

فصلنامه علمی - تخصصی

بیمارستان چشم پزشکی دکتر مسعود جوادی

سلامت چشم، روشنایی زندگی

تابستان ۱۴۰۵



تشخیص و درمان
عفونت‌های قرنیه



نقش لنزهای تماسی
در سلامت چشم



مراقبت‌های پیشگیرانه
برای حفظ سلامت قرنیه

فهرست مطالب

- ۱ فصلنامه بیمارستان چشم پزشکی دکتر مسعود جوادی
- ۲ شناخت مدل های رفتاری؛ گامی برای ارتباط مؤثرتر
- ۳ وینار تخصصی عفونت های انگلی قرنیه
- ۴ روز جهانی اینی یار در بیمارستان دکتر جوادی
- ۵ گفت و گوی مدیرعامل با پزشکان و مدیران بیمارستان
- ۶ آیین تکریم و معارفه مدیران حوزه پرستاری و مالی
- ۷ مشخصات عینک آفتابی
- ۸ راهبهای کامل و مرحله به مرحله استفاده صحیح از لنزهای تماسی

فصلنامه بیمارستان چشم پزشکی دکتر مسعود جوادی

شماره تابستان ۱۴۰۵ فصلنامه داخلی بیمارستان چشم پزشکی دکتر مسعود جوادی، گزارش رویدادهای آموزشی و مدیریتی این مرکز را در خود گرد آورده است: مسترکلاس تخصصی «شناخت مدل های رفتاری»، نخستین وینار آموزشی بیمارستان با موضوع «عفونت های انگلی قرنیه»، نشست صبحانه کاری مدیرعامل با پزشکان و مدیران ، آیین تکریم و معارفه مدیران جدید حوزه های پرستاری و مالی. نقطه مشترک همه این مطالب، تلاش بیمارستان برای ارتقای دانش تخصصی کارکنان و تقویت پیوند تیم درمان با مدیریت است.

شناخت مدل‌های رفتاری؛ گامی برای ارتباط مؤثرتر

در راستای سیاست‌های بیمارستان چشم‌پزشکی دکتر جوادی مبنی بر ارتقای سطح کیفی خدمات رسانی و بهبود روابط فردی در محیط کار، مسترکلاس تخصصی «شناخت مدل‌های رفتاری» روز جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۰۲ از ساعت ۱۰ تا ۱۲ با حضور جمعی از پزشکان و پرستاران برگزار شد. مدرس این دوره دکتر محمد نمازی بود.

آشنایی با مدل‌های رفتاری به کارکنان کمک می‌کند تفاوت‌های فردی را بخشی طبیعی از محیط کار بدانند و به‌جای برخورد یکسان با همه ی مراجعین، رویکرد خود را با تیپ شخصیتی هر بیمار و هر همکار تنظیم کنند. حضور فعال پزشکان و پرستاران در این نشست نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های ارتباطی در کنار دانش بالینی، در صدر اولویت‌های بیمارستان قرار دارد.

هدف‌های برگزاری جلسه

- درک عمیق‌تر تفاوت‌های فردی؛
- شناسایی تیپ‌های شخصیتی مراجعین و همکاران؛
- افزایش بهره‌وری و رضایتمندی در ارائه خدمات درمانی.

محورهای مورد بحث

۱. آشنایی با مدل‌های رفتاری استاندارد؛
۲. شناسایی تیپ‌های شخصیتی بیمار؛
۳. مدیریت تعارضات بین فردی.







وبینار تخصصی عفونت‌های انگلی قرنیه

نخستین وبینار آموزشی بیمارستان چشم‌پزشکی دکتر مسعود جوادی با موضوع «عفونت‌های انگلی قرنیه» روز پنج‌شنبه ۸ مردادماه ۱۴۰۵ از ساعت ۱۴ لغایت ۱۷ برگزار شد و دبیری اجرایی آن بر عهده دکتر محمدعلی جوادی بود. این برنامه با هدف ارتقای دانش تخصصی پزشکان و کارشناسان مرتبط در زمینه تشخیص، تظاهرات بالینی و درمان عفونت‌های انگلی قرنیه طراحی و اجرا شد.

سخنرانان و محورهای ارائه

دکتر سپهر فیضی درباره انواع آمیب و پاتوژن‌های بیماری سخنرانی کرد.

دکتر اخوان آذری به موضوع پاتولوژی کراتیت آکانتامبا پرداخت.

خانم دکتر مژگان رضایی روش‌های تشخیص کراتیت ناشی از آکانتامبا شامل کانفوکال اسکن و کشت را تشریح کرد.

خانم دکتر کیانا حسن‌پور نیز درباره تظاهرات کلینیکی آکانتامبا در قرنیه و خارج قرنیه توضیح داد.

در ادامه، خانم دکتر زهرا کارجو مبحث درمان دارویی کراتیت آکانتامبا را با تأکید بر درمان ترکیبی، مونوتراپی و مقاومت دارویی ارائه کرد. سپس دکتر حسین محمد ربیع درباره درمان جراحی شامل تراش سطح قرنیه و پیوند قرنیه به صورت لایه‌ای و کامل سخن گفت.

دکتر حافظ نوروزی‌زاده نیز به بررسی نقش استروئید موضعی و سیستمیک در درمان بیماری و همچنین نقش سیستم ایمنی در سیر بیماری پرداخت.

در بخش دیگری از برنامه، خانم دکتر مهسا پرهیزکار موضوع عفونت آکانتامبا و گلوکوم را ارائه نمود.

همچنین همکار محترم اپتومتریست خانم دشتی، درباره نحوه استریل کردن لنزهای تماسی مطالب آموزشی را ارائه دادند.

امتیاز و نحوه برگزاری

- این وبینار با ۳ امتیاز بازآموزی برای گروه هدف چشم‌پزشکان و اپتومتریست‌ها برگزار شد؛
- شرکت‌کنندگان از طریق سامانه ی آموزش مداوم در برنامه حضور یافتند؛
- در پایان، جمع‌بندی مباحث انجام شد و بر اهمیت تشخیص زودهنگام، انتخاب درمان مناسب و رعایت اصول بهداشتی به‌ویژه در استفاده از لنزهای تماسی تأکید شد.





«سلامت چشمان شما، اولویت اول ما در بیمارستان دکتر جوادی»

ایمنی بیمار فقط یک شعار نیست؛ بلکه تعهدی است که ما در هر لحظه از درمان، از لحظه ورود شما به بیمارستان تا زمان بهبودی کامل در کنار شما هستیم. در روز ایمنی بیمار، می‌خواهیم با هم مرور کنیم که چگونه می‌توانیم فرآیند درمان را برای شما ایمن‌تر و آرام‌تر کنیم.

راهنمای ایمنی برای بیماران و همراهان عزیز:

۱. شناسایی دقیق (قانون اول):

برای جلوگیری از هرگونه خطای احتمالی، لطفاً همیشه کارت ملی یا گذرنامه خود را به همراه داشته باشید. همکاران ما در بخش پذیرش و اتاق عمل موظف هستند هویت شما را چک کنند. این کار به معنای سخت‌گیری نیست، بلکه ضامن صحت پرونده پزشکی شماست.

