

UPUTE ZA KORISNIKE TVRDIH PLINOPROPUSNIH
KONTAKTNIH LEĆA

Individualne kontaktne leće po mjeri Vašeg oka

UPUTE

Tvrde plinopropusne (polutvrde) kontaktne leće za korekciju kratkovidnosti, dalekovidnosti, astigmatizma, prezbiopije i keratokonusa i - jedinstven spoj individualnog dizajna i vrhunskih materijala

**PAZITE NA ROK TRAJANJA OTOPINA
OD PRVOG OTVARANJA!**

HR / BIH



UPUTE ZA KORIŠTENJE TVRDIH PLINOPROPUSNIH KONTAKTNIH LEĆA

ZDRAVLJE VAŠIH OČIJU JE NAJVAŽNIJE!

Ove upute sadrže važne preporuke za ispravno i sigurno korištenje kontaktnih leća. Kontaktne leće Vam treba propisati očni specijalist, a kod prvog propisivanja neophodna je stručna edukacija o njihovom pravilnom stavljanju i održavanju. Molimo da pažljivo pročitate ove upute te slijedite preporuke Vašeg kontaktologa o načinu korištenja leća i redovitim kontrolnim pregledima. Nemojte si sami propisivati leće jer tako možete naštetiti svom vidu i očima!

KONTRAINDIKACIJE



Nemojte nositi leće u slučaju:

- infektivnih i neinfektivnih upala oka, posebno u slučaju crvenila, boli i/ili sekreta u oku
- očnih bolesti na rožnici, spojnici ili vjeđama
- sustavnih bolesti (imunosupresivne bolesti, alergije i druge) koje zahvaćaju oči
- loše osobne higijene ruku i noktiju
- teških oblika suhog oka i/ili uzimanja lijekova koji utječu na suzni film
- prvi pregled za kontaktne leće ne preporučuje se za vrijeme trudnoće ili dojenja

- boravka u prostorima s iznimno suhim zrakom
- izloženosti česticama prašine i kemikalijama u obliku para
- smanjene osjetljivosti rožnice
- nekontroliranog glaukoma
- problema s rukovanjem kontaktnih leća, primjerice kod starijih bolesnika i/ili oboljelih od Parkinsonove bolesti te bolesnika s parezom ili malformacijama ruke
- psihološke odbojnosti prema stavljanju stranih tijela u oko
- nemogućnosti razumijevanja rizika i praćenja uputa za održavanje leća



NUSPOJAVE

U slučaju **smanjene udobnosti i osjećaja stranog tijela** odmah **izvadite kontaktne leće** te ih pažljivo pregledajte jesu li onečišćene ili oštećene. Ako je kontaktna leća zaprljana, prije ponovnog stavljanja je temeljito isperite (ne vodom!), očistite i dezinficirajte prema preporuci. Oštećenu leću ne smijete ponovno stavljati u oko. Ukoliko je oštećena leća bila u oku ili niste sigurni je li dio ili cijela leća ostala na oku, obavezno se javite očnom specijalistu.

U slučaju pojave sljedećih znakova i simptoma:

- izraženijeg osjećaja stranog tijela, probadanja ili boli u očima
- crvenila oka i/ili prisutnosti iscjetka
- žarenja, svrbeža ili suzenja oka
- izražene suhoće očiju
- osjetljivosti na svjetlo
- smanjene oštrina vida
- pojave raspršivanja ili aureola oko izvora svjetla

odmah izvadite leće te se javite vašem očnom specijalistu!

