

Рекомендации*
по использованию
ваших первых
КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ



МОИ ЛИНЗЫ

от CooperVision®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Добро пожаловать в программу «Мои линзы»!
С нами вы сможете воспользоваться преимуществами коррекции зрения, начав использовать и очки, и контактные линзы. Контактные линзы могут подарить вам свободу действий, так как при коррекции зрения вы сможете лучше видеть.



МОИ ЛИНЗЫ

от CooperVision®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
 ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В этом информационном буклете вы найдете пошаговые рекомендации, которые помогут вам правильно надевать и снимать линзы. Также вы найдете ответы на часто задаваемые вопросы, советы и подсказки.

Содержание	Страница
Терминология	5
Как правильно надевать и снимать линзы. Уход за линзами	7
Часто задаваемые вопросы	12
Советы и подсказки	20

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
 ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

1

Терминология



МОИ ЛИНЗЫ

от CooperVision®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как читать рецепт на контактные линзы?

Миопия/близорукость*

Я хорошо вижу вблизи и плохо – на расстоянии.
У моих линз минусовая (-) диоптрия.

Гиперметропия/дальнозоркость*

Я плохо вижу вблизи и лучше – на расстоянии.
У моих линз плюсовая (+) диоптрия.

Астигматизм*

Я вижу нечетко на всех расстояниях.
У меня торические линзы со значением цилиндра.

Пресбиопия*

Я уже не вижу четко вблизи.
У меня мультифокальные линзы со специальным дизайном, который позволяет мне хорошо видеть вблизи и вдаль.

Офтальмология: национальное руководство / под ред. С.Э. Аветисова, Е.А. Егорова, Л.К. Мошетовой и др. М., 2008. С. 276-279. Данное определение диагноза основано на указанном Руководстве и носит информационный характер, описание диагноза в рецепте необходимо уточнять у медицинского специалиста.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

2

Как правильно надевать и снимать линзы. Уход за линзами

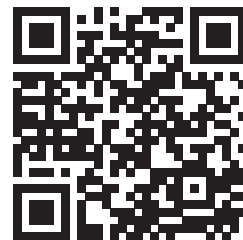


МОИ ЛИНЗЫ
от CooperVision®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В наших рекомендациях описано и показано,
как надевать и снимать контактные линзы.
Если вы используете линзы плановой замены,
то обратите внимание на рекомендации
по уходу за ними.

Отсканируйте QR-код
и посмотрите наши
видеорекомендации о том,
как надевать и снимать линзы
на сайте www.coopervision.ru



Советы и подсказки

Если вы всегда будете начинать с одного и того же
глаза, у вас будет меньше шансов перепутать линзы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

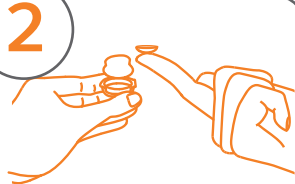
Как надевать контактные линзы

1

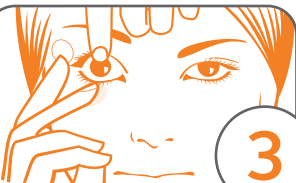


- Перед надеванием линз вымойте тщательно руки с антибактериальным мылом и вытрите полотенцем, не оставляющим волокон ткани.
- Убедитесь, что блистер с линзой плотно запечатан фольгой, а линза погружена в раствор.

2



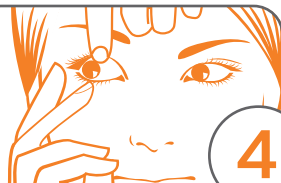
- Поместите линзу на указательный палец.
- Убедитесь, что она вывернута верно (см. ниже) и не повреждена.



3

- Средним пальцем отведите нижнее веко вниз.
- Указательным пальцем другой руки приподнимите верхнее веко.
- Поместите линзу на глазное яблоко ниже зрачка.

4



- Аккуратно отпустите веки и моргните. Линза сама центрируется на глазу.
- Так же наденьте вторую линзу.
- Если линза прилипла к глазу и неподвижна, закапайте увлажняющее средство и дождитесь ее свободного перемещения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

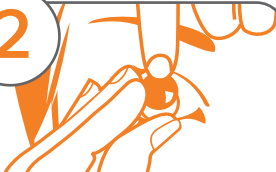
Снятие контактных линз и уход за ними

1



- Перед снятием линз вымойте тщательно руки с антибактериальным мылом и насухо вытрите полотенцем, не оставляющим волокон ткани.

