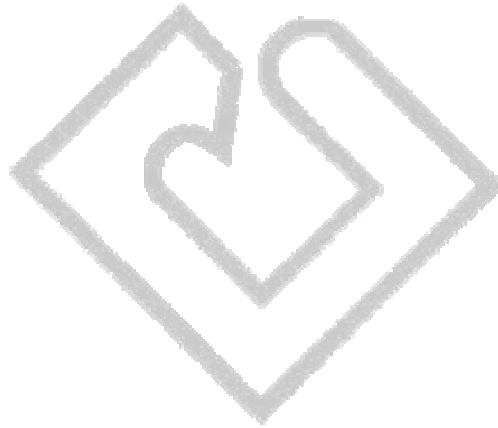


کنتاکت لنز یا لنز تماسی

میلیونها نفر در سرتاسر دنیا از لنز تماسی استفاده می کنند؛ به عنوان نمونه فقط در آمریکا بیش از ۲۴ میلیون نفر از لنز تماسی استفاده می کنند. بستگی به طرز زندگی، تمایل و وضع سلامت چشمان شما، اگر بدرستی از لنزتان مراقبت و نگهداری کنید، لنز تماسی می تواند جایگزین مناسبی برای عینکتان باشد.

لنز تماسی چیست؟

کنتاکت لنزها صفحات انحنای دار پلاستیکی نازک و شفاف هستند که روی لایه اشکی سطح قرنیه چشم شناور می شوند. زمانی که از لنز تماسی استفاده می کنید، احساس راحتی و شفافیت بینایی در گرو سلامت سطح قرنیه و لایه اشکی است. لنزهای تماسی برای اصلاح همان عیوب انکساری که عینک اصلاح می کند، بکار می روند که عبارتند از:



- میوپی (نزدیک بینی)
- هایپروپی (دور بینی)
- آستیگماتیسم
- پیرچشمی

مزایای لنزهای تماسی:

- استفاده از آنها راحت و آسان است.
- مه آلوده یا بخار گرفته نمی شوند.
- لنز تماسی دیده نمی شود؛ در نتیجه فرد ظاهری طبیعی تر (عادی تر) دارد.
- در اغلب افراد کاهش بینایی با لنز بهتر از عینک اصلاح می شود.
- در بعضی از ورزش ها استفاده از لنز مناسب تر است.
- با عینک فرد فقط روبرو را خوب می بیند و برای دیدن اطراف باید سر خود را بچرخاند؛ در صورتی که لنز تماسی همراه چشم می چرخد و فرد در تمام جهات بینایی خوبی دارد.
- در افراد نزدیک بینی که شماره چشم بالایی دارند، به علت خاصیت فیزیکی شیشه عینک کوچک نمایی ایجاد می کند؛ در نتیجه هم فرد نزدیک بین اشیاء را کوچکتر می بیند و هم از پشت شیشه عینک چشمهای افراد نزدیک بین، ریزتر به نظر می رسند.

- در افراد دور بینی که شماره چشم بالایی دارند، نیز به علت خاصیت فیزیکی شیشه عینک درشت نمایی ایجاد می کند؛ در نتیجه هم فرد اشیاء را بزرگتر می بیند و هم از پشت شیشه عینک چشمها درشتتر به نظر می رسند.
- عینک باعث احساس سنگینی روی پل بینی یا گوش می شود؛ در حالی که لنز چنین مشکلی را ندارد.
- در بعضی از افراد ممکن است پوست پل بینی، شقیقه ها و یا پشت گوش نسبت به عینک حساسیت داشته باشد؛ در نتیجه فرد دچار آلرژی پوستی در این نواحی شود.

معایب لنزهای تماسی:

نیاز به مراقبت و نگهداری بیشتری دارند.

در مواردی ممکن است به علت استفاده طولانی مدت و یا عدم رعایت بهداشت عفونت چشم ایجاد شود. عفونت چشم ناشی از لنزهای تماسی خطرناک بوده و در صورت قرمزی چشم ها حتماً می بایست به چشم پزشک مراجعه نمود.

انواع لنز تماسی

لنز های تماسی به طرق مختلفی تقسیم بندی می شوند:

۱- بر اساس نوع ماده ای که لنز از آن ساخته شده است به دو نوع تقسیم می شوند:

الف - لنزهای تماسی نرم Soft contact lenses

ب - لنزهای تماسی سخت نافذ اکسیژن Rigid gas permeable (RGP) contact lenses

۲- بر اساس اصلاح نوع عیوب انکساری به سه گروه تقسیم می شوند:

الف- کروی (برای اصلاح دور بینی و یا نزدیک بینی)

ب- توریک (برای اصلاح آستیگماتیسم)

ج- دو کانونی (برای اصلاح پیرچشمی)

۳- بر اساس برنامه زمانی استفاده از آنها، به دو گروه تقسیم می شوند:

الف- لنزهای روزانه Daily Wear

ب- لیز های طولانی مدت یکبار مصرف Disposables

۴- بر اساس رنگ به دو گروه تقسیم می شوند:

الف- لنزهای رنگی زیبایی Cosmetic tints

ب- رنگ زمینه های لنز برای بهتر دیده شدن آن بهنگام گذاشتن و برداشتن Visibility tints

مواد پلاستیکی مختلفی برای ساخت لنزهای تماسی استفاده می شود، اما اساساً دو نوع لنز تماسی وجود دارد: سخت و نرم.

