

كل ما تود معرفته عن

العدسات اللاصقة

إرشادات ونصائح أساسية حول استخدام العدسات اللاصقة
والعناية بها

نشرة تثقيفية عن العدسات اللاصقة



تمت المراجعة بواسطة
الجمعية السعودية للبصريات
Saudi Society Of Optometry

بدعم من
أكيوفيو
ACUVUE®

لماذا نستخدم العدسات اللاصقة؟

تُعد العدسات اللاصقة بديلاً للنظارات، وقد توفر راحة ورؤية واضحة وحرية أكبر أثناء الرياضة والأنشطة اليومية.

كيفية اختيار العدسات المناسبة:

- احجز موعداً لتقييم ملائمة عينيك للعدسات اللاصقة لدى أخصائي بصريات.
- سيسألك عن صحة عينيك ونمط حياتك، ويفحص عينيك، ويحدّث وصفتك البصرية، ويقيّم ملائمة العدسات، ويشرح الخيارات، ويوضح طريقة وضع العدسات ونزعها والعناية الصحيحة بها.

يتناول هذا الكتيب أيضًا بعض المفاهيم الشائعة عن العدسات اللاصقة.

مفاهيم شائعة: الراحة ووضع العدسات

- المفهوم 1: العدسات اللاصقة غير مريحة.
تتميز العدسات الحديثة بأنها رقيقة ومرنة وناعمة، وتساعد خاماتها وتصميمها على التوافق مع شكل العين، كما يسهم استبدالها بانتظام في بقائها آمنة ومريحة.
- المفهوم 2: لا أحب وضع شيء على عيني.
عادةً ما يكون وضع العدسات ونزعها أسهل مما يُتوقع. يوضح أخصائي البصريات الطريقة الصحيحة، ومع الممارسة تصبح الخطوات مألوفة. ولا يلزم أن يلمس الإصبع العين، وقد تشبه العدسة قطرة ماء عند وضعها.



مفاهيم شائعة: العدوى وصحة العين

- المفهوم 3: العدسات اللاصقة قد تسبب عدوى العين.

مع العناية الصحيحة يكون الخطر منخفضًا، وترتبط العدوى غالبًا بسوء التنظيف أو عدم ملائمة العدسات أو عدم الالتزام بجدول الاستخدام والاستبدال. وعلى سبيل المثال: استخدام العدسات اليومية لعدة أيام أو الأسبوعية لعدة أسابيع قد يسبب التهابات وعدوى. عند الشعور بإنزعاج غير معتاد أو تغير في الرؤية، انزع العدسات وتواصل سريعًا مع أخصائي بصريات.

توفر العدسات اليومية زوجًا جديدًا كل يوم. أما العدسات القابلة لإعادة الاستخدام فيجب تنظيفها وتعقيمها واستبدالها حسب التعليمات، مع المحافظة على نظافة اليدين وعلبة العدسات.

- المفهوم 4: العدسات اللاصقة غير صحية.

تُصنع معظم العدسات اللينة الحديثة من مواد تسمح بمرور الأكسجين. التزم بجدول الاستبدال وتعليمات التنظيف ومواعيد المتابعة التي يحددها أخصائي البصريات.

مفاهيم شائعة: وصول الأكسجين وفقدان العدسة

- المفهوم 5: العدسات تمنع العين من التنفس. يجب أن يصل الأكسجين إلى القرنية عبر العدسة، وتختلف الحاجة إليه باختلاف جدول الاستخدام. يزيد النوم بالعدسات خطر العدوى الخطيرة، ولا يجوز إلا بعد وصف عدسة معتمدة للاستخدام الليلي وبناءً على توجيه أخصائي بصريات.

يعتمد الاستخدام الصحي على مادة العدسة وملاءمتها والعناية والتعقيم والاستبدال في الوقت المحدد. يوصي أخصائي البصريات بعدسة تناسب عينيك واحتياجاتك ونمط حياتك.

- المفهوم 6: قد تضيع العدسة خلف العين. هذا غير ممكن تشريحياً؛ إذ يتصل الغشاء المغطي للعين بالسطح الداخلي للجفنين ويمنع انتقال العدسة خلف العين.

مفهوم شائع: سقوط العدسات

- المفهوم 7: قد تسقط العدسات إذا تحركت بسرعة.

نادرًا ما تسقط العدسات اللينة الحديثة عند ملأمتها ووضعها بطريقة صحيحة، ويمكن استخدامها أثناء كثير من الرياضات. يعتمد ثبات العدسة جزئيًا على قطرها؛ وقد تكون العدسات الصلبة الأصغر أكثر عرضة للتحرك. وقد تتحرك العدسات اللينة نادرًا بسبب فرك العين بقوة أو الجفاف الشديد.