2



- Раздвиньте веки средними пальцами обеих рук.
- Посмотрите вверх и указательным пальцем нижней руки осторожно сместите линзу вниз на белок глаза.
- Сожмите линзу между большим и указательным пальцами и снимите ее.
- Так же снимите вторую линзу.

3

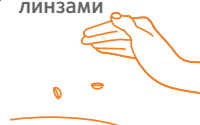
Уход за линзами плановой замены



- Поместите одну линзу на сухую ладонь и капните на нее универсальный раствор по уходу за линзами.
- Указательным пальцем тщательно потрите линзу с обеих сторон.
- Помойте линзу этим же раствором и поместите ее в контейнер для хранения линз, заполнив его на 2/3 раствором.
- Аналогично очистите вторую линзу.

3

Уход за **однодневными** линзами



Подлежат утилизации. Ни в коем случае не используйте их повторно.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Меры предосторожности:

1. Всегда надевайте линзы перед нанесением макияжа и снимайте перед снятием макияжа.
2. Не допускайте попадания косметики, аэрозолей, водопроводной воды или слюны на линзы. При занятии водными видами спорта или плаванием после окончания занятия незамедлительно замените линзы новой парой.
3. Всегда обращайтесь с линзами аккуратно, предварительно помыв руки, избегая длинных ногтей.
4. Если глаза покраснели, раздражены или болят, немедленно снимите линзы и обратитесь к специалисту.
5. Обязательно снимайте линзы перед сном, если линзы не предназначены для ношения во время сна и/или специалистом не предложен другой режим ношения, и не носите их дольше рекомендованного вашим специалистом срока. Режим ношения контактных линз определяется специалистом.
6. Линзы плановой замены требуют надлежащего ухода согласно рекомендациям вашего специалиста.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

3

Часто задаваемые вопросы



МОИ ЛИНЗЫ
от CooperVision®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Безопасны ли контактные линзы для коррекции зрения?

При правильном обращении, ношении и уходе контактные линзы – это современный метод коррекции зрения.

Контактные линзы стерильны в оригинальной упаковке. Если вы будете тщательно мыть руки, правильно надевать и снимать линзы, соблюдать правила ухода и хранения (если они плановой замены), будете корректно обращаться с линзами, то сможете получать удовольствие от их использования всю жизнь.

Контактные линзы могут использоваться при близорукости, дальнозоркости, астигматизме или пресбиопии.

Почему важно избегать контакта с водой при ношении контактных линз и при обращении с ними?

Всегда мойте руки и тщательно высушивайте их перед любыми манипуляциями с контактными линзами.

На сами линзы вода попадать не должна. В водопроводной воде могут быть микроорганизмы, вызывающие потенциально опасные глазные инфекции¹.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

При занятиях водными видами спорта или плаванием замените линзы новой парой незамедлительно после окончания занятий. Содержащиеся в воде микроорганизмы могут привести к инфекциям, ухудшению зрения или слепоте¹.

Трудно ли пользоваться контактными линзами?

Как и в любом деле, для успеха нужна постоянная практика. Наши пошаговые рекомендации по использованию контактных линз могут помочь вам в обращении с вашими контактными линзами.

Может ли контактная линза «потеряться» в моем глазу?

Нет. Поверхность глаза покрыта непрерывной мембраной – конъюнктивой, от краев век до края роговицы. Контактная линза не сможет потеряться за глазом, даже если сместится, что само по себе маловероятно. Переместиться же на внутреннюю сторону глазного яблока линза не может.