۲. پیشگیری از سقوط (مخصوص عزیزان سالمند):

بسیاری از مراجعین ما عمل جراحی چشم انجام می‌دهند که ممکن است دید آن‌ها را به صورت موقت تغییر دهد.

- توصیه ما: حتماً یک همراه مطمئن به همراه داشته باشید.
- در داخل بیمارستان: از راه رفتن با عجله خودداری کنید و در صورت نیاز به کمک، حتماً از پرسنل ما درخواست ویلچر یا کمک کنید.

۳. مراقبت‌های پس از عمل (پروتکل طلایی):

تلاش پزشکان ما زمانی به نتیجه می‌رسد که شما در خانه به نکات ایمنی دقت کنید:

- چشم‌ها را نمالید: مالیدن چشم پس از جراحی، دشمن اصلی بهبودی است.
- عینک محافظ: طبق دستور پزشک از عینک آفتابی استاندارد استفاده کنید تا از ورود گرد و غبار و نور مضر به چشم جلوگیری شود.
- پرهیز از فعالیت سنگین: تا زمان اعلام پزشک، از فعالیت‌های شدید بدنی و شنا پرهیز کنید.

۴. ارتباط و مشاوره:

اگر سوالی در مورد نحوه مصرف قطره‌ها یا مراقبت‌های بعد از عمل دارید، هرگز با حدس و گمان پیش نروید. ما همیشه در کنار شما هستیم.

World Patient Safety Day 2026

روز جهانی ایمنی بیمار

بیمارستان چشم پزشکی = دکتر مسعود جوادیا

مراقبت ایمن برای بیماری‌های غیرواگیر، در تمام طول زندگی

Safe care for noncommunicable diseases – Safe care for life

تشخیص دقیق

ارتقای آموزش

مراقبت از بیماری‌های غیرواگیر (دیابت و فشار خون)

همکاری تیم درمان

ایمنی بیمار هدف ماست



با هم
برای ایمنی بیمار



۲۶ شهریور؛

روز جهانی ایمنی بیمار

گرامی باد



مشارکت
بیمار و خانواده



ایمنی
در همه مراحل درمان



آگاهی
و آموزش



تلاش تیم
درمانگر

گفت‌وگوی مدیرعامل با پزشکان و مدیران بیمارستان

جلسه مدیرعامل با پزشکان، مدیران و مسئولان بیمارستان ساعت ۷ صبح روز شنبه ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ در دفتر مدیرعامل برگزار شد.

دکتر ملکی‌فر، مدیرعامل بیمارستان، هدف از تشکیل جلسه را ایجاد ارتباطی صمیمانه‌تر در قالب یک صبحانه کاری و فراهم کردن فرصتی برای بیان مشکلات و مسائل پزشکان در مواجهه با فرایند پذیرش و درمان بیماران در درمانگاه و اتاق عمل عنوان کرد.

این نشست فرصتی برای نزدیک‌تر شدن نگاه مدیریتی به تجربه روزمره پزشکان بود؛ گفت‌وگوی مستقیم درباره چالش‌های پذیرش، درمانگاه و اتاق عمل می‌تواند به شناسایی دقیق‌تر مسائل و پیگیری راه‌حل‌های عملی کمک کند.



آیین تکریم و معارفه مدیران حوزه پرستاری و مالی

در دومین روز از مهرماه ۱۴۰۵، بیمارستان چشم‌پزشکی دکتر جوادی میزبان آیین تکریم مدیران پیشین و معارفه مدیران جدید حوزه‌های پرستاری و مالی بود. این مراسم با حضور ریاست هیئت‌مدیره، مدیرعامل، مسئولان واحدها و جمعی از کارکنان بیمارستان برگزار شد.

نشست با سخنان ریاست هیئت‌مدیره آغاز شد. ایشان ضمن قدردانی از زحمات و تعهد مدیران پیشین، بر اهمیت حفظ جایگاه ممتاز بیمارستان به‌عنوان یکی از قطب‌های تخصصی چشم‌پزشکی تأکید کردند. از نگاه ایشان، تغییر و تحول در جایگاه‌های مدیریتی فرصتی برای دمیدن روحی تازه در مجموعه و پویایی بیشتر در ارائه خدمات باکیفیت به مراجعین است.

ریاست هیئت‌مدیره از مدیران جدید خواستند با اتکا به دانش و تجربه خود، مسیر تعالی بیمارستان را با جدیت ادامه دهند. در ادامه، مدیرعامل بیمارستان بر اهمیت هم‌افزایی و روحیه کار تیمی تأکید کرد و ضمن تجلیل از تلاش‌های مؤثر مدیران سابق در دوران مسئولیتشان، عملکرد آنان را در عبور از چالش‌ها ارج نهاد.





مشخصات عینک آفتابی مناسب

گردآورنده : خانم دکتر سمیرا سرمدی فلو شیپ قرنیه



محافظت چشم در مقابل نور شدید آفتاب و اشعه فرابنفش موجود در آن از اهمیت خاصی برخوردار است. شناسایی و انتخاب عینک آفتابی مناسب نیازمند اطلاعات کافی در این زمینه می باشد. عینک آفتابی به عینکی اطلاق می شود که میزان ورودی نور را تنظیم نموده و تنها میزان مناسبی از نور (**Comfortable level**) را از خود عبور دهد؛ یک عینک آفتابی مناسب قادر است پرتو مضر خورشید و به ویژه اشعه فرابنفش (**UV**) را بطور کامل جذب نماید. انتخاب عینک های آفتابی اغلب بر مبنای در دسترس بودن وضعیت ظاهری و قیمت آن است این در حالی است که ویژگی های فنی و کیفیت ساخت در اکثر موارد نادیده گرفته می شود. از سوی دیگر در انتخاب عینک موارد خاص باید در نظر گرفته شوند چرا که بر حسب مشکل زمینه ای برخی افراد لازم است تدابیر ویژه لحاظ گردند. تداوم این روند و عدم توجه به ویژگی های ضروری عینک و نیز عدم استفاده از عینکهای آفتابی بر حسب مورد می تواند تبعاتی از قبیل خیرگی چشم، کاهش حدت بینایی ، کاهش حساسیت به کنتراست و به احتمال زیاد پیشرفت آب مروارید و استحال ماکولایی وابسته به سن را به دنبال داشته باشد.

نقش عینک های آفتابی

عینک های آفتابی از طریق مکانیسم های مختلف سبب بهبود عملکرد بینایی می شوند که اهم آنها عبارتند از:

(۱) بهبود درک کنتراست عینکهای تیره ۷۰-۸۰ درصد نور را جذب کرده و از اشباع (Saturation) شبکه جلودگیری می کنند (بنابراین شبکه به سطح حداکثر حساسیت کنتراست می رسد.

