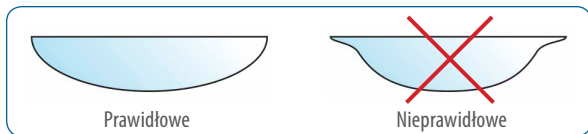
- Zanim opuścisz gabinet specjalisty powinieneś(-aś) umieć zdejmować soczewki.
- Dokładnie przestrzegaj instrukcji użytkowania, zakładania, zdejmowania i noszenia soczewek opisanych w niniejszej broszurze i zaleconych przez specjalistę.
- Zanim dotkniesz soczewek zawsze umyj ręce łagodnym mydłem, opłucz je i osusz ręcznikiem, który nie pozostawia drobin.
- Nie używaj soczewki, jeżeli blister jest otwarty, uszkodzony lub przeterminowany.
- Nigdy nie noś naderwanych ani uszkodzonych soczewek, ponieważ mogą uszkodzić rogówkę.
- Nie używaj soczewek dłużej niż termin zalecany przez producenta.
- Zawsze obchodź się ostrożnie z soczewkami kontaktowymi i unikaj ich upuszczenia.
- Nigdy nie podnoś soczewek chwytając je paznokciami.
- Makijaż nakładaj dopiero po założeniu soczewek i zmywaj po ich zdjęciu.
- Nie dopuszczaj do kontaktu soczewek z kosmetykami, emulsjami, mydłem, kremami ani dezodorantami. Pamiętaj, że produkty na bazie wody wiążą się z niższym ryzykiem uszkodzenia soczewek niż produkty na bazie oleju.
- Jeżeli nosząc soczewki stosujesz produkty w aerozolu, takie jak lakier do włosów, zamknij oczy w momencie rozpylania i nie otwieraj aż do opadnięcia cząstek aerozolu.

- Poradź się specjalisty odnośnie noszenia soczewek w trakcie uprawiania sportu.
- Zawsze zasięgnij porady specjalisty przed zastosowaniem maści/kropli do oczu lub innych leków w trakcie noszenia soczewek. Wiedz, że niektóre preparaty, takie jak: leki przeciwhistaminowe, zmniejszające przekrwienie oczu, środki moczopędne, zwiotczające, uspokajające i leki na chorobę lokomocyjną, mogą powodować suchość oka, zwiększoną wyczuwalność soczewki na oku oraz nieostre widzenie.
- W razie zaczerwienienia oczu, wrażliwości na światło, podrażnienia oczu lub uczucia dyskomfortu, natychmiast zdejmij soczewki i skontaktuj się ze specjalistą.

## Techniki zakładania soczewek kontaktowych:

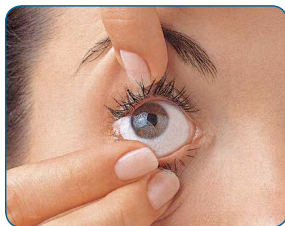
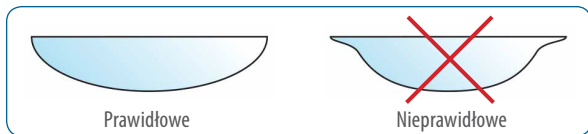
### Jedną ręką

- Umyj ręce łagodnym mydłem, opłucz je i osusz ręcznikiem, który nie pozostawia drobin.
- Umieść soczewkę na opuszcze palca wskazującego (patrz zdjęcie poniżej).
- Upewnij się, że soczewka znajduje się na właściwej stronie (jej brzegi są skierowane w górę, a nie na zewnątrz).
- Patrząc przed siebie spójrz na swoje odbicie w lustrze i odciągnij dolną powiekę środkowym palcem dłoni, którą zakładasz soczewkę.
- Patrząc w lusterko pochyl delikatnie głowę w dół.
- Następnie delikatnie umieść soczewkę na dolnej części oka.
- Zdejmij palec wskazujący i powoli puść dolną powiekę.
- Spójrz w dół, aby prawidłowo umieścić soczewkę.



## Dwoma rękoma

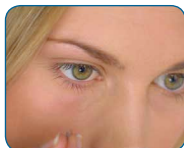
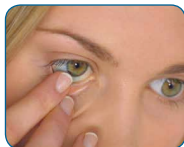
- Umyj ręce łagodnym mydłem, opłucz je i osusz ręcznikiem, który nie pozostawia drobin.
- Umieść soczewkę na opuszcze palca wskazującego (patrz zdjęcie na stronie 15).
- Upewnij się, że soczewka znajduje się na właściwej stronie (jej brzegi są skierowane w górę, a nie na zewnątrz).
- Patrząc przed siebie spójrz na swoje odbicie w lustrze.
- Środkowym palcem drugiej ręki odciągnij górną powiekę w kierunku brwi.
- Środkowym palcem ręki, którą zakładasz soczewkę, odciągnij dolną powiekę, a następnie delikatnie umieść soczewkę na oku.
- Zachowując tę pozycję spójrz w dół, aby prawidłowo umieścić soczewkę.
- Powoli puść powieki.