1. ВАЖНО: Не допускайте попадания воды на контактную линзу, так как это значительно увеличивает шанс развития глазной инфекции и может привести к потере зрения¹. В контактных линзах не рекомендуется принимать душ, плавать и заниматься другими видами деятельности, связанными с водой. Проконсультируйтесь с вашим специалистом по использованию контактных линз для водных видов спорта². *Данные компании CooperVision 2017 г.: Philip B. Morgan, Sarah L. Morgan. Улучшение опыта ношения контактных линз пациента через улучшение соответствия линз потребностям пациента. Клиническая статья, Ноябрь, 2017 г. **Согласно инструкции по использованию контактных линз CooperVision.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

У меня сухость глаз. Повлияет ли это на ношение контактных линз?

Симптомы сухости довольно распространены и могут по-разному влиять на людей. Иногда это может усложнить ношение контактных линз к концу дня, когда ваши глаза становятся несколько более сухими.

Специалист подберет вам наиболее подходящие линзы и растворы для ухода за ними, если вы носите линзы плановой замены. Так вы сможете получить комфорт от ношения контактных линз.

С какого возраста можно начинать носить контактные линзы?

Дети нередко носят очки, но это часто мешает в повседневных делах. Практика показывает, что дети в возрасте 8 лет могут пользоваться контактными линзами и удивительно ловки в обращении с ними*.

Для детей могут подойти однодневные линзы, потому что каждый день начинается с новой чистой пары линз. Это оптимальный способ ношения контактных линз.

* Лещенко И.А., Лобанова И.В., Рыбакова Е.Г. Показания к подбору контактных линз у детей и подростков. Российская детская офтальмология. 2016; 3: 33–44.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что делать, если я пользуюсь кремом для век или наношу макияж?

Надевайте контактные линзы перед нанесением крема для век или макияжа и снимайте их перед снятием макияжа или очищением лица.

Что произойдет, если я потеряю или испорчу линзу?

Никогда не надевайте поврежденную линзу, так как это может быть неудобно и к тому же повышает риск инфицирования. Используйте новую пару линз.

Могу ли я носить контактные линзы в самолете?

Сухой воздух внутри самолета может сделать контактные линзы сухими, а на дальних рейсах вы можете заснуть. Берите очки и запасные контактные линзы с собой в ручную кладь, чтобы у вас была возможность снять или заменить свои линзы.

Однодневные контактные линзы могут подойти для путешествий, так как вам не нужно думать об уходе за ними и их хранении.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Почему в контактных линзах все кажется более ярким?

При использовании контактных линз ваших глаз достигает большее количество света, чем в очках, которые отражают его. Поэтому мир становится чуть ярче. В солнцезащитных очках вам будет комфортнее – с контактными линзами вы можете подобрать любые оправы.

Что делать, если я случайно засну в своих однодневных контактных линзах?

В таком случае снимать линзы необходимо где-то через 30 минут после того, как вы проснулись. Это позволит слезной пленке ослабить контакт линз с поверхностью глаз, облегчая их снятие. Вы можете использовать увлажняющее средство перед снятием линз, чтобы они были более податливыми.

Если контактные линзы по-прежнему трудно снять, обратитесь за помощью к специалисту в салон оптики. Если после сна в линзах у вас заметно покраснели глаза, возникли боль или дискомфорт, которые не проходят после снятия линз, немедленно обратитесь за помощью к специалисту в оптику.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Я ношу свои однодневные линзы всего несколько часов в сутки. Могу ли я надевать их повторно?

Выбрасывайте однодневные линзы после использования, даже если вы носили их всего несколько часов. Всегда берите новые линзы, это более гигиенично и снижает риск инфекций или осложнений.

Как часто нужно менять контейнер для линз?

С контейнерами для хранения линз связана основная причина развития глазной инфекции у людей, использующих контактные линзы плановой замены. Иногда эти инфекции могут быть очень серьезными, поэтому важно содержать контейнер для линз в идеальной чистоте.

После надевания линз ополосните контейнер свежим раствором и дайте ему высохнуть. Для этого переверните контейнер и положите его на сухую чистую ткань. Заменяйте контейнер каждый месяц.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Я надеваю свои линзы ежемесячной замены только несколько раз в месяц. Могу ли я использовать их в течение двух месяцев?

Линзы ежемесячной замены нужно выбросить спустя ровно месяц с момента вскрытия упаковки. Если вы носите линзы только несколько раз в месяц, то наиболее экономичным, гигиеничным и удобным для вас вариантом могут стать однодневные контактные линзы.

