**Очки или контактные линзы?**

Контактные линзы давно уже не новость, однако, количество вопросов, возникающих у каждого, кто подумывает о замене очкам, только увеличивается. Чаще всего сомнения связаны со страхом присутствия чего-то постороннего в глазу и сопутствующими болевыми ощущениями. Однако небольшие неудобства (ни в коем случае не острая боль) возникают только при первых примерках. Обычно это ощущение того, что при моргании внутренняя поверхность века трётся о кромку линзы, которое постепенно исчезает.

Впоследствии, если контактная линза одета правильно, вы не должны ощущать её больше, чем собственное веко. Что касается вопроса – сможете ли вы носить контактные линзы, то ответ на него зависит от особенностей ваших глаз, рекомендуемых линз и, самое главное, квалификации врача. Несомненно, большинство людей, если у них есть такое желание, могут носить контактные линзы, при условии, что они правильно подобраны и установлены. Между тем, у многих найдутся знакомые, которые, купив линзы, не пользуются ими по разным причинам.

Такой «неуспех» в основном связан с неправильной и поспешной установкой, которая впоследствии усугубляется ещё более неправильным уходом. Главный и решающий фактор безопасного и правильного ношения контактных линз - это наличие квалифицированного врача, обеспечивающего обследование глаз, соответствующий подбор линз и необходимое последующее наблюдение.

Тем не менее, сам пациент тоже несёт свою долю ответственности за неукоснительное выполнение установленных правил обращения с контактными линзами, за то, когда их нужно носить, и когда - снимать, за их поддержание в чистоте, а также за периодическое прохождение профилактических осмотров (рекомендуется проходить их раз в полгода). Любому, надевшему контактные линзы, предоставляется уникальный опыт - сначала вы учитесь с ними жить, а потом осознаёте, насколько раздражает вас их отсутствие.

Зачем же вообще нужны контактные линзы? Для большинства людей на первый план выходят соображения красоты, желание в принципе избавиться от очков, хотя на самом деле у контактных линз много различных преимуществ:

1) Зрение становится более естественным, размеры предметов приближаются к настоящим. В очках форма и размеры предметов могут казаться искажёнными.

2) Не возникает искажений при движениях глаз, свойственных очкам, так как контактные линзы перемещаются вместе с глазом.

3) Не ограничивается оправой очков поле зрения.

4) При дожде или снеге капли или снежинки не попадают на линзы.

5) Контактные линзы не запотевают при изменении температуры и влажности.

6) Если нужна коррекция зрения, сильно отличающаяся по своим параметрам для каждого глаза, то контактные линзы могут быть единственным способом, при котором оба глаза будут действовать согласованно.

7) У некоторых людей с тенденцией к косоглазию достигается лучшее управление глазодвигательной активностью.

8) При ношении контактных линз обычно уменьшается необходимость в частом изменении коррекции зрения.

9) Специальные лечебные контактные линзы могут защищать роговицу на время её выздоровления.

10) Иногда контактные линзы являются единственным способом обеспечить хорошее зрение при повреждении роговицы, когда у неё неправильная форма.

11) Специальные контактные линзы могут формировать зрачок, заменяя деформированную, отсутствующую вследствие травмы или болезни радужку.

12) На слепом глазу, сильно отличающемся от здорового, могут в косметических целях использоваться контактные линзы, имитирующие зрачок и радужную оболочку, сходные по виду с другим глазом.

По непонятным причинам распространено мнение, что контактные линзы подходят только для коррекции близорукости, хотя на самом деле они пригодны при любых аномалиях рефракции, которые можно откорригировать с помощью очков, а иногда, добиться значительного улучшения зрения можно только с помощью контактных линз.

Относительное исключение составляет пресбиопия (или возрастное изменение зрения), при котором коррекция требуется только для работы на близком расстоянии. Понятно, что невозможно постоянно снимать и надевать линзы, чтобы рассмотреть необходимые предметы на разном расстоянии. И хотя изобретены специальные пресбиопические линзы, широкого распространения они не получили.

Стоит, однако, иметь в виду, что при сочетании пресбиопии с какой-либо существующей ранее аномалией рефракции, контактные линзы избавляют от необходимости пользоваться двумя очками — для дали и близкого расстояния. Постоянно находясь в линзах, обеспечивающих хорошее зрение вдаль, вы можете при необходимости пользоваться единственными очками для работы на близком расстоянии, не снимая линз.

