**Контактные линзы**

Как известно, существует три вида оптической коррекции зрения: очковая, контактная и хирургическая. Ни один из применяемых сегодня методов коррекции не является абсолютной альтернативой другому, у каждого в различных ситуациях есть свои безусловные плюсы и минусы. Например: человек обычно ходит в очках, а для игры в теннис, поездки на охоту надевает контактные линзы. Или пациенту свыше сорока лет сделали эксимер-лазерную операцию, и он водит машину без очков, но надевает их для чтения.

Сегодня мы поговорим о контактной коррекции зрения, которая получила широкое распространение. В последнее время на отечественном рынке контактных линз и средств ухода за ними представлен широкий спектр продукции как зарубежных, так и российских фирм-производителей. Огромное количество людей, сменив очки на контактные линзы, получили возможность вести более активный образ жизни, заниматься спортом, видеть окружающий мир во всех красках, почувствовать себя здоровым и избавиться от комплексов.

Для коррекции близорукости, дальнозоркости и астигматизма используются мягкие и жесткие газопроницаемые контактные линзы. Как следует из самого названия, "контактная линза" - это обладающая оптическими свойствами маленькая линза (мягкая или жесткая), которая помещается непосредственно на глазное яблоко. Она имеет форму "чаши", изготавливается из проницаемого для кислорода материала. Задняя поверхность такой линзы соответствует форме роговицы глаза, а передняя исправляет неправильную оптическую систему глаза, что позволяет четко, как в здоровом глазу, фокусировать изображение окружающих предметов на сетчатку, не искажая их форму, не приближая и не отдаляя их, как это делают очки. Диапазон коррекции контактными линзами шире, чем у очковой или хирургической, от +20,0 до -20,0 диоптрий.

Подобрать контактные линзы может врач, поэтому, необходимо обратиться за консультацией к врачу-офтальмологу и обсудить с ним возможность использования линз с учетом вида и степени нарушения зрения, возраста, состояния здоровья и пожеланий. Это тем более важно, что существует ряд противопоказаний к ношению контактных линз.

Большинство пациентов приобретает мягкие контактные линзы (МКЛ), однако при сложных видах рефракции назначаются и жесткие контактные линзы (ЖКЛ), например: при астигматизме, кератоконусе.

Мягкие контактные линзы в свою очередь делятся на линзы "традиционные" и "плановой замены". Традиционными называются линзы, которые служат в течение длительного времени (несколько месяцев). Такие линзы нуждаются в специальном уходе для удаления накапливающихся отложений (белки, липиды, содержащиеся в слезной пленке, косметические средства, пыль, табачный дым, микроорганизмы). Линзы плановой замены приобретаются в количестве нескольких пар и регулярно (1-2 раза в месяц или чаще) заменяются. Использованные линзы через указанный срок просто выбрасываются, а вместо них надеваются чистые и свежие.

Простота ухода за линзами способствует привлекательности линз плановой замены, в сравнении с традиционными МКЛ. При достаточно частой замене не требуется ферментная обработка, и для очистки и дезинфекции линз достаточно многоцелевого раствора "все в одном". Одноразовые линзы плановой замены вообще не требуют никакого ухода. Пациенты, которые выбрасывают каждый вечер использованную пару однодневных линз, вполне здоровы, довольны и не собираются расставаться с контактными линзами.

Исследования показали, что линзы плановой замены позволили значительно снизить количество инфекционных и аллергических осложнений, связанных с ношением контактных линз. Частая замена линз не позволяет накапливаться отложениям на поверхности линзы. Это уменьшает вероятность офтальмологических осложнений, вызванных самими отложениями на линзах и компонентами растворов, которые связываются с депозитами. Оптическая прозрачность линз зависит от чистоты поверхности линзы. Отложения на линзе делают её поверхность гидрофобной и неравномерно смачиваемой, что приводит к быстрому испарению слезной пленки и ощущению "сухости и песка" в глазах.