Могу ли я перейти на раствор для линз другой торговой марки?

Специалист в оптике посоветует вам раствор, который лучше всего подходит для материала ваших контактных линз и для ваших глаз. Мы не рекомендуем самостоятельно менять подобранный вам специалистом раствор на раствор другой торговой марки без одобрения специалиста.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

4

Советы и подсказки



МОИ ЛИНЗЫ
от CooperVision®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Всегда начинайте с одного и того же глаза

Если вы каждый раз будете начинать надевать контактные линзы с одного и того же глаза, у вас будет меньше шансов перепутать линзы.



Всегда носите с собой очки

В начале использования вы будете надевать линзы ненадолго, поэтому держите очки при себе. Не волнуйтесь, ваши глаза быстро адаптируются, и скоро вы сможете дольше наслаждаться свободой в контактных линзах.



Следуйте советам специалиста

Своевременно заменяйте линзы, чтобы они всегда были удобными, а зрение – четким. Не забудьте записаться на последующий визит к специалисту в оптику, на котором он проверит ваше зрение и состояние глаз и убедится, что вы носите те контактные линзы, которые лучше всего соответствуют вашему образу жизни.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Никогда не допускайте контакта линз или контейнера для хранения линз с водой

Никогда не ополаскивайте свои контактные линзы или контейнер для линз водопроводной водой.

При занятии водными видами спорта или плаванием, после окончания занятия незамедлительно замените линзы новой парой.

Содержащиеся в воде микроорганизмы могут привести к инфекциям, ухудшению зрения или слепоте¹.



Не спешите

Делайте все постепенно и следуйте нашим рекомендациям. Вначале это может потребовать времени, но, как и практически во всем, чем больше вы практикуетесь – тем лучше получается. Вскоре вы сможете легко и уверенно надевать и снимать контактные линзы.

1. ВАЖНО: Не допускайте попадания воды на контактную линзу, так как это значительно увеличивает шанс развития глазной инфекции и может привести к потере зрения*. В контактных линзах не рекомендуется принимать душ, плавать и заниматься другими видами деятельности, связанными с водой. Проконсультируйтесь с вашим специалистом по использованию контактных линз для водных видов спорта**. *Данные компании CooperVision 2017 г.: Philip B. Morgan, Sarah L. Morgan. Улучшение опыта ношения контактных линз пациента через улучшение соответствия линз потребностям пациента. Клиническая статья, Ноябрь, 2017 г. **Согласно инструкции по использованию контактных линз CooperVision.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Никогда не надевайте поврежденные линзы

Если вы заметили какое-либо повреждение, например разрыв или трещину в контактной линзе, не поддавайтесь искушению надеть ее. Возьмите новые линзы. Не используйте линзы, если их оригинальная упаковка повреждена.



Не спите в контактных линзах, которые не предназначены для этого

Некоторые типы контактных линз предназначены для длительного ношения, их можно не снимать во время сна.

Спите в контактных линзах только в том случае, если специалист прописал вам такие линзы и такой режим их ношения и сообщил, что они специально разработаны и подходят для сна.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Если у вас покраснели глаза, снимите линзы

Если ваши глаза покраснели, вы чувствуете боль в глазах или стали хуже видеть, снимите линзы и немедленно обратитесь за помощью к специалисту в оптику. Если вы нездоровы, это может увеличить риск развития глазной инфекции, поэтому избегайте ношения контактных линз во время болезни.



Никогда не давайте использовать свои контактные линзы другим

Помимо того, что обмен контактными линзами способствует передаче бактерий от человека к человеку, учтите, что линзы подобраны именно под ваше зрение и для ваших глаз.

Специалист в оптике всегда готов помочь с любыми вопросами, касающимися контактных линз, поэтому не стесняйтесь обращаться к нему.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

* Сведения в этой брошюре не являются медицинскими рекомендациями и не заменяют предписаний квалифицированного специалиста. По всем возникающим вопросам обращайтесь к специалисту в салон оптики.

Инструкция по применению продуктов CooperVision доступна на сайте www.coopervision.ru



МОИ ЛИНЗЫ

от CooperVision®

Мои линзы/0920/8000