

Φακοί επαφής & Καλοκαιρινές μολύνσεις

Το καλοκαίρι, και ιδιαίτερα το ελληνικό καλοκαίρι, απαιτεί πολύ μεγαλύτερη μέριμνα στην χρήση φακών επαφής. Κίνδυνοι ελλοχεύουν, επειδή ακριβώς διαφοροποιούνται, τόσο οι δραστηριότητες και η σχολαστικότητα μας με τη φροντίδα των φακών, όσο και οι λοιμογόνοι παράγοντες στους οποίους εκτίθενται.

Τα έλκη του κερατοειδούς (το μπροστινό τμήμα του ματιού πάνω στον οποίο εφαρμόζουν οι φακοί) εμφανίζονται πιο συχνά το καλοκαίρι.

Σε ένα μεγάλο οφθαλμιατρείο στην Φιλαδέλφεια, είχε υπολογιστεί ότι πάνω

από τα μισά έλκη παρουσιάζονταν την περίοδο Ιουνίου - Σεπτεμβρίου.

Τα μικρόβια που ζουν στο νερό της πισίνας είναι διαφορετικά από εκείνα που υπάρχουν στο στάσιμο νερό της φύσης. Το μικρόβιο, όμως, που θα πρέπει να μας απασχολεί και να μας ανησυχεί περισσότερο είναι η Ακανθαμοιβάδα, η οποία είναι ικανή να προκαλέσει μία επώδυνη, παρατεταμένη και καταστροφική μόλυνση στον κερατοειδή. Οι μυκητιασικές κερατίτιδες παρουσιάζονται επίσης σε μεγάλο ποσοστό στα ζεστά και υγρά κλίματα.



Χάρης Μπυράλης,

MD, MPH
Διευθύντριας
Κλινικής Ultrafase,
Newcastle

www.eyes.gr

Τι πρέπει να γνωρίζετε

Το μάτι μας έχει τους δικούς του μηχανισμούς άμυνας απέναντι στις λοιμώξεις, ο σημαντικότερος από τους οποίους είναι το επιθήλιο του κερατοειδούς. Πρόκειται δηλαδή, για την "επιδερμίδα" του κερατοειδούς, όταν η οποία είναι άθικτη τα μικρόβια δεν μπορούν να περάσουν βαθύτερα στον κερατοειδή και να προκαλέσουν μόλυνση. Αυτό που μπορεί να προκαλέσει ένας φακός επαφής χωρίς καλή εφαρμογή, ή ένας οποιοσδήποτε τραυματισμός όπως για παράδειγμα το νύχι μας όταν βάζουμε ή βγάζουμε τους φακούς, είναι η λύση του επιθηλίου, που επιτρέπει να εισχωρήσει ο μικροοργανισμός και να προκαλέσει τη λοιμώδη κερατίτιδα.

Τι δεν πρέπει να κάνετε

Ποτέ δεν πρέπει να πλένουμε ή να φυλάμε τους φακούς επαφής μας σε νερό της βρύσης ή οποιοδήποτε άλλο νερό πέρα από τα ειδικά διαλύματα.

Τα πιο αποτελεσματικά υγρά περιποίησης φακών επαφής είναι αυτά που έχουν υπεροξειδίο του οξυγόνου και είναι συστήματα δύο βημάτων/σταδίων.

Ειδικά για το καλοκαίρι, προσφέρονται οι φακοί επαφής μίας χρήσης και μίας ημέρας, οι οποίοι μας απαλλάσσουν από τον καθημερινό καθαρισμό τους, ο οποίος μακριά από το σπίτι και την καθημερινή μας ρουτίνα μπορεί να είναι πλημμελής.

Μερικές γενικές συμβουλές για τους φακούς

Μην κολυμπάτε με τους φακούς σας, ειδικά σε πισίνα: τα μικρόβια αποικίζουν και έχει βρεθεί ότι με το νερό αλλάζει το σχήμα τους και εφαρμόζουν πιο σφιχτά απ'ό,τι θέλουμε στον κερατοειδή.

Φοράτε μόνο φακούς επαφής που έχουν εφαρμοστεί από τον οφθαλμιάτρο σας.

Καθαρίζετε και αποθηκεύετε τους φακούς σας πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες και τις συμβουλές του οφθαλμιάτρου σας. Ποτέ με νερό βρύσης ή ο,τιδήποτε άλλο εκτός από εγκεκριμένα υγρά, πάντα έχοντας πρώτα πλύνει σχολαστικά τα χέρια σας.

Μην κοιμάστε ποτέ φορώντας τους φακούς σας. Ορισμένοι νέοι φακοί είναι σχεδιασμένοι για συνεχή χρήση 30 ημερών. Αυτό δεν τους κάνει άτρωτους στις μολύνσεις. Όταν χρησιμοποιούνται χωρίς να αφαιρούνται τη νύχτα, τα ποσοστά λοιμώξεων δεν είναι λιγότερα από εκείνα των συμβατικών φακών που αφαιρούνται τη νύχτα. Εάν όμως τους βγάζετε τη νύχτα έχετε πρόσθετη προστασία.

Τέλος, μην ξεχνάτε ότι οι φακοί επαφής, στην καλύτερη περίπτωση παρέχουν μερική προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία. Οι περισσότεροι δεν έχουν ειδική σχεδίαση για να απορροφούν στο φάσμα UV-A & UV-B, ενώ όσοι έχουν, παρέχουν περί το 80% και 95% αντίστοιχα.

Καλό είναι λοιπόν, να φοράμε όσο το δυνατόν περισσότερο γυαλιά ηλίου με αξιόπιστους φακούς μεγάλης απορροφητικότητας. Συγκεκριμένα, 99-100% της υπεριώδους ακτινοβολίας πρέπει να απορροφάται.