Существует два основных типа контактных линз - жёсткие и мягкие линзы. Мягкие линзы впитывают в себя влагу. Когда мягкая линза высыхает, она теряет свою гибкость и становится ломкой, а жёсткая линза обладает постоянными свойствами, независимо от того, влажная она или сухая. Мягкие контактные линзы отличаются значительным удобством и комфортом практически с первого надевания. Жёсткие линзы дают более чёткое и ясное изображение. Астигматизм легко корригируется с помощью жёстких линз, и его гораздо труднее, а иногда вообще невозможно откорригировать мягкими линзами. Ещё одним преимуществом жёстких линз является то, что они более долговечны и их гораздо легче очистить от загрязнений.

Все линзы изготовлены таким образом, что обеспечивают необходимый роговице постоянный воздухообмен и контакт со слезой. Более предпочтительны с этой стороны мягкие контактные линзы, но с другой стороны мягкие линзы могут задерживать и накапливать биологические отходы жизнедеятельности роговицы, что может сказываться отрицательным образом, особенно при долговременном ношении линз. В этом отношении следует особо сказать о широко разрекламированных линзах для долговременной носки, которые не снимаются (и, соответственно, не очищаются) неделю и дольше.

Подобные линзы, из-за большого процента поглощаемой ими влаги активно накапливают как биологические отходы, так и любые аэрозоли, косметику, смог и другие загрязнения воздуха и, длительно находясь на роговице, пагубно воздействуют на её нежную структуру. Так что потенциальный вред от них перевешивает их небольшие преимущества. Линзы для долговременной носки могут иногда назначаться в особых обстоятельствах, но не стоит прибегать к ним, если эти обстоятельства к вам не относятся. Мягкие контактные линзы предпочтительны для занятий спортом, так как вероятность их выпадения очень мала (правильно установленные жёсткие линзы достаточно хорошо держатся на роговице, но всё-таки могут иногда выпасть при резких толчках).

Окончательный выбор подходящих для вас контактных линз зависит от многих факторов, но если ваш врач полагает, что вам может подойти любой тип, то сначала лучше попробовать мягкие линзы. После подбора линз врач подробно объяснит, как носить линзы, ухаживать за ними и снабдит специальной памяткой, которой вы сможете пользоваться дома. Однако очень важно уловить момент, когда начинает происходить что-то серьёзное.

Независимо от того, какие у вас линзы, отметьте симптомы, после которых стоит посоветоваться с врачом:

Трудно открывать глаза.

При ношении или после снятия линз появляется ощущение боли.

Труднопереносимая чувствительность к свету.

Снижение зрения и/или наличие цветного ореола вокруг источника света.

Ощущение жжения или сильное раздражение.

Сильное покраснение глаз.

В любом случае, как бы вам того не хотелось, никогда не трите глаза с надетыми контактными линзами.

Не так давно были разработаны технологии изготовления высококачественных цветных контактных линз и, появилась возможность изменять цвет глаз по собственному желанию. Это относится и к людям со стопроцентным зрением, так как цветные линзы могут быть с нулевой оптической силой.

Цветные контактные линзы разделяются на тонированные (усиливающие натуральный оттенок светлых глаз) и собственно цветные, радикально меняющие цвет глаз. Центр цветной линзы прозрачен, так что фоновый цвет не меняется как в цветных очках. Подбирать такие линзы нужно также у глазного врача, так как базовая кривизна и диаметр линзы должны точно подходить к индивидуальным параметрам ваших глаз. Неподходящая линза может "натереть" глаз и привести к серьёзному заболеванию. Тщательный уход необходим за всеми видами линз, а цветные линзы имеют свои особенности, которые необходимо точно выяснить при покупке.

Большинство контактных линз не защищают глаза от ультрафиолетовых лучей, так что не забывайте про [солнцезащитные очки](file:///D:\NOW\refскачанноеmedicinform2vis_pop1.htm). Линзы, защищающие от ультрафиолета, намного дороже обычных и этот параметр всегда должен быть особо оговорен в инструкции и на упаковке.

Не забывайте о регулярных профилактических проверках - использование контактных линз в течение нескольких лет делает роговицу менее восприимчивой к боли, и серьёзное заболевание может возникнуть задолго до того, как вы его почувствуете.

Бережно относитесь к глазам и при покупке контактных линз, помните, что это не шампунь или губная помада, которые можно без вреда бесконечно менять на другие. Контактные линзы - это одно из прекрасных средств решить проблемы зрения, но не вечное приспособление, раз и навсегда их решившее.

**Список литературы**

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