

JAK PRAWIDŁOWO OBCHODZIĆ SIĘ Z ORTOSOCZEWKAMI?

By móc w pełni cieszyć się z korzyści płynących z ortokorekcji i tym samym uniknąć ewentualnych komplikacji związanych z ich użytkowaniem, musisz prawidłowo o nie dbać.

ZAKŁADANIE I ŚCIAGANIE

Ortosoczewki zakładaj każdego wieczora, maksymalnie 15 min. przed pójściem spać. Zanim założysz soczewkę, zwilż jej powierzchnię kroplami nawilżającymi. Podczas zakładania soczewki patrz w lustro położone na blacie stołu.

- soczewka na [oko prawe](#) jest lekko ZIELONA
- soczewka na [oko lewe](#) jest lekko NIEBIESKA

Po wejściu do łóżka, poleż na plecach przez ok 3 minuty. Dzięki temu soczewki będą mogły odpowiednio ułożyć się na oku. Pamiętaj, by spać w ortosoczewkach przynajmniej przez **8 godzin**. W przeciwnym razie nie uzyskasz optymalnego widzenia w ciągu dnia.

Rano, po przebudzeniu się, Twoje soczewki mogą delikatnie przywrzeć do powierzchni oka. Jest to normalne, ponieważ oczy podczas snu wytwarzają mniej łez. Dlatego, zanim je ściągniesz, wpuść do oczu krople nawilżające i poczekaj kilka minut. Jeśli czujesz, że soczewka nadal nie rusza się, delikatnie pomasuj oko przez zamkniętą powiekę.

Szczegółowe informacje jak zakładać i ściągać soczewki znajdziesz w ulotce **Instrukcje użytkowania soczewek kontaktowych**.

CZYSZCZENIE

Zawsze starannie czyść swoje soczewki. Zestaw do pielęgnacji soczewek powinien składać się z następujących produktów:

- płynu na bazie wody utlenionej do codziennego czyszczenia i przechowywania soczewek (np. Acucare one step-T)
- soli fizjologicznej do przemywania i zakładania soczewek
- czystego pojemniczka na soczewki oraz czystej przyssawki do ściągania soczewek
- kropli nawilżających bez konserwantów (np. Hyal-Drop Multi)
- płynu do dogłębnego czyszczenia (Progent) stosowanego raz na miesiąc

Pamiętaj, że płyn Acuacare one step-T zawiera wodę utlenioną, by skutecznie dezynfekować soczewki i dlatego absolutnie **nie może mieć bezpośredniego kontaktu z okiem**.

Po włożeniu soczewek do pojemniczka z płynem, koniecznie wrzucić do niego 1 tabletkę, która zneutralizuje działanie wody utlenionej. Po minimum 6 godzinach, tj. kiedy płyn zabarwi się na żółto, możesz bezpiecznie założyć soczewki. Pamiętaj, by do pojemniczka zawsze wlewać płyn do poziomu kreski oraz by używać wyłącznie pojemniczka dołączonego do płynu, ponieważ jest to specjalny pojemniczek, który umożliwia wydostawanie się na zewnątrz gazu powstającego podczas neutralizacji.

Prócz codziennego czyszczenia soczewek płynem na bazie wody utlenionej (np. Acuacare one step-T), pamiętaj, by raz na miesiąc stosować płyn do intensywnego czyszczenia (Progent).

Nie zapominaj także o regularnym czyszczeniu pojemniczka na soczewki oraz przyssawki. Pojemniczek przepłucz płynem pielęgnacyjnym lub solą fizjologiczną i połóż na chusteczce do góry dnem, by się osuszył. Przyssawkę z kolei przemywaj letnią wodą z mydłem i pozostaw na chusteczce do osuszenia.

ZALECENIA:

Regularna pielęgnacja soczewek:

- **ACUACARE one step-T:** codziennie soczewki muszą być przechowywane zawsze w świeżej porcji płynu i zakładane na oko wyłącznie po ukończeniu procesu neutralizacji (tj. po zabarwieniu się płynu na żółto)
- **HYAL-DROP:** codziennie, do nawilżania oka tuż przed ściągnięciem soczewek. Przy uczuciu suchości oka lub innego dyskomfortu krople Hyal-Drop można stosować również w ciągu dnia
- **PROGENT** – stosować 1 x miesiącu
- **sól fizjologiczna** – do zwilżania soczewek tuż przed założeniem

Stosowanie soczewek:

- soczewki należy zakładać **każdego wieczora** przed pójściem spać
- soczewki należy ściągać po przebudzeniu się, po wcześniejszym nawilżeniu oczu kroplami oraz upewnieniu się, że soczewka nie przywarła do oka
- nieregularne spanie w soczewkach spowoduje niepełne działanie ortokorekcji
- zaleca się posiadanie zapasowej pary soczewek ortokorekcyjnych na wypadek zgubienia czy zniszczenia soczewek