Более частая замена снижает вероятность ношения поврежденных линз. Поскольку эти линзы, как правило, продаются в упаковке по несколько штук, то пациенты всегда имеют линзы в запасе для замены в случае потери или повреждения. Если пациент обнаружил, что линза повреждена, то он может немедленно заменить её на новую. Традиционные линзы пациент может продолжать носить поврежденными, с угрозой вызвать раздражение глаза или механические повреждения до тех пор, пока не будут заказаны новые.

Используемые длительное время линзы накапливают микроорганизмы, поэтому часто заменяемые линзы идеальны для тех, кто их использует время от времени, только для выполнения каких-либо работ или занятий.

Пациенты для длительных поездок могут просто запастись дополнительными линзами, что устранит необходимость везти с собой многочисленные средства для ухода. Да и не надо будет бояться, что во время поездки потеряешь линзу. Особенно если путешествуешь по местам, где трудно получить помощь в этом случае.

Пациенты, которые не уверены, хотят ли они носить контактные линзы, могут опробовать их в ходе рекламных кампаний производителей. Это также помогает практикующим врачам добиться более удачного подбора и снижает необходимость возвратов и обменов линз.

В большинстве случаев стоимость годовых комплектов линз плановой замены оказывается выше стоимости традиционных линз. Однако пациенты должны помнить, что они приобретают не только большее количество линз, но и значительные преимущества линз плановой замены. Кроме того, увеличение стоимости линз отчасти компенсируется меньшими расходами на средства для ухода.

Сегодня успех контактной коррекции в мировой практике и в нашей стране очевиден. Более здоровая и безопасная форма ношения линз занимает все более прочные позиции. Надеемся, в будущем некоторые отрицательные моменты удастся исключить или уменьшить путем применения новых материалов, конструкций и технологий производства.

Несколько заблуждений, связанных с ношением контактных линз.

1. Могут ли контактные линзы ухудшить зрение?

Контактные линзы не ухудшают зрение, а зачастую способствуют его улучшению, т. к. улучшается работа различных механизмов зрения.

Например: Контактные линзы расширяют поле зрения, что снимает совершенно ненужную нагрузку на глазные мышцы.

2. Линзы можно не снимать на ночь в течение нескольких недель, месяцев?

Как правило, линзы назначаются в дневном режиме ношения, что означает весь период бодрствования, исключая состояние сна, т. е. линзы надеваются утром и снимаются перед сном. Тем не менее, существуют специальные линзы, используемые в режиме гибкого ношения, которые изредка можно не снимать на время дневного или ночного сна. Недавно крупные зарубежные производители объявили о появлении новых линз, разработанных специально для продленного ношения в течение 7-30 суток. Однако при непрерывном ношении значительно повышается риск развития нежелательных осложнений, которые в дальнейшем требуют специального лечения. Поэтому большинство врачей подходит к назначению линз для продленного ношения очень осторожно и строго индивидуально.

3. Можно ли купить линзы без осмотра у врача, зная лишь диоптрии своих очков?

Нет, т. к. линзы имеют не только определенную оптическую силу, выраженную в диоптриях, но и размер (радиус кривизны, диаметр). Первая пара линз обязательно должна подбираться врачом по размеру роговицы глаза, и исходя из индивидуальных особенностей. Кроме того, диоптрии контактных линз не совпадают с диоптриями очковых линз. Это происходит из-за того, что контактные линзы вплотную прилегают к глазу, а очки находятся на расстоянии от него. Если Вы носите контактные линзы плановой замены и имеете на них рецепт, срок давности которого не превышает одного года, то Вы можете приобрести их без консультации врача.

4. Не будет ли мне больно и смогу ли я их носить?

Вам наверняка приходилось доставать соринку из глаза, и по аналогии вы, возможно, думаете, что более крупный предмет, каким является линза, доставит вам больше неприятностей. Однако, чувствительность роговицы избирательна. Роговица очень чувствительна к мельчайшим касающимся ее частицам, чего нельзя сказать о крупных предметах. В это довольно трудно поверить, но только до тех пор, пока вы не поймете, что имеется крупный предмет, который касается вашего глаза несколько тысяч раз в день, - это ваше веко. Когда контактная линза правильно подобрана и одета, ощущать ее вы будете не больше, чем собственное веко.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://medicinform.net/>