(۲) بهبود سازگاری با تاریکی برای درک بهتر مطلب دانستن این نکته کافی است که اگر فردی تمامی یک روز آفتابی را در کنار ساحل بگذراند و از عینک آفتابی استفاده نکند سازگاری وی با تاریکی (Dark adaptation) تا دو روز مختل خواهد بود.

(۳) بهبود کنتراست رنگها عینکهای آفتابی رنگها را به ترکیبات مختلف خاکستری تبدیل کرده و لذا درک کنتراست رنگها را بهبود می بخشد بیماران مبتلا به کاتاراکت یا ادم قرنیه که از عینک آفتابی استفاده می کنند درک بهتری از کنتراست رنگها را تجربه می نمایند که علت آن همین مکانیسم است.

(۴) کاهش حساسیت به Glare عینک های آفتابی با از بین بردن نورهای اضافی که از جهات مختلف بر چشم وارد می شوند درک اشیا مورد توجه را بهتر می کنند به عنوان مثال عینک های Graded هر کدام به نحو خاصی عمل Wide Temple یا density Polaroid کرده و درک بهتری از اجسام ایجاد می نمایند.

(۵) جذب اشعه فرابنفش: تمام عینک های آفتابی و فتوکروم با جذب اشعه UV عملکرد بینایی را بهبود می بخشند.

برخی افراد نیاز بیشتری به استفاده از عینک آفتابی دارند که شامل موارد ذیل می باشند

❖ کسانی که تحت عمل آب مروارید بدون کارگذاری لنز داخل چشمی و یا کارگذاری انواع غیر جاذب UV قرار گرفته اند

❖ بیماران مبتلا به آب مروارید برای جلودگیری از بخش نور

❖ کسانی که از داروهای حساس کننده به نور استفاده می نمایند

❖ کسانی که به تناسب شغل در معرض نور UV قرار دارند مثل جوشکاران متخصصان الکترونیک گرافیک و محققان در زمینه های مربوطه

- ❖ کسانی که مدت زیادی از روز در معرض آفتاب هستند
- ❖ مبتلایان به ناخنک، پینگو کولا (pingicula) و استحاله ماکولا
- ❖ کسانی که فعالیت هایی مانند اسکی روی برف حمام آفتاب و کوهنوردی در ارتفاعات بالا و برف گیر دارند.
- ❖ کسانی که از لامپ های آفتابی استفاده می نمایند.
- ❖ کودکانی که ساعات متمادی در محیط های آفتابی مشغول بازی می شوند.

به طور کلی استفاده از عینک های آفتابی در تابستان و در موارد نور شدید آفتاب برای همه اشخاص مفید است. میزان اشعه UV در ساعات میانی روز، بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر از مواقع دیگر بیشتر است و کسانی که در این ساعات از روز در فضای آزاد به سر می برند نیاز بیشتری به استفاده از عینک آفتابی دارند.

عینک آفتابی مناسب

یک عینک آفتابی استاندارد باید از تیرگی مناسبی برخوردار باشد؛ این تیرگی باید به حدی باشد که شخص در نور آفتاب احساس راحتی کرده و دچار خیرگی نگردد. یک دستور ساده : برای درک تناسب تیرگی عینک این است که وقتی در یک اتاق با نور معمولی با عینک به آینه نگاه کنیم قادر به رویت چشمهای خود نباشیم حداکثر میزان عبور نور از یک عینک باید ۱۵-۲۵ درصد باشد یعنی عینک باید ۷۵-۸۵ درصد نور را جذب یا منعکس کند، البته برای فعالیت هایی مانند اسکی، کوهنوردی، پرواز در ارتفاع بالا و به سر بردن در سواحل آفتابی، عینک های تیره تری لازم است و در این موارد بهتر است عینک حفاظ جانبی داشته باشد.

جدول ۱- قدرت جذب عینکهای آفتابی

کاربرد عینک	نور مرئی	UV-A	UV-B
تزیینی	۶۰ درصد	۲۰ درصد	۷۰ درصد
عمومی	۹۲ درصد	۶۰ درصد	۹۵ درصد
اختصاصی	۹۷ درصد	۶۰ درصد	۹۹ درصد

از ویژگی دیگر یک عینک آفتابی مناسب این است که وقتی آن را در مقابل یک صفحه طرح دار تکان دهیم نباید صفحه موج ۲ دار، تار و دارای اعوجاج دیده شود. عینک آفتابی نباید تشخیص رنگ اشیا و چراغ راهنمایی را مختل کند، رنگ خاکستری شیشه عینک از این نظر ارجح است. شیشه ها باید نسبت به ضربه مقاوم باشند، جنس پلی کربنات از همه مقاوم تر است ضمن اینکه اشعه UV را بطور کامل جذب می کند. پلاستیک CR-39 چنانچه با رنگ مخصوص پوشیده شده باشد همین اثر را دارد شیشه عادی به هیچ وجه جاذب UV محسوب نمی شود. در افراد کوررنگ باید از عینکهایی با رنگ خنثی مثل خاکستری استفاده شود. تراکم کدورت بایستی در سراسر عینک آفتابی یکسان باشد همچنین لازم است شیشه عینک جاذب اشعه UV بوده به طوری که در موارد عادی حداکثر عبور اشعه UVB ۵درصد و در موارد خاص ۱ درصد باشد. حداکثر عبور اشعه UV-A در موارد عادی باید به اندازه عبور نور مرئی و در موارد خاص نصف اندازه عبور نور مرئی باشد. بعضی عوامل سبب افزایش قدرت حفاظتی عینک آفتابی می شوند، از جمله می توان از قاب و موقعیت عینک نام برد؛ عینک هایی با پوشش کامل تر مثل Wape Around حفاظت بیشتری از عینکهایی با قاب معمولی می دهند، ضمن این که محافظ جانبی نباید به نحوی باشد که دید کناری را مختل نماید.

انواع عینک آفتابی

عینک های آفتابی بر حسب کاربرد به سه دسته تقسیم می شوند؛ دسته اول عینکهایی هستند که جنبه تزئینی داشته و به منظور زیبایی (cosmetic) استفاده می شوند، دسته دوم کاربرد عمومی داشته و با هدف جذب نور و اشعه مضر به کار می روند و در نهایت دسته سوم در موارد خاص که چشم فرد نیاز به مراقبت های ویژه دارد تجویز می شوند؛ استانداردهای قدرت جذب این دسته با هم متفاوت است.