## Jeżeli soczewka nie leży komfortowo na oku:

- Spójrz w lustro i delikatnie połóż palec na brzegu soczewki. Powoli przesunij soczewkę w kierunku od nosa, patrząc w przeciwną stronę.
- Następnie w trakcie mrugania okiem soczewka powróci do środkowego położenia. Jeżeli soczewka nadal nie leży komfortowo na oku, należy ją zdjąć, oczyścić i sprawdzić czy nie jest uszkodzona i czy znajduje się na prawidłowej stronie.
- Jeżeli podrażnienie utrzymuje się po powtórnych założeniu, zdejmij soczewki i skontaktuj się ze specjalistą.



## Technika zdejmowania soczewki kontaktowej

- Umyj ręce łagodnym mydłem, opłucz je i osusz ręcznikiem, który nie pozostawia drobin.
- Patrząc w górę powoli odciągnij dolną powiekę palcem środkowym ręki, którą zdejmujesz soczewki i umieść palec wskazujący na dolnym brzegu soczewki.
- Zsuń soczewkę w dół oka na twardówkę (białą część oka).
- Delikatnie chwyć soczewkę między kciuk, a palec wskazujący i zdejmij ją z oka.

## Prawidłowa pielęgnacja soczewek kontaktowych:

### **Przed założeniem na oko**

- Umyj ręce łagodnym mydłem, opłucz je i osusz ręcznikiem, który nie pozostawia drobin.
- Wyjmij prawą soczewkę kontaktową z pojemnika. Umieść soczewkę w dłoni i opłucz świeżym płynem Biotrue® lub ReNu®.
- Umieść soczewkę na oku.
- Powtórz te same czynności dla lewej soczewki.
- Wylej pozostały płyn Biotrue® lub ReNu® z pojemnika, opłucz pojemnik i wieczko czystym płynem Biotrue® lub ReNu® i strząśnij resztki płynu.
- Pozostaw pojemnik i nakrętkę do wysuszenia. Zamknij butelkę z płynem.

**Zawsze stosuj świeży płyn Biotrue® lub ReNu®.  
Nigdy nie wykorzystuj ponownie użytego już płynu.**

**Wymieniaj pojemnik na soczewki co 30 dni.**

Do każdej butelki płynu Biotrue® lub ReNu® dołączony jest nowy pojemnik na soczewki.

### **Przed zdjęciem z oka**

- Umyj ręce łagodnym mydłem, opłucz je i osusz ręcznikiem, który nie pozostawia drobin.
- Napełnij pojemnik na soczewki świeżym płynem Biotrue® lub ReNu® tuż poniżej górnej krawędzi.

- Zdejmij soczewkę z prawego oka. Umieść soczewkę w dłoni i nalej na nią kilka kropli świeżego płynu Biotrue® lub ReNu®. Poceraj soczewkę delikatnie po obu stronach przez 10 sekund.
- Opłucz soczewkę świeżym płynem Biotrue® lub ReNu®, aby usunąć zanieczyszczenia.
- Umieść soczewkę w odpowiedniej części pojemnika. Dokładnie zamknij pojemnik.
- Powtórz czynności dla soczewki z lewego oka.
- Upewnij się, czy soczewki są całkowicie zanurzone w płynie Biotrue® lub ReNu®.
- Aby zdezynfekować soczewki pozostaw je w pojemniku przez co najmniej cztery godziny lub przez całą noc.



## Co należy a czego nie należy robić pielęgnując soczewki kontaktowe?

- ✓ NALEŻY umyć ręce przed każdym dotknięciem soczewek.
- ✓ Codziennie NALEŻY użyć świeżego płynu do przechowania soczewek.
- ✓ NALEŻY wymieniać pojemnik na soczewki co 30 dni.
- ✓ Po użyciu płynu NALEŻY sprawdzić, czy butelka z płynem jest zamknięta.
- ✓ NALEŻY natychmiast skontaktować się ze specjalistą w razie zaczerwienienia oczu, wrażliwości na światło lub uczucia dyskomfortu.
- ✗ NIE NALEŻY stosować wody bieżącej, butelkowanej lub destylowanej do mycia soczewek i pojemnika na soczewki.
- ✗ NIE NALEŻY przechowywać soczewek w soli fizjologicznej, ponieważ nie dezynfekuje ona soczewek.
- ✗ NIE NALEŻY rozcieńczać ani ponownie stosować użytego płynu.
- ✗ NIE NALEŻY nosić soczewek w razie zaczerwienienia oczu lub uczucia dyskomfortu.
- ✗ NIE NALEŻY dotykać końcówką butelki żadnych powierzchni ani oczu, ponieważ może to zanieczyścić płyn lub spowodować uszkodzenie oka.

## Często pojawiające się pytania:

### **Przez jak długi czas mogę używać tego samego pojemnika do soczewek?**

Pojemnik na soczewki należy wymieniać jak najczęściej. Nie należy używać jednego pojemnika na soczewki dłużej niż jeden miesiąc ze względu na to, że mogą się w nim pojawić drobnoustroje. Wyrzucaj zużyte soczewki i pojemniki.