UPOZORENJA / MJERE OPREZA

- Ne koristite običnu vodu za ispiranje leća, jer može sadržavati opasne mikroorganizme, a sadrži i dosta kamenca koji šteti vašim lećama.
- Ozbiljni problemi s očima, poput ulkusa rožnice, mogu brzo napredovati i dovesti do **gubitka vida!**
- Za ispiranje tvrdih plinopropusnih leća koristite otopine za čuvanje ili posebnu fiziološku otopinu (**Avizor Conditioner** ili **Avizor Saline**).
- Nakon upotrebe otopinu uvijek čvrsto zatvorite. **Vrh otvorene bočice ne smije doći u doticaj s rukama**, očima ili drugim površinama. Jednom kontaminirana otopina stalno predstavlja rizičan izvor zaraze.
- Nikada ne koristite **staru (korištenu)** otopinu u posudici više dana. Samo **svakodnevno svježa otopina** može dezinficirati Vaše leće.
- Držite otopine izvan doseg djece.
- Krema za ruke, lak za kosu i sl. mogu oštetiti vaše leće. Ukoliko nanosite sprej, zatvorite oči ili se odmaknite nakon što ga nanesete.
- **U slučaju iritacije očiju, posebice ako je uzrokovana nekim kemijskim sredstvom, izvadite leće iz očiju, dobro isperite oči vodom i odmah konzultirajte Vašeg očnog specijalista!**
- Ne koristite leće duže od preporučene dužine nošenja od strane proizvođača. **Rok trajanja** otisnut je na etiketi/pakiranju, a ovisno o materijalu, on može biti od 1 do 2,5 godine.
- **Ne nosite leće za vrijeme spavanja** osim ukoliko je to dozvolio očni specijalist.
- Savjetujte se s Vašim očnim specijalistom u vezi nošenja leća tijekom **sportskih aktivnosti**, posebno ukoliko se radi o kontaktnim sportovima ili plivanju.
- Leće izvadite i vratite u spremnik/etui uvijek **istim redoslijedom** kako ne bi došlo do zamjene.
- Kad se priviknete na Vaše leće nastojte ih nositi svaki dan barem po 4 sata kako se Vaše oko ne bi trebalo ponovno privikavati na njih.

Tvrde plinopropusne leće nisu za povremeno nošenje.

- Kontaktne leće sa **UV zaštitom** ne mogu biti nadomjestak nošenju sunčanih naočala budući da prekrivaju samo rožnicu oka. Za potpunu UV zaštitu potrebno je nositi kvalitetne sunčane naočale.
- Kod naručivanja na **očne preglede**, napomenite da nosite leće.
- Mnoge **kapi nisu kompatibilne** s kontaktnim lećama. Kod kapanja bilo kakvih kapi u oko s kontaktnom lećom obavezno konzultirajte očnog specijalista.
- Pažljivo koristite **sapune, losione, kreme, kozmetiku i dezodoranse** jer mogu izazvati iritaciju ako dođu u dodir s lećama.
- Uvijek imajte **rezervni par** leća ili naočale sa sobom.
- Nositeljima kontaktnih leća preporučuje se **redovita kontrola** kod očnog specijalista barem jedanput godišnje ili češće prema uputama. Ne idite na preglede samo kad se promijeni dioptriya ili nastupi problem!

STAVLJANJE LEĆA

Prije postavljanja leća **temeljito operite ruke** te ih potpuno **posušite**. Leće uvijek postavite na oči prije nanošenja šminke, dok kod skidanja šminke leće skinite prve. Kontaktne leće najlakše se stavljaju uz pomoć ogledala iznad ravne površine.

Prije vađenja nove leće iz pakiranja provjerite moguća oštećenja. Obavezno leću prije stavljanja isperite otopinom (**GP Conditioner**).

Uvijek **prvo postavljajte desnu leću** kako biste vremenom stvorili naviku i smanjili mogućnost zamjene desne i lijeve leće ukoliko su različite.

Leće u etuiju razlikujemo pomoću oznaka koje se nalaze na poklopcu, poput simbola SRCA koji se nalazi na poklopcu lijeve leće ili oznaka R i L koje znače „desno“ i „lijevo“.

Leće mogu imati i oznaku, najčešće točkicu, na desnoj leći.

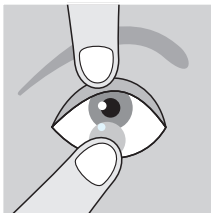
Prvo postavite desnu leću na oko.

Desnu leću stavite na vrh desnog kažiprsta.