رنگ عینک های آفتابی

عینک های آفتابی استاندارد در چهار رنگ خاکستری، سبز، قهوه ای کهربایی و زرد صورتی تهیه می شوند؛ در نتیجه عینک های آفتابی آبی و قرمز استاندارد نمی باشند. بهترین رنگ برای عینک آفتابی خاکستری است این رنگ ضمن اینکه جذب نور مناسبی دارد رنگ اشیا و محیط اطراف را تغییر نمی دهد. عینک های قهوه ای نور آبی آسمان را کاهش و حساسیت به کنتراست را افزایش می دهند این خاصیت برای رانندگی طولانی مطلوب است. در مبتلایان به نقص دید رنگ قرمز، عینک های قهوه ای دید بهتری ایجاد می کنند در مقابل مبتلایان به نقص دید رنگهای سبز و آبی با این عینکها دید کمتری دارند. عینک های سبز رنگ سبب کاهش درک نورهای قرمز و زرد در چراغ راهنمایی تقاطع ها می شوند و از این نظر مناسب نیستند. عینک های زرد و نارنجی امواج

کوتاه را جذب و در مقابل رنگ های زرد و قرمز را از خود عبور می دهند برخی بیماران احساس می کنند با این عینک ها دقیق تر می بینند و سازندگان نیز ادعا می کنند که حدت دید حساسیت کنتراست و دید سه بعدی با این شیشه ها بیشتر می شود ولی از نظر علمی این مطالب تایید نشده است. بطور کلی بهترین رنگ برای عینک های آفتابی در وهله اول خاکستری و پس از آن قهوه ای است.

عینک های فتوکرومیک

عینک های فتوکرومیک از عینک های طبی ضد آفتاب و از جنس شیشه می باشند؛ زمانی که در معرض نور خورشید قرار می گیرند یک ماده معدنی درون آنها که معمولاً از جنس Silver Hialide است به یون های تشکیل دهنده تجزیه می شود و این امر باعث رنگی شدن شیشه فتوکرومیک می گردد. این واکنش برگشت پذیر است و در طول زمان از بین نمی رود. در تاریکی دو یون به هم متصل می شوند و دوباره ماده اصلی را می سازند و عدسی بی رنگ می شود در هنگام رانندگی رنگ این شیشه ها به طور کامل عوض نمی شود زیرا آفتاب به طور مستقیم به عدسی نمی تابد و علاوه بر آن شیشه اتومبیل مقداری از اشعه فرابنفش را که برای رنگی کردن شیشه لازم است جذب می کند. با توجه به اینکه عینک های فتوکرومیک در نور با سرعت بیشتری تیره شده، اما در تاریکی با سرعت کمتری روشن می شوند، بنابراین استفاده از آنها برای کسانی که بطور متناوب از روشنایی به تاریکی می روند و همچنین رانندگی در مسیرهای دارای سایه و تونل مناسب نیست.

پوشش های آینه ای (mirror coating)

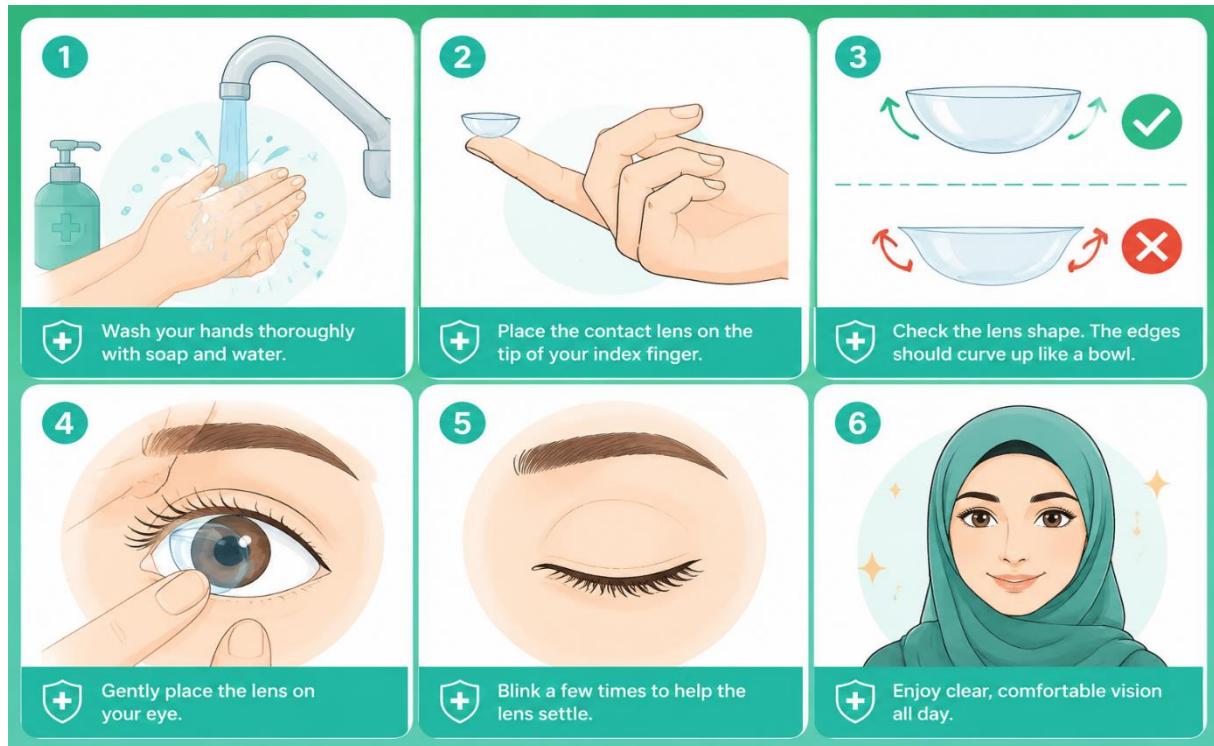
این پوشش ها لایه های نازک فلزی هستند که در شرایط خلا، بر شیشه کشیده می شوند، مس و نیکل به طور عمده برای این منظور مورد استفاده قرار می گیرند این پوشش ها بر روی شیشه های تیره کشیده می شوند تا مقداری از نور را منعکس کرده و عبور نور را تا آنجا که ممکن است محدود نمایند این نوع عینک ها برای مقاصد خاصی مانند اسکی روی برف و یا کوهنوردی در ارتفاعات بکار می رود.

شیشه های پلاریزان

تنها شیشه ای که انعکاس شدید نور را کاهش می دهد، شیشه پلاریزان است. نور منعکس شده از شیشه های عقب اتومبیل سطح آب و سطح برخی جاده ها و امثال آن پلاریزه افقی هستند و این شیشه ها که پلاریزان عمودی دارند نور پلاریزه افقی را بلوکه می نمایند. شیشه های پلاریزان برای انواع مصارف بخصوص رانندگی، ماهی گیری انواع ورزش های دریایی و مانند آن کاربرد دارند.

چگونه لنز تماسی را داخل چشم بگذاریم؟ راهنمای کامل و مرحله به مرحله استفاده صحیح از لنزهای تماسی

گردآورنده مطلب: خانم مریم دشتی دانشجوی دکتری اپتومتری



اگر برای اولین بار قصد استفاده از لنز تماسی را دارید، ممکن است گذاشتن لنز روی چشم کمی دشوار یا حتی نگران کننده به نظر برسد. بسیاری از افراد در روزهای اول نگران هستند که نتوانند لنز را داخل چشم قرار دهند یا به چشم خود آسیب برسانند. خوشبختانه با کمی تمرین و رعایت چند نکته ساده، گذاشتن لنز تماسی به یک کار آسان و روزمره تبدیل می شود.

