

Б Глазная клиника
доктора Беликовой

ИНСТРУКЦИЯ

по применению ортокератологических
(ночных) линз

В нашей клинике вам подобраны уникальные ортокератологические (ночные) линзы. Для поддержания коррекции вашего зрения необходимо строго соблюдать рекомендованный вам режим ношения и правила ухода за линзами. Теперь успех коррекции и здоровье ваших глаз всецело зависят от вас!



Внимание!

Пожалуйста, в точности следуйте указаниям. Неправильное использование любых контактных линз и нарушение правил ухода за ними может привести к серьезным осложнениям.

Убедитесь, что все пункты данной Инструкции вам понятны. Если какой-то пункт вызывает вопросы, обратитесь за разъяснениями к вашему лечащему врачу

Ни одно слово этой инструкции не является лишним и формальным!

Общие правила использования ортокератологических линз (ОК-линз) и ухода за ними

1 При несоблюдении гигиены в процессе ношения и ухода за линзами могут возникнуть проблемы. Заболевания глаз, вызванные бактериями (кератит, конъюнктивит), могут развиваться очень быстро, и приводить к необратимому снижению зрения или даже потере органа зрения. Частота возникновения микробных кератитов составляет не более 0.07-0.09% случаев в год!

ПРИ ЛЮБОМ ПОКРАСНЕНИИ ГЛАЗ ЛИНЗЫ НАДЕВАТЬ НЕЛЬЗЯ!

Если Вы заметили любой из перечисленных ниже симптомов:

- КРАСНЫЙ ГЛАЗ;
- Слезотечение, светобоязнь;
- Боль, ощущение инородного тела в глазах, жжение, резь или сильный зуд;
- Избыточное (гнойное или слизистое) отделяемое из глаза;
- Нечеткость зрения, резкое снижение остроты зрения, двоение, затуманивание, расплывчатость границ предметов;
- Непривычный дискомфорт, срочно свяжитесь с Вашим лечащим врачом. Не надевайте, пожалуйста, линзы!

- В рабочее время клиники Вы можете позвонить по телефону клиники

+7 495 366-43-83

В нерабочее время клиники срочно обратитесь в городские круглосуточные кабинеты экстренной офтальмологической помощи (контакты и адреса указаны в конце инструкции). **Не пытайтесь игнорировать подобные ситуации или заниматься самолечением!** В данных случаях требуется немедленная профессиональная помощь. Лечение необходимо начать своевременно, чтобы избежать серьезных повреждений глаз.

2 ПРИ ПРОСТУДЕ, ГРИППЕ, ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛИНЗЫ НОСИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Нужно помыть и положить их на хранение в многофункциональный раствор до выздоровления. При хранении нужно менять раствор 1-2 раза в неделю. Если по каким-то причинам Вы отказываетесь от ношения линз на срок более двух недель, вымойте их и храните в сухом виде.

3 Всегда храните линзы полностью погруженными в раствор. Старайтесь не высушивать линзы, частое высушивание может их повредить.

- 4 Никогда не нагревайте линзы выше 50°C, так как это может привести к их деформации, после чего они станут непригодны для использования (это касается любых жестких газопроницаемых линз).
- 5 Не используйте средства ухода за линзами с истекшим сроком годности.
- 6 Пользуйтесь только теми средствами ухода, которые рекомендовал наш специалист. Использование неподходящих растворов и очистителей может повредить Ваши линзы.



- 7 Для смачивания линз не используйте ничего, кроме рекомендованных капель и растворов для ухода за линзами
- 8 Используйте только свежий раствор каждый день, никогда не доливайте к остаткам старого раствора, оставшегося в контейнере. Контейнер необходимо менять 1 раз в 3-4 месяца.
- 9 Всегда закрывайте колпачками флаконы с растворами для обработки линз и капли после использования. Не касайтесь носиков флаконов, чтобы на них не попали бактерии.
- 10 При всех манипуляциях с линзами будьте осторожны, не потеряйте их. Это особенно важно, когда Вы споласкиваете линзу водой над раковиной. Отверстие раковины необходимо оборудовать решеточкой, препятствующей попаданию линз в канализацию.
- 11 Следите, чтобы кожа на пальцах была мягкой, а ногти аккуратно подстрижены, иначе Вы можете повредить линзу.
- 12 Всегда начинайте манипуляции с одной и той же линзы (например, правой), чтобы не перепутать их. Даже при одинаковой степени близорукости (дальнозоркости) на двух глазах линзы могут отличаться по своим параметрам.