Srednjim prstom lijeve ruke podignite gornju vjeđu desnog oka s laktom iznad glave i čvrsto je zadržite.

Srednjim prstom desne ruke povucite donju vjeđu prema dolje.

Tada pogledajte ravno ispred sebe i **nježno dodirnite oko** kažiprstom na kojemu je leća. Lagano odmaknite prst i pustite vjeđe.



Ukoliko leću niste postavili pravilno na sredinu rožnice, pogledajte u smjeru suprotnom od položaja leće, zatvorite oko i prstom je preko vjeđe lagano pomaknite na rožnicu.

Ukoliko ne uspijete ili osjetite bilo kakvu bol, poslužite se **vakumskom pumpicom** za vađenje leća kako ne biste ozlijedili oko.

Postupak za **stavljanje lijeve leće** je identičan, osim što sada postupak započinjete s lijevom lećom na vrhu lijevog kažiprsta.

Prvi dan preporučeno je leće nositi **najviše 3 sata**. Svaki slijedeći dan produžite vrijeme nošenja za pola sata sve dok ne dosegnete preporučeni dnevni maksimum od 10 sati.

Ukoliko ste napravili pauzu u nošenju dužu od 3 dana, potrebno je ponoviti postupak privikavanja.

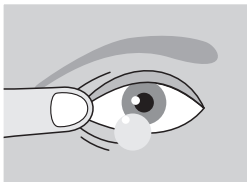
SKIDANJE LEĆA

Prije skidanja leća temeljito operite ruke blagim sapunom te ih dobro posušite. Uvijek prvo skidajte desnu leću. Pritom lijevu ruku postavite ispod brade dlanom okrenutim prema gore. Kažiprst desne ruke stavite na mjesto gdje se spajaju vjeđe (vanjski očni kut).

Široko otvorite oči i gledajte ravno ispred sebe.

Povucite prst koji ste stavili na očni kut prema vrhu uha te napravite puni treptaj. Leća će ispasti iz oka na dlan koji ste postavili ispod brade.

Ako ste leću pomaknuli sa rožnice, vratite je u sredinu kao što je ranije opisano i ponovite postupak skidanja.



Postupak za lijevo oko

je identičan osim što se desna ruka postavlja ispod brade, a kažiprst lijeve ruke na vanjski očni kut.

Ukoliko budete imali poteškoća s ovim načinom skidanja leća, poslužite se **vakumskom pumpicom.**

Ona Vam također može pomoći kod vađenja leće koja je je «pobjegla» na bjeloočnicu.

Prije nego pumpicu postavite na leću, pogled usmjerite u smjeru suprotnom od «zalutale» leće.

Pumpica za skidanje leća korisna je pomoć početnicima, no svakako preporučujemo da naučite skidati leće bez pumpice.

Nakon skidanja, leću očistite otopinom za čišćenje te isperite i unosite u svježju otopinu za čuvanje.

ODRŽAVANJE

Nakon svakog skidanja leće treba dobro očistiti. Kod čišćenja leća treba se **pridržavati uputa proizvođača otopina.**

Naša preporuka za održavanje tvrdih plinopropusnih leća proizvedenih u Opto Centru su otopine **Avizor Cleaner i Avizor Conditioner** (napomena: polutvrde leće tretirane plazmom dulje će zadržati svojstva boljeg vlaženja i udobnosti ukoliko koristite višenamjensku otopinu – Avizor GP multi).

Postupak čišćenja započnite postavljajući **leću konkavno** (poput tanjurića, kao da ćete ju stavljati na oko) na kažiprst. Nakon što ste na nju nakapali **2-3 kapi tekućine za čišćenje (Avizor GP Cleaner)**, jagodicom palca trljajte leću 20 sekundi.

Leću zatim obilno isperite fiziološkom otopinom (**Avizor Saline**) te je spremite u svježju otopinu za čuvanje preko noći (**Avizor Conditioner**) koja mora u potpunosti prekriti leće.

Ovakav način čišćenja polutvrdih leća bolji je od trljanja leće na dlanu što je postupak uobičajen za mekane leće.