مفاهيم شائعة: الاختيار والمكياج والتنظيف

- المفهوم 8: جميع العدسات متشابهة.
غير صحيح! تختلف العدسات في التصميم والمادة وتصحيح النظر وجدول الاستبدال. وتشمل الخيارات عدسات الاستجماتيزم، ومتعددة البؤر، والقابلة لإعادة الاستخدام، واليومية، وعدسات الاستخدام الممتد لمن تناسبهم. لا تبدأ باستخدام نوع جديد أو تغييره من دون استشارة أخصائي بصريات.
- المفهوم 9: لا يمكن وضع مستحضرات التجميل مع العدسات.
ضعي العدسات قبل وضع مستحضرات التجميل وانزعها قبل إزالة المستحضرات، وأغلقي عينيك عند استخدام البخاخات. استشري أخصائي بصريات إذا سببت مستحضرات التجميل مشكلات مع العدسات.
- المفهوم 10: تنظيف العدسات يستغرق وقتًا طويلًا.
لا تحتاج العدسات اليومية إلى التنظيف. أما القابلة لإعادة الاستخدام فتُنظف بالمحلول المناسب من خلال الفك والشطف والنقع حسب التعليمات.

مفاهيم شائعة: العناية والأكسجين والرؤية

تُرمى العدسات اليومية في نهاية اليوم، بينما تكون العناية بالعدسات القابلة لإعادة الاستخدام سهلة عند اتباع تعليمات المحلول الصحيح.

المفهوم 11: كلما ارتفعت نسبة الماء زاد مرور الأكسجين.

لا يحدد محتوى الماء وحده نفاذية الأكسجين؛ فالعدسات اللينة الحديثة مصممة لتوفير أكسجين كافٍ ضمن جدول الاستخدام المعتمد.

المفهوم 12: لن توفر العدسات رؤية بجودة النظارات.

على العكس تماماً! قد توفر العدسات الحديثة الملائمة رؤية واضحة وثابتة لكثير من الوصفات الطبية، ومجال رؤية أوسع ورؤية محيطية، ولا يتكثف عليها الضباب أو تتأثر بالمطر.

مفاهيم شائعة: الاستجماتيزم (الابورية) والقراءة

المفهوم 13: لا أستطيع ارتداء العدسات بسبب الاستجماتيزم.

لا يُعد الاستجماتيزم بالضرورة عائقًا؛ فالعدسات "التوريك" مصممة لتوفير رؤية واضحة وثابتة، وتتوفر بمواد وجدول استبدال مختلفة.

المفهوم 14: أحتاج إلى نظارة إضافية للقراءة.

قد تساعد العدسات متعددة البؤر المصابين بطول النظر الشيخوخي على الرؤية القريبة والبعيدة، وقد تتضمن تدرجًا في القوة يشبه مبدأ العدسات التدريجية للنظارات. تختلف الملاءمة بين الأشخاص؛ لذا ناقش الخيارات مع أخصائي بصريات.



مفاهيم شائعة: العمر والتكلفة

المفهوم 15: طفلي أصغر من أن يستخدم العدسات. لا يوجد عمر أدنى واحد يناسب الجميع؛ إذ يعتمد الاستعداد على النضج والدافعية والنظافة والقدرة على العناية بالعدسات. وقد تكون مناسبة للأطفال والمراهقين النشطين. يحدد أخصائي البصريات ما يلائم عيني الطفل ونمط حياته.

المفهوم 16: العدسات اللاصقة باهظة. تختلف التكلفة حسب النوع وتكرار الاستبدال. يساعد أخصائي البصريات على اختيار ما يناسب احتياجات الرؤية ونمط الحياة والميزانية.



الحفاظ على صحة العينين

تؤثر الرؤية في جودة الحياة؛ لذلك تُعد العناية الصحيحة والاستبدال في مواعيده والفحوصات الدورية أمورًا أساسية.

يجب أن يقيس أخصائي بصريات جميع العدسات اللاصقة، بما فيها العدسات التجميلية. ويتحقق من ملاءمتها للاحتياجات وجودة الرؤية وصحة العين، مع ضرورة اتباع تعليمات العناية.



تقييم العدسات اللاصقة وملاءمتها



عدسات الاستخدام اليومي

يعتمد اختيار العدسات على العمر ونمط الحياة وصحة العين وتصحيح النظر. ويحدد أخصائي البصريات الخيار الأنسب للاحتياجات الفردية.

تُنزع عدسات الاستخدام اليومي قبل النوم. يُتخلص من بعضها يوميًا، ويُستبدل بعضها الآخر بعد أسبوع أو أسبوعين أو أربعة أسابيع. ويجب تنظيف العدسات القابلة لإعادة الاستخدام وتعقيمها قبل إعادة ارتدائها. وقد يقلل الاستبدال المتكرر من تراكم الترسبات وبعض المضاعفات.

تحتوي بعض العدسات اللاصقة على مادة تحجب جزءًا من الأشعة فوق البنفسجية، لكنها لا تغطي العين والمنطقة المحيطة بها بالكامل، ولا تُغني عن النظارات الشمسية أو الواقية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية.