آنچه بیش از همه اهمیت دارد، رعایت بهداشت و انجام صحیح مراحل استفاده از لنز است. این موضوع نه تنها باعث راحتی بیشتر هنگام استفاده از لنز می شود، بلکه خطر عفونت و سایر عوارض چشمی را نیز به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

قبل از گذاشتن لنز چه کارهایی باید انجام دهیم؟

پیش از هر بار تماس با لنز، لازم است چند نکته مهم را رعایت کنید.

ابتدا دست های خود را با آب و صابون بشویید. بهتر است از صابون های بدون عطر، بدون کرم و بدون مواد مرطوب کننده استفاده کنید، زیرا باقی ماندن این مواد روی دست ممکن است باعث آلودگی یا ناراحتی چشم شود.

پس از شستن دست‌ها، آن‌ها را با یک حوله تمیز و بدون پرز یا دستمال کاغذی مناسب کاملاً خشک کنید. باقی ماندن پرز روی انگشتان ممکن است هنگام گذاشتن لنز وارد چشم شود و احساس جسم خارجی ایجاد کند.

اگر از لنزهای ماهانه یا دوهفته‌ای استفاده می‌کنید، قبل از استفاده مطمئن شوید که لنز سالم، تمیز و بدون پارگی است.

از کدام چشم شروع کنیم؟

یکی از اشتباهات رایج، جابه‌جا کردن لنز چشم راست و چپ است.

اگر شماره دو چشم متفاوت است، همیشه از یک چشم مشخص (مثلاً چشم راست) شروع کنید. این عادت ساده احتمال اشتباه را به حداقل می‌رساند.

چگونه مطمئن شویم لنز پشت و رو نیست؟

قبل از قرار دادن لنز روی چشم، آن را روی نوک انگشت اشاره قرار دهید و از کنار به آن نگاه کنید.

اگر لبه‌های لنز صاف و رو به بالا باشند و شکل آن شبیه یک کاسه منظم باشد، لنز در وضعیت صحیح قرار دارد.

اما اگر لبه‌ها به سمت بیرون برگشته باشند و ظاهر لنز شبیه بشقاب کم‌عمق باشد، لنز برعکس است و باید آن را برگردانید.

قرار دادن لنز به صورت برعکس معمولاً باعث احساس ناراحتی، اشک‌ریزش و دید نامناسب می‌شود.

مراحل صحیح گذاشتن لنز

مرحله اول: لنز را روی نوک انگشت قرار دهید

لنز را روی نوک انگشت اشاره قرار دهید. مطمئن شوید که لنز تمیز است و سطح آن هیچ ذره گردوغبار یا پرزی ندارد.

مرحله دوم: پلک‌ها را باز نگه دارید

با انگشت میانی همان دست، پلک پایین را به آرامی پایین بکشید.

سپس با انگشت اشاره یا میانی دست دیگر، پلک بالا را نگه دارید تا هنگام پلک زدن، لنز جابه‌جا نشود.

باز نگه داشتن کامل پلک‌ها یکی از مهم‌ترین مراحل قرار دادن صحیح لنز است.

مرحله سوم: به جلو یا بالا نگاه کنید

برخی افراد راحت تر هستند اگر مستقیماً به آینه نگاه کنند، در حالی که برخی دیگر ترجیح می دهند کمی به بالا نگاه کنند.

هر دو روش صحیح است؛ مهم این است که هنگام نزدیک کردن لنز، چشم آرام باشد و حرکت ناگهانی نداشته باشد.

مرحله چهارم: لنز را روی قرنیه قرار دهید

لنز را به آرامی روی قسمت رنگی چشم (قرنیه) قرار دهید.

نیازی به فشار دادن لنز نیست. به محض تماس لنز با سطح چشم، معمولاً به طور طبیعی در جای خود قرار می گیرد.

مرحله پنجم: پلک را به آرامی رها کنید

پس از قرار گرفتن لنز، ابتدا پلک پایین و سپس پلک بالا را به آرامی رها کنید.

چند بار آرام پلک بزنید تا لنز در موقعیت مناسب قرار گیرد.

اگر احساس راحتی دارید و دید واضح است، لنز به درستی روی چشم قرار گرفته است.

اگر لنز روی چشم قرار نگرفت چه کنیم؟

گاهی در اولین تلاش، لنز روی چشم قرار نمی گیرد یا قبل از رسیدن به چشم از روی انگشت می افتد.

در این شرایط آرامش خود را حفظ کنید.

اگر لنز روی سطح تمیز افتاد، آن را با محلول مخصوص شست و شو داده و دوباره امتحان کنید.

اگر لنز روی زمین یا سطح آلوده افتاد، بهتر است در صورت آسیب دیدگی از لنز جدید استفاده کنید.

اگر هنگام گذاشتن لنز اشک بریزیم طبیعی است؟

بله.

در روزهای اول، اشک ریزش، پلک زدن مکرر یا کمی حساسیت کاملاً طبیعی است. این علائم معمولاً پس از چند روز و با عادت کردن چشم به لنز کاهش می یابد.

چرا بعد از گذاشتن لنز احساس ناراحتی داریم؟

اگر پس از قرار دادن لنز احساس درد، سوزش یا وجود جسم خارجی دارید، ممکن است یکی از موارد زیر رخ داده باشد:

- لنز برعکس قرار گرفته باشد.
 - ذره‌ای گردوغبار یا پرز روی لنز وجود داشته باشد.
 - لنز آسیب دیده یا پاره شده باشد.
 - لنز روی چشم به درستی قرار نگرفته باشد.
- در این شرایط، لنز را خارج کرده، آن را با محلول مخصوص تمیز کنید و دوباره روی چشم قرار دهید.
- اگر مشکل برطرف نشد، از استفاده مجدد خودداری کرده و با پزشک یا اپتومتریست مشورت کنید.

هنگام استفاده از لنز چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- برای حفظ سلامت چشم، رعایت چند نکته ساده اما مهم ضروری است.
- همیشه قبل از لمس لنز، دست‌های خود را بشویید.
 - فقط از محلول مخصوص لنز برای شست‌وشو و نگهداری استفاده کنید.
 - هرگز از آب لوله‌کشی، آب معدنی یا بزاق برای شستن لنز استفاده نکنید.
 - قبل از آرایش، لنز را داخل چشم قرار دهید و قبل از پاک کردن آرایش، آن را خارج کنید.
 - زمان تعویض لنز را طبق توصیه متخصص رعایت کنید.

چه اشتباهاتی هنگام گذاشتن لنز رایج هستند؟

برخی از اشتباهات رایج عبارت‌اند از:

- استفاده از لنز برعکس
- شستن لنز با آب
- خوابیدن با لنزی که برای استفاده شبانه طراحی نشده است
- استفاده از لنز تاریخ گذشته

- جابه‌جا کردن لنز چشم راست و چپ

- استفاده از لنز آسیب‌دیده یا پاره

رعایت نکردن این نکات می‌تواند خطر عفونت یا آسیب قرنیه را افزایش دهد

چه زمانی نباید لنز را داخل چشم بگذاریم؟

اگر چشم قرمز، دردناک یا دچار ترشح است، یا اگر احساس می‌کنید لنز باعث ناراحتی غیرطبیعی می‌شود، از استفاده از لنز خودداری کرده و برای معاینه به چشم‌پزشک یا اپتومتریست مراجعه کنید.