Preporučljivo je leće redovito čistiti pomoću dodatnih enzimskih tableta za uklanjanje proteinskih naslaga.

Naša preporuka su **Avizor Enzyme** tablete za dubinsko čišćenje. Također, možete koristiti i **Progent** sistem za čišćenje, posebno ukoliko koristite višenamjensku otopinu.

Po jednu tabletu stavite u posudice za desnu i lijevu leću, prethodno napunjene otopinom za čuvanje (**Avizor Conditioner**).

Zatvorite poklopce posudica te ostavite da djeluje najmanje 2 sata ili preko noći.

Nakon postupka deproteinizacije leće je potrebno temeljito oprati.

Ukoliko Vam, ipak, leće nakon nekog vremena postanu mutne, naslage treba ukloniti mehanički **poliranjem leća.**

NAPOMENA: svako poliranje skida tanki površinski sloj leće te ga nije dobro često ponavljati tj. polirati treba samo kad je stvarno potrebno.

Za dodatno vlaženje Vaših očiju možete koristiti umjetne suze, poput **Avizor Lacrifresh Drops** kapi.

Nepridržavanje uputa proizvođača otopina za održavanje leća može prouzročiti ozbiljne posljedice po zdravlje vaših očiju.

Ne smijete **ponovno koristiti niti nadolijevati** otopinu preostalu u spremniku za leće jer ponovna uporaba smanjuje učinkovitost dezinfekcije i može odvesti do teških infekcija i gubitka vida!

Nikada **ne dijelite** leće ili otopine s drugim osobama!

Bacite preostalu otopinu u bočici nakon preporučenog razdoblja nakon otvaranja navedenog na boci. Preporučeno razdoblje nakon otvaranja nije rok valjanosti, koji je krajnji datum do kojega je proizvod učinkovit prije otvaranja.

Nemojte dopustiti da vrh bočice ili spremnika dođe u dodir s bilo kojom drugom površinom ili otopinom!

Leća **ne smije doći u dodir s običnom vodom**, jer se u njoj nalaze brojni mikroorganizmi koji mogu izazvati opasne upale površine oka.

Vašu **posudicu isperite** otopinom za čuvanje ili fiziološkom otopinom, **protrljajte** prstom i **obrišite** papirnatom maramicom i **ostavite da se posuši**.

Ne čuvajte leće u fiziološkoj otopini, jer je ona idealan medij za rast mikroorganizama.

Prije nego napustite zdravstvenu ustanovu u kojoj ste prvi puta stavili leće, morate biti **praktično osposobljeni za stavljanje i vađenje kontaktnih leća**. Ukoliko leće ne možete staviti sami, osposobljena treba biti osoba koja će Vam pomagati u stavljanju i održavanju leća.

ODLAGANJE ISKORIŠTENIH KONTAKTNIH LEĆA

Kontaktne leće mogu se odložiti putem Vašeg komunalnog poduzeća za odvoz otpada ili putem specijaliziranih poduzeća za recikliranje.

Ne bacajte svoje kontaktne leće u umivaonik ili u zahodsku školjku!

Značenje oznaka koje ćete naći na bočicama ili kutijicama Vaših leća:

BC - bazna zakrivljenost leće

DIA - veličina (promjer) leće

D/Dsph - dioptrijska (jakost leće)

Dcyl - cilindar (jakost cilindra)

AX - os

R - desna leća

L - lijeva leća

 - medicinski proizvod

 - jedinstveni identifikator proizvoda

 - oznaka certifikacijske kuće

 - pogledati upute za korisnike

 - šifra serije

 - vrijedi do datuma

SN - serijski broj proizvoda

 - datum proizvodnje

 - proizvođač

 - jedan korisnik - višekratna upotreba

 - ne koristite ukoliko je pakiranje oštećeno



Proizvođač:

Opto Centar Optika d.o.o.

laboratorij za proizvodnju kontaktnih leća

Vlaška 64, HR-10000 Zagreb

 0476