لنزهای تماسی نرم

لنزهای تماسی نرم که اغلب لنزهای هیدروفیل (آب دوست) نیز نامیده می شوند، شامل طیف وسیعی از لنزهای تماسی موجود می باشند. لنزهای تماسی نرم قادر به اصلاح نزدیک بینی، دور بینی و آستیگماتیسم می باشند. این لنزها بسیار نازک بوده و سطح قرنیه را بطور کامل می پوشانند. جنس آنها از پلاستیک قابل انعطاف است و آب بیشتری را جذب می کنند و در نتیجه اکسیژن بیشتری به قرنیه می رسد.

لنز تماسی نرم به علت راحتی آن، برای اکثر موارد مناسب است و شامل انواع زیر است:

لنز های نرم روزانه: این لنزها ارزان ترین نوع هستند. این لنزها شب، هنگام خواب برداشته می شوند و صبح روز بعد مجدداً در چشم گذاشته می شوند. این لنزها را نباید طولانی مدت (حداکثر ۸ ساعت در روز) استفاده کرد.

لنزهای طولانی مدت: این لنزها را می توان شب ها موقع خوابیدن نیز استفاده کرد اما باید حداقل هفته ای یک بار آنها را از چشم در آورد و کاملاً تمیز و ضد عفونی کرد. بدلیل احتمال بیشتر عفونت قرنیه (با هر شب خوابیدن بیشتر با لنز)، این لنزها کمتر پیشنهاد می شوند.

لنزهای یکبار مصرف: این لنزها گرانتز بوده ولی مناسب تر و راحت تر هستند. این لنزها شب هنگام در آورده می شوند و صبح روز بعد دوباره در چشم گذاشته می شوند. این لنزها هفته ای و یا ماهی یکبار دور انداخته و با لنز نو جایگزین می شوند. این لنزها گاهی برای افرادی که آلرژی دارند و یا در کسانی که زود لنزشان رسوب می گیرد، پیشنهاد می شوند. لنزهای رنگی و توریکی نیز می توانند از نوع یک بار مصرف باشند.

لنز تماسی رنگی: این لنزها ظاهر رنگ چشم را تغییر می دهند.

لنزهای توریکی: این لنزها می توانند آستیگماتیسم را اصلاح کنند اگرچه گاهی اوقات بخوبی لنز سخت قادر نخواهد بود که آستیگماتیسم را اصلاح کند. قیمت این لنزها معمولاً گرانتز از سایر انواع لنزهای نرم است.

لنزهای پانسمانی یا بانداژ: استفاده اختصاصی دیگر لنزهای تماسی نرم، لنزهای پانسمانی یا بانداژ است که به منظور پوشاندن سطح قرنیه استفاده می شوند و پس از جراحی سطح قرنیه و یا پس از انجام عمل جراحی به کار می روند. از لنز تماسی در شیر خواران نیز استفاده می شود. از لنزهای نافذ گاز، در کسانی که به علت صدمه یا بیماری، قرنیه نامنظم دارند، استفاده می شود. از لنزهای رنگی خاصی برای بهتر شدن ظاهر چشم معیوب و یا برای کاهش اذیت ناشی از نوراستفاده می شود.

لنزهای دو کانونی: زمانی که فرد پا به سن می گذارد، چون عدسی طبیعی چشمش مثل گذشته قادر به تغییر شکل و تطابق نیست، فاصله نزدیک را نمی تواند بخوبی گذشته ببیند؛ لذا برای دید نزدیک نیاز به اصلاح دارد. این پدیده شایع «پیرچشمی» نامیده می شود.

پیرچشمی به یکی از سه طریق زیراصلاح می شود:

۱. می توانید برای اصلاح دید دور از لنز تماسیتان استفاده کنید و برای دیدن اشیاء فاصله نزدیک، از عینک نزدیک (عینک پیرچشمی) استفاده کنید.

۲. یک چشم را برای دید دور و چشم دیگر را برای دید نزدیک با لنز تماسی اصلاح کنید. این روش بنام "دید تک چشمی" نامیده می شود و در اکثر افراد مناسب است ولی در همه افراد دلچسب و قابل قبول نیست. برای اینکه بدانید که دید تک چشمی برای شما مناسب است یا خیر؟ بایدیک دوره آزمایشی این روش را امتحان کنید.

۳. می توانید از « لنز های دو کانونی » استفاده کنید که برای اصلاح دید دور و نزدیک طراحی شده اند. بهر حال این لنز ها گرانتر هستند و در همه افراد بینایی رضایت بخشی ایجاد نمی کنند.

مزایا و معایب لنزهای تماسی نرم

مزایای لنزهای تماسی نرم عبارتند از:

- در مقایسه با لنزهای تماسی سخت نافذ اکسیژن، راحت تر هستند.
- کسانی که برای اولین بار از لنز تماسی استفاده می کنند، به لنز تماسی نرم زودتر عادت می کنند.
- باپلک زدن از چشم به بیرون پرتاب نمی شوند.
- در مقایسه با لنزهای تماسی سخت نافذ اکسیژن، با لنزهای تماسی نرم حساسیت به نور کمتر است.

معایب لنزهای تماسی نرم عبارتند از:

- در مقایسه با لنزهای تماسی سخت نافذ اکسیژن، لنزهای تماسی نرم عمر کمتری دارند.
- نیاز به مراقبت بیشتری دارند.
- لنزهای تماسی نرم ممکن است باعث خشکی چشم شوند.
- مستعد رسوب پروتئین بر روی لنز هستند که باعث کاهش کارایی لنز می شود.