همچنین هنگام ابتلا به برخی عفونت‌های چشمی، بهتر است تا پایان درمان از لنز استفاده نشود.

سوالات متداول

آیا گذاشتن لنز به چشم آسیب می‌زند؟

خیر. اگر لنز مناسب توسط متخصص تجویز شده باشد و مراحل استفاده به‌درستی انجام شود، گذاشتن لنز به چشم آسیبی وارد نمی‌کند.

چرا هنگام نزدیک کردن لنز، چشم خودبه‌خود بسته می‌شود؟

این واکنش طبیعی بدن است و به آن «رفلکس پلک زدن» گفته می‌شود. با چند روز تمرین، این واکنش کاهش می‌یابد و گذاشتن لنز بسیار آسان‌تر می‌شود.

آیا می‌توان از ناخن برای برداشتن یا قرار دادن لنز استفاده کرد؟

خیر. استفاده از ناخن ممکن است باعث آسیب به لنز یا حتی خراش قرنیه شود. همیشه از نوک انگشتان استفاده کنید.

اگر لنز بعد از گذاشتن جابه‌جا شد چه کنیم؟

چند بار آرام پلک بزنید. در بیشتر موارد لنز به‌طور طبیعی در مرکز قرنیه قرار می‌گیرد. اگر همچنان جابه‌جا بود یا احساس ناراحتی داشتید، لنز را خارج کرده و دوباره روی چشم قرار دهید.

چگونه لنز تماسی را از چشم خارج کنیم؟

خارج کردن لنز تماسی، به اندازه گذاشتن صحیح آن اهمیت دارد. بسیاری از افرادی که برای اولین بار از لنز استفاده می‌کنند، نگران هستند که نتوانند لنز را از چشم خارج کنند یا به چشم خود آسیب بزنند. این نگرانی کاملاً طبیعی است، اما خوشبختانه با یادگیری روش صحیح و کمی تمرین، خارج کردن لنز به کاری ساده و بدون دردسر تبدیل می‌شود.

باید بدانید که لنز تماسی نمی تواند پشت چشم برود یا در داخل چشم گم شود. ساختمان طبیعی چشم با وجود غشایی به نام ملتحمه، مانع از حرکت لنز به پشت کره چشم می شود. بنابراین اگر لنز جابه جا شود، معمولاً زیر پلک بالا یا پایین قرار می گیرد و با روش های مناسب قابل خارج کردن است.

قبل از خارج کردن لنز چه کارهایی باید انجام دهیم؟

پیش از لمس چشم یا لنز، دست های خود را با آب و صابون بشویید و آن ها را با یک حوله تمیز و بدون پرز کاملاً خشک کنید.

اگر از لنزهای قابل استفاده مجدد (مانند لنزهای ماهانه یا دوهفته ای) استفاده می کنید، جا لنزی تمیز و محلول تازه را از قبل آماده کنید تا بلافاصله پس از خارج کردن، لنز را در محلول مناسب قرار دهید.

مراحل صحیح خارج کردن لنز نرم

مرحله اول: در مقابل آینه قرار بگیرید

در محیطی با نور کافی و مقابل آینه بنشینید یا بایستید. اگر تازه استفاده از لنز را شروع کرده اید، بهتر است روی یک سطح تمیز کار کنید تا در صورت افتادن لنز، پیدا کردن آن آسان تر باشد.

مرحله دوم: پلک پایین را پایین بکشید

با انگشت میانی دست غالب، پلک پایین را به آرامی پایین بکشید تا دسترسی به لنز راحت تر شود.

مرحله سوم: به بالا نگاه کنید

نگاه خود را کمی به سمت بالا هدایت کنید. این کار باعث می شود لنز کمی از مرکز قرنیه دور شود و خارج کردن آن آسان تر باشد.

مرحله چهارم: لنز را به آرامی پایین بیاورید

با نوک انگشت اشاره، لنز را به آرامی از مرکز قرنیه به سمت قسمت سفید چشم (صلبیه) بلغزانید. این مرحله بسیار مهم است، زیرا گرفتن لنز روی صلبیه معمولاً راحت تر است و احتمال آسیب به قرنیه را کاهش می دهد.

مرحله پنجم: لنز را بین انگشتان بگیرید

پس از انتقال لنز به قسمت سفید چشم، آن را به آرامی بین نوک انگشت شست و اشاره بگیرید و بدون فشار زیاد از چشم خارج کنید.

از فشار دادن شدید لنز یا استفاده از ناخن خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث آسیب به لنز یا سطح چشم شود.

پس از خارج کردن لنز چه باید کرد؟

اگر از لنزهای یک بار مصرف روزانه استفاده می کنید، لنز را دور بیندازید و از استفاده مجدد آن خودداری کنید.

اگر لنز شما قابل استفاده مجدد است، باید بلافاصله آن را با محلول مخصوص تمیز کرده و داخل جا لنزی حاوی محلول تازه قرار دهید.

هرگز محلول قدیمی را دوباره استفاده نکنید و همیشه از محلول تازه برای نگهداری لنز استفاده کنید.

اگر لنز به چشم چسبیده باشد چه کنیم؟

گاهی به دلیل خشکی چشم یا استفاده طولانی مدت، ممکن است لنز به سختی حرکت کند. در این شرایط:

- چند قطره اشک مصنوعی یا قطره مرطوب کننده مخصوص لنز داخل چشم بریزید.

- چند بار پلک بزنید.

- یک تا دو دقیقه صبر کنید تا لنز دوباره مرطوب شود.

- سپس دوباره برای خارج کردن آن اقدام کنید.

هرگز لنز خشک را با زور از روی چشم جدا نکنید.

اگر لنز را پیدا نکنیم چه اتفاقی افتاده است؟

گاهی بیمار تصور می کند لنز از چشم خارج شده، اما در واقع لنز زیر پلک بالا قرار گرفته است.

ابتدا در آینه بررسی کنید که آیا لنز هنوز روی چشم قرار دارد یا خیر. چند بار پلک بزنید و به جهات مختلف نگاه کنید. در بسیاری از موارد، لنز دوباره روی قرنیه قرار می گیرد و می توان آن را خارج کرد.

اگر همچنان موفق به پیدا کردن لنز نشدید یا احساس وجود جسم خارجی در چشم داشتید، از دستکاری مکرر چشم خودداری کرده و برای معاینه به چشم پزشک یا اپتومتریست مراجعه کنید.

آیا خارج کردن لنز درد دارد؟

خیر.

اگر لنز مرطوب باشد و روش صحیح خارج کردن رعایت شود، این کار معمولاً بدون درد انجام می‌شود.