### **Jak długo mogę nosić swoje soczewki kontaktowe? Czy czasami powinienem dać odpocząć oczom i zakładać okulary?**

Na to pytanie nie ma prostej odpowiedzi. W przypadku soczewek kontaktowych nie ma metody uniwersalnej. Specjalista dokona odpowiedniej oceny i na podstawie Twojego trybu życia omówi z Tobą odpowiedni schemat noszenia soczewek. Jeśli sądzisz, że nosisz soczewki dłużej niż powinieneś, albo chciałbyś je nosić dłużej, porozmawiaj o tym ze swoim specjalistą.

### **W jakim wieku można zacząć nosić soczewki kontaktowe?**

Nie ma „odpowiedniego wieku”, żeby zacząć nosić soczewki kontaktowe. Mogą je stosować zarówno dzieci, nastolatki jak i osoby dorosłe. Nie jest niczym niezwykłym, że ludzkie oko zmienia się na przestrzeni czasu (a tym samym wada wzroku) i jeśli tak się dzieje, soczewki kontaktowe mogą być dobrane przez specjalistę dokładnie do Twoich potrzeb.

### **Czy soczewki kosmetyczne (kolorowe) są bezpieczne?**

Jeśli szukasz kolorowych soczewek, żeby zmienić lub podkreślić kolor oczu, musisz zgłosić się do specjalisty, który dobierze kolorowe soczewki.

### **Czy dalej mogę nosić makijaż stosując soczewki kontaktowe?**

Tak, jeśli tylko zastosujesz kilka prostych zasad, takich jak zakładanie soczewek przed zrobieniem makijażu, czy zmywanie go po zdjęciu soczewek.

### **Czy mogę brać prysznic lub pływać w soczewkach?**

Zawsze przed prysznicem lub pływaniem należy zdjąć soczewki kontaktowe. Inaczej może dojść do zakażenia oka. Woda w basenie i w morzu jest pełna bakterii i mikroorganizmów, dlatego odpowiedź na to pytanie zdecydowanie brzmi NIE. Ryzyko zakażenia jest większe w przypadku pływania w soczewkach kontaktowych niż bez soczewek. Jeśli nosisz soczewki kontaktowe podczas pływania, zawsze używaj okularów pływackich. Takie okulary nie tylko chronią przed zgubieniem soczewek pod wodą, lecz także mogą w pewnym stopniu zabezpieczyć oczy przed czynnikami zewnętrznymi.

### **Czy spanie w soczewkach jest bezpieczne?**

Spać można jedynie w soczewkach przeznaczonych do ciągłego noszenia (jak np.: PureVision® 2 HD, PureVision®), gdyż są specjalnie zaprojektowane, aby dostarczać do Twojego oka odpowiednią ilość tlenu. Zalecane jest, by nie spać w soczewkach innych niż do tego przeznaczone, gdyż do rogówki musi być dostarczona odpowiednia ilość tlenu i oczy muszą „oddychać” podczas snu.

### **Czy możliwe jest zgubienie soczewki w oku?**

Soczewki nie mogą przesunąć się za gałkę oczną, gdyż przestrzenie przed i za gałką oczną są odgraniczone workiem spojówkowym. Jeśli soczewka zsunie się z rogówki możesz naprowadzić ją ponownie na rogówkę. Jeśli soczewka dostanie się pod powiekę górną, spójrz w dół i wymasuj ją spod powieki kolistymi ruchami. To w żaden sposób nie uszkodzi Twojego oka.

## **Rozwiązywanie problemów i samokontrola**

- Jeśli odczuwasz dyskomfort użyj nawilżających kropli do oczu.
- Jeśli masz uczucie ciała obcego – zdejmij soczewkę, oczyść ją, sprawdź czy nie jest uszkodzona i czy znajduje się na prawidłowej stronie, i załóż ją ponownie.
- Jeżeli występuje nadmierne łzawienie, nietypowa wydzielina lub zaczerwienienie oka, zdejmij soczewki i natychmiast skontaktuj się ze specjalistą.

**W przypadku utrzymywania się któregośkolwiek z objawów, zasięgnij porady specjalisty.**

Przynajmniej raz dziennie powinieneś/powinnaś przeprowadzić proste samobadanie w trzech krokach.

Zadaj sobie pytanie:

- Czy odczuwam soczewki na oczach?
- Czy moje oczy wyglądają na zdrowe?
  - Czy stale dobrze widzę?

**W RAZIE WĄTPLIWOŚCI ZDEJMIJ SOCZEWKI  
I SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOIM SPECJALISTĄ!!!**





Pieczętka specjalisty:

**BAUSCH & LOMB Polska Sp. z o.o.**

Plac Trzech Krzyży 10/14, 00-499 Warszawa  
tel. +48 22 223 60 00, faks +48 22 223 60 99

[www.bausch.com.pl](http://www.bausch.com.pl)

e-mail: [plinfo@bausch.com](mailto:plinfo@bausch.com)