جداول الاستخدام والنوم بالعدسات

قد تناسب العدسات اليومية من لا يستخدمون العدسات يوميًا، أو يفضلون عدم تنظيفها، أو لديهم حساسية. ويُتخلص منها في نهاية اليوم، فلا تتراكم عليها الترسبات اليومية ولا تحتاج إلى تنظيف.

لا تُستخدم عدسات الاستخدام الممتد أثناء النوم إلا إذا كانت العدسة معتمدة لهذا الجدول وأوصى بها أخصائي بصريات. يُتخلص من بعض الأنواع بعد نزعها، بينما تُنظف أنواع أخرى وتُعقم وتُستخدم مجددًا. يزيد النوم بالعدسات خطر العدوى الخطيرة.



استخدم العدسات بالشكل الصحيح لحماية بصرك

تُقاس العدسات لكل شخص، وينبغي عدم مشاركتها مع الآخرين. استبدل العدسات ومحلول التنظيف وعلبة العدسات وفق الجدول الذي يوصي به أخصائي البصريات، حتى عند بقاء الرؤية والراحة جيدتين.

يساعد الاستبدال المنتظم في الحفاظ على استخدام أكثر صحة وراحة. دوّن موعد الاستبدال في التقويم أو اضبط تذكيرًا إلكترونيًا.



الالتزام بجدول الاستخدام الموصوف

ضع تذكيرًا مرئيًا قرب المكان الذي تضع فيه العدسات وتنزعهما. وإذا لم تكن متأكدًا من موعد الاستبدال، فاستخدم زوجًا جديدًا.

العدسات اللاصقة وسيلة طبية
لتصحيح الرؤية؛ لذا اتبع تعليمات
الاستخدام وإرشادات أخصائي
البصريات.

لا تُرتدى عدسات الاستخدام النهاري أثناء النوم إلا بموافقة أخصائي بصريات على عدسة وجدول مناسبين. قد يؤدي تجاوز مدة الاستخدام إلى نقص وصول الأكسجين وتراكم الترسبات والتهيج أو انخفاض الرؤية والتأثير في صحة العين.



العناية بالعدسات تعني العناية بالعينين

اغسل يديك وجففهما قبل وضع العدسات أو نزعها أو تنظيفها. يُفضل استخدام صابون سائل غير معطر، وشطفه تمامًا، وتجفيف اليدين بمنشفة خالية من الوبر.

لا تشطف العدسات أو تحفظها بماء الصنبور؛ فقد يحتوي على ملوثات قد تضر العدسات وتؤدي إلى العدوى أو فقدان الرؤية.

يجب تنظيف كل عدسة قابلة لإعادة الاستخدام وتعقيمها قبل إعادة ارتدائها، لأن ترسبات الدموع والكائنات الدقيقة قد تتراكم عليها.



محلول العدسات

ليست جميع المحاليل مناسبة لكل أنواع العدسات. يمكن للمحاليل متعددة الأغراض تنظيف العدسات وتعقيمها وشطفها، لكن التوافق يعتمد على مكونات المحلول ومادة العدسة. استخدم المحلول الذي يوصي به أخصائي البصريات واتبع تعليمات المنتج.

لا تلمس فوهة العبوة، وأغلقها مباشرة بعد الاستخدام، واستشر أخصائي بصريات قبل تغيير المحلول، وتحقق من تاريخ الصلاحية ومدة الاستخدام المسموح بها بعد الفتح.



تنظيف العدسات

نظف العدسات اللينة القابلة لإعادة الاستخدام وعقمها فور نزعها. ضع العدسة في راحة يد نظيفة وجافة، وأضف المحلول الموصى به، وافرك سطحها برفق، ثم اشطفها جيدًا وضعها في علبة نظيفة مملوءة بمحلول جديد. لا تعد استخدام المحلول القديم ولا تضيف الجديد فوقه.

اقرأ تعليمات المحلول واتبعها. أفرغ العلبة بعد الاستخدام، واشطفها بمحلول تعقيم جديد واطرها تجف في الهواء. استبدل العلبة بانتظام، ويفضل كل شهرين أو حسب التعليمات.

اتبع إجراءات التنظيف التي يوصي بها أخصائي البصريات.



زُر أخصائي البصریات

تساعد فحوصات العين الدورية على اكتشاف المشكلات والحفاظ على جودة الرؤية وصحة العين. وقد لا تظهر أعراض مبكرة لبعض الحالات، كما قد تكشف الفحوصات علامات مرتبطة بحالات عامة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

يُقيّم أخصائي البصریات مدى ملاءمة العدسات، ويتأكد من ثباتها على العين، ويتابع استخدامها.



الرؤية الواضحة تدعم تفاصيل الحياة اليومية

أُعدت هذه النشرة التثقيفية لصالح الجمعية
السعودية للبصريات بدعم من أكيوفيو.



اكتشف المزيد على

www.acuvue.com/ar-me/



sso.org.sa



info@sso.org.sa



SaudiOptometry



امسح لعرض جميع الإصدارات



تمت المراجعة بواسطة
الجمعية السعودية للبصريات
Saudi Society Of Optometry

بدعم من
أكيوفيو
ACUVUE