درد هنگام خارج کردن لنز ممکن است نشان‌دهنده خشکی چشم، آسیب لنز، استفاده بیش از حد از لنز یا وجود مشکل دیگری باشد که نیاز به بررسی دارد.

اشتباهات رایج هنگام خارج کردن لنز

برخی از اشتباهاتی که می‌توانند باعث آسیب به چشم یا لنز شوند عبارت‌اند از:

- استفاده از ناخن برای گرفتن لنز
- فشار دادن شدید لنز روی قرنیه
- خارج کردن لنز بدون شستن دست‌ها
- تلاش برای خارج کردن لنز خشک
- استفاده از آب لوله‌کشی برای شستن لنز
- نگهداری لنز در محلول قدیمی

پرهیز از این اشتباهات، سلامت چشم را حفظ کرده و عمر لنز را افزایش می‌دهد.

اگر لنز پاره شود چه کنیم؟

اگر هنگام خارج کردن لنز احساس کردید لنز پاره شده است، ابتدا آرامش خود را حفظ کنید.

در بیشتر موارد، قطعات لنز روی سطح چشم باقی می‌مانند و قابل خارج کردن هستند. از مالیدن چشم خودداری کنید و در صورت خارج نشدن کامل لنز یا احساس ناراحتی، به چشم‌پزشک یا اپتومتریست مراجعه کنید.

چه زمانی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر، استفاده از لنز را متوقف کرده و در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید چشم
- قرمزی قابل توجه
- کاهش ناگهانی بینایی

- حساسیت شدید به نور
- اشک ریزش یا ترشح غیرطبیعی
- ناتوانی در خارج کردن لنز
- باقی ماندن بخشی از لنز در چشم

سوالات متداول

آیا ممکن است لنز پشت چشم برود؟

خیر. از نظر ساختمان طبیعی چشم، این اتفاق امکان پذیر نیست. لنز ممکن است زیر پلک جابه جا شود، اما نمی تواند به پشت کره چشم حرکت کند.

اگر بعد از خارج کردن لنز احساس وجود جسم خارجی داشته باشم چه کنم؟

ممکن است سطح چشم کمی خشک یا تحریک شده باشد. اگر این احساس ادامه پیدا کرد یا با درد و قرمزی همراه بود، باید توسط پزشک معاینه شوید.

آیا می توان با ناخن لنز را خارج کرد؟

خیر. استفاده از ناخن ممکن است باعث پارگی لنز یا خراش قرنیه شود. همیشه از نوک انگشتان استفاده کنید.

اگر نتوانستم لنز را خارج کنم چه کار کنم؟

ابتدا از قطره مرطوب کننده استفاده کنید و چند دقیقه صبر کنید. اگر همچنان موفق به خارج کردن لنز نشدید، از دستکاری مکرر چشم خودداری کرده و به چشم پزشک یا اپتومتریست مراجعه کنید.

چگونه از لنز تماسی نگهداری کنیم؟

لنزهای تماسی در صورتی که به درستی استفاده و نگهداری شوند، روشی ایمن، راحت و مؤثر برای اصلاح بینایی هستند. با این حال، رعایت نکردن اصول بهداشتی می تواند خطر عفونت های چشمی، التهاب قرنیه، کاهش بینایی و حتی آسیب های جدی به چشم را افزایش دهد.

بیشتر عوارض ناشی از لنزهای تماسی نه به دلیل خود لنز، بلکه به علت استفاده نادرست، شست و شوی نامناسب یا رعایت نکردن بهداشت ایجاد می شوند. خوشبختانه با رعایت چند نکته ساده می توان احتمال بروز این مشکلات را تا حد زیادی کاهش داد.

چرا نگهداری صحیح از لنز اهمیت دارد؟

سطح لنز در طول روز با اشک، پروتئین‌ها، چربی‌ها، گردوغبار، مواد آرایشی و میکروارگانیسم‌های محیط در تماس است. اگر این آلودگی‌ها به‌درستی از روی لنز پاک نشوند، می‌توانند باعث تحریک چشم، کاهش کیفیت دید یا حتی عفونت‌های خطرناک قرنیه شوند.

نگهداری صحیح از لنز علاوه بر حفظ سلامت چشم، باعث افزایش راحتی هنگام استفاده و افزایش طول عمر لنز نیز می‌شود.

اولین و مهم‌ترین اصل: شستن دست‌ها

قبل از هر بار گذاشتن یا خارج کردن لنز، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

بهتر است از صابون‌های بدون عطر، بدون کرم و بدون مواد نرم‌کننده استفاده کنید. پس از شستن دست‌ها، آن‌ها را با یک حوله تمیز و بدون پرز کاملاً خشک کنید.

هرگز لنز را با دست‌های آلوده یا مرطوب لمس نکنید.

لنز را فقط با محلول مخصوص تمیز کنید

لنزهای تماسی باید فقط با محلول‌های مخصوصی که برای شست‌وشو، ضدعفونی و نگهداری لنز طراحی شده‌اند تمیز شوند.

استفاده از آب، سرم شست‌وشو، بزاق دهان یا هر مایع دیگری به جای محلول لنز، می‌تواند خطر انتقال میکروب‌ها و ایجاد عفونت‌های شدید چشمی را افزایش دهد.

همیشه از محلولی استفاده کنید که توسط چشم‌پزشک یا اپتومتریست توصیه شده است.

لنز را بعد از هر بار استفاده تمیز کنید

اگر از لنزهای یک‌بارمصرف روزانه استفاده نمی‌کنید، پس از خارج کردن لنز باید آن را تمیز کنید.

برای این کار، چند قطره محلول روی لنز بریزید و با نوک انگشت تمیز، سطح لنز را به آرامی و برای چند ثانیه ماساژ دهید. سپس لنز را با محلول تازه آبکشی کرده و داخل جا لنزی حاوی محلول جدید قرار دهید.

این روش که به «مالش و آبکشی» (**Rub and Rinse**) معروف است، حتی در مورد بسیاری از محلول‌های چندمنظوره نیز توصیه می‌شود، زیرا به حذف رسوبات و میکروب‌ها کمک می‌کند.

همیشه از محلول تازه استفاده کنید

یکی از رایج‌ترین اشتباهات، اضافه کردن محلول جدید روی محلول قدیمی داخل جا لنزی است.

پس از هر بار استفاده، محلول قبلی را دور بریزید، جا لنزی را تمیز کنید و برای نگهداری لنز از محلول کاملاً تازه استفاده کنید.

استفاده مجدد از محلول قدیمی، توانایی ضد عفونی آن را کاهش داده و احتمال رشد میکروب‌ها را افزایش می‌دهد.

مراقبت از جا لنزی

جا لنزی نیز مانند خود لنز باید تمیز نگه داشته شود.

پس از خارج کردن لنز، محلول باقی‌مانده را دور بریزید، جا لنزی را با محلول مخصوص لنز شست‌وشو دهید و آن را در محیطی تمیز و با درِ باز قرار دهید تا کاملاً خشک شود.

از شستن جا لنزی با آب لوله‌کشی خودداری کنید و آن را هر سه ماه یک بار یا طبق توصیه متخصص تعویض کنید.

زمان تعویض لنز را رعایت کنید

هر نوع لنز برای مدت مشخصی طراحی شده است. برخی لنزها فقط یک روز، برخی دو هفته و برخی یک ماه قابل استفاده هستند.

استفاده از لنز پس از پایان زمان تعیین‌شده، احتمال تجمع رسوبات، کاهش اکسیژن‌رسانی و بروز عفونت را افزایش می‌دهد.

به خاطر داشته باشید که تعداد دفعات استفاده مهم نیست؛ اگر لنز ماهانه است، باید یک ماه پس از باز شدن بسته‌بندی تعویض شود، حتی اگر فقط چند بار از آن استفاده کرده باشید.

با لنز نخواستید؛ مگر اینکه پزشک اجازه داده باشد

خواستید با لنزهایی که برای استفاده شبانه طراحی نشده‌اند، یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش خطر عفونت قرنیه است.

هنگام خواب، اکسیژن‌رسانی به قرنیه کاهش می‌یابد و وجود لنز روی چشم می‌تواند این وضعیت را تشدید کند. بنابراین، پیش از خواب لنز خود را خارج کنید، مگر اینکه پزشک نوع خاصی از لنز را برای استفاده شبانه تجویز کرده باشد.

هنگام شنا یا استحمام از لنز استفاده نکنید

آب استخر، دریا، جکوزی و حتی آب لوله‌کشی ممکن است حاوی میکروارگانیسم‌هایی باشد که در صورت تماس با لنز، خطر عفونت‌های شدید قرنیه را افزایش دهند.

بهتر است پیش از شنا یا استحمام، لنز را از چشم خارج کنید. اگر به هر دلیل ناچار به استفاده از لنز هنگام شنا هستید، از عینک شنای مناسب استفاده کنید و پس از پایان شنا، لنز را خارج کرده و طبق دستور تمیز کنید.

هنگام بیماری چه کنیم؟

اگر به عفونت‌های چشمی، سرماخوردگی شدید یا بیماری‌های همراه با التهاب چشم مبتلا شده‌اید، بهتر است تا زمان بهبودی کامل از لنز استفاده نکنید.

در صورتی که لنز هنگام شروع عفونت در چشم بوده است، ممکن است پزشک توصیه کند آن لنز و حتی جا لنزی را تعویض کنید تا خطر آلودگی مجدد کاهش یابد.

از لنز دیگران استفاده نکنید

لنز تماسی وسیله‌ای کاملاً شخصی است.

استفاده از لنز فرد دیگر یا قرض دادن لنز خود، خطر انتقال عفونت و بیماری‌های چشمی را به شدت افزایش می‌دهد و به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

به تاریخ انقضای محلول توجه کنید

محلول‌های نگهداری لنز نیز تاریخ انقضا دارند.

پس از باز شدن بطری، بسیاری از محلول‌ها فقط تا مدت مشخصی قابل استفاده هستند. بنابراین علاوه بر تاریخ درج‌شده روی بسته‌بندی، به مدت زمان مجاز مصرف پس از باز شدن بطری نیز توجه کنید.

علائم هشداردهنده را جدی بگیرید

اگر هنگام استفاده از لنز با علائمی مانند درد، قرمزی، کاهش دید، حساسیت به نور، اشک‌ریزش شدید یا ترشح غیرطبیعی مواجه شدید، استفاده از لنز را متوقف کرده و در اسرع وقت به چشم‌پزشک یا اپتومتریست مراجعه کنید.

ادامه استفاده از لنز در چنین شرایطی می‌تواند باعث تشدید مشکل و آسیب به قرنیه شود.

اشتباهات رایج در نگهداری از لنز

برخی از اشتباهات رایج که باید از آن‌ها پرهیز کرد عبارت‌اند از:

- شستن لنز با آب لوله‌کشی
- خوابیدن با لنز بدون اجازه پزشک
- استفاده از محلول تاریخ‌گذشته
- اضافه کردن محلول جدید روی محلول قدیمی
- استفاده از لنز پس از پایان زمان مجاز مصرف

- تمیز نکردن جا لنزی
- استفاده از لنز دیگران
- لمس لنز با دست‌های آلوده
- استفاده از بزاق برای مرطوب کردن لنز

سوالات متداول

آیا می‌توان لنز را با آب شست؟

خیر. آب، حتی اگر تمیز به نظر برسد، برای شست‌وشوی لنز مناسب نیست و ممکن است حاوی میکروارگانیسم‌هایی باشد که خطر عفونت‌های شدید چشمی را افزایش می‌دهند.

هر چند وقت یک بار باید جا لنزی را تعویض کرد؟

بهتر است جا لنزی هر سه ماه یک بار یا طبق توصیه پزشک تعویض شود. اگر جا لنزی ترک خورده یا آلوده شده باشد، باید زودتر تعویض شود.

اگر یک شب با لنز خوابم ببرد چه کار کنم؟

پس از بیدار شدن، لنز را بلافاصله خارج نکنید. ابتدا چند قطره اشک مصنوعی داخل چشم بریزید، چند دقیقه صبر کنید و سپس لنز را خارج کنید. اگر پس از آن درد، قرمزی یا تاری دید داشتید، برای معاینه مراجعه کنید.

آیا می‌توان محلول داخل جا لنزی را دوباره استفاده کرد؟

خیر. محلول باید پس از هر بار استفاده دور ریخته شود و برای نگهداری لنز از محلول تازه استفاده شود. هر یک از انواع لنزهای تماسی، از جمله لنزهای نرم، سخت (RGP) و اسکرال، روش استفاده، گذاشتن، برداشتن و نگهداری مخصوص به خود را دارند. به همین دلیل، پس از تجویز هر نوع لنز، چشم‌پزشک یا اپتومتریست آموزش‌های اختصاصی و متناسب با همان لنز را در اختیار بیمار قرار می‌دهد. رعایت دقیق این آموزش‌ها نقش مهمی در راحتی استفاده از لنز، حفظ سلامت چشم و پیشگیری از عوارض احتمالی دارد.

توجه: کسانی که از لنز تماسی اعم از هارد یا سافت (نرم) استفاده می‌کنند در صورتیکه دچار قرمزی چشم شده و بیش از یک هفته طول بکشد ممکن است دچار عفونت انگلی اکانتامبا شده باشند که بسیار خطرناک و کور کننده است و باید پزشک و بیمار به آن فکر کنند.



بیمارستان دکتر جوادی؛ جایی که سلامت چشمان شما، دغدغه ماست
راه های ارتباطی ما

• تلفن ثابت: ۷۸۵۵۳

• ارتباط در پیام رسان ها (بله / روبیکا / ایتا): ۰۹۰۲۲۹۴۸۹۰۶۹

• آدرس: تهران، خیابان دماوند، قاسم آباد، ایستگاه فرودگاه، پلاک ۱۰۴۰

• وبسایت: www.javadihospital.ir