Все средства по уходу за линзами на сайте в разделе **Оптика**
<https://belikova.ru/optika/tovary/>

- 13 При пробуждении после ночного сна линза может стать неподвижной (будет ощущение «залипания»). Это происходит из-за снижения выработки слезы во время сна. Подвижность линзы необходимо восстановить, и лишь затем снимать ее. Техника восстановления подвижности линзы описана в разделе «ТЕХНИКА ОБРАЩЕНИЯ С ОРТОКЕРАТОЛОГИЧЕСКИМИ ЛИНЗАМИ».

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СНЯТЬ НЕПОДВИЖНУЮ ЛИНЗУ – ВЫ МОЖЕТЕ ТРАВМИРОВАТЬ РОГОВИЦУ!

- 14 Избегайте попадания на линзы различных аэрозолей, кремов, частиц туши и т.п. Необходимо смыть косметику до надевания линз на ночь. Косметика на жировой основе более опасна для любых жестких газопроницаемых линз, чем косметика на водорастворимой основе.
- 15 Не используйте никаких инструментов без рекомендации врача (например, пинцетов, присосок). Линзы следует брать подушечками пальцев, при этом - не сжимайте их резко или с силой. Старайтесь не ронять линзы на твердые поверхности и не касаться их ногтями, так как это приводит к появлению царапин, микротрещин и, в результате, к поломке линз.



- 16 Всегда консультируйтесь с Вашим лечащим врачом, если планируете пользоваться какими-либо глазными каплями.
- 17 Рекомендованный режим ношения: каждую ночь, не менее 8 часов. Без согласования с Вашим лечащим врачом не меняйте режим ношения линз самостоятельно.
- 18 Срок службы линз при условии правильной эксплуатации составляет 1 год.

СИСТЕМА УХОДА ЗА ОК-ЛИНЗАМИ

Она включает в себя: ежедневную механическую очистку и ежедневную дезинфекцию.

С этой целью используют:

- раствор для ежедневной очистки (Boston Advance), который необходимо тщательно смыть проточной водой питьевого стандарта;
- многофункциональные растворы для дезинфекции и хранения линз, или пероксидные системы дезинфекции;
- увлажняющие капли.

Использование пероксидных систем дезинфекции не отменяет ежедневной механической очистки линз очистителем Boston Advance.

НАДЕВАНИЕ ЛИНЗ ПЕРЕД СНОМ

- 1 Осмотрите свои глаза в зеркало, убедитесь, что они здоровы.

**ПРИ ЛЮБОМ ПОКРАСНЕНИИ ГЛАЗ
ЛИНЗЫ НАДЕВАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

- 2 Вымойте руки с мылом, не содержащим ароматических добавок (лучше детским).
- 3 Вытрите руки полотенцем, не оставляющим ворсинок, или не вытирайте их вовсе.
- 4 Откройте крышечку контейнера, где хранится правая линза и пальцами (не ногтями!) достаньте ее.

- 5 Ополосните линзу небольшим количеством свежего раствора для хранения или увлажняющих капель (2 – 3 капли) и наденьте линзу на правый глаз.

- 6 Повторите действия 4 и 5 с левой линзой.
- 7 Тщательно сполосните контейнер и крышечки под струей теплой воды, соответствующей питьевому ГОСТу.
- 8 Положите открытый контейнер и крышечки на стол в комнате, прикрыв их одноразовой бумажной салфеткой, чтобы они не пылились, но высохли за ночь. В ванной комнате оставлять контейнер нельзя.
- 9 Спокойно спите до утра!

ВНИМАНИЕ!

Не реже раза в неделю мойте контейнер и крышечки с мылом (без ароматических добавок) с помощью купленной специально для этого зубной щетки, особенно тщательно промывая резьбу контейнера и крышки. Тщательно смойте мыло водой.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СПОЛАСКИВАТЬ ЛИНЗУ ВОДОЙ ПЕРЕД НАДЕВАНИЕМ. СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПОПАДАНИЯ В ГЛАЗА ВОДЫ В НАДЕТЫХ ЛИНЗАХ, Т.Е. В ЛИНЗАХ НЕ УМЫВАТЬСЯ, НЕ ПЛАВАТЬ, НЕ ПРИНИМАТЬ ДУШ, НЕ ОПОЛАСКИВАТЬ ГЛАЗА ВОДОЙ!



СНЯТИЕ ЛИНЗ УТРОМ

ВНИМАНИЕ!!!

**СНИМАТЬ ЛИНЗУ МОЖНО ТОЛЬКО ТОГДА,
КОГДА ОНА ПОДВИЖНА НА ГЛАЗУ!**

(см. пункт №13 первого раздела)



- 1 Вымойте руки с мылом, не содержащим ароматических добавок (лучше детским).
- 2 Вытрите руки полотенцем, не оставляющим ворсинок, или не вытирайте их вовсе.
- 3 Закапайте в глаза по 1 капле увлажняющих капель.
- 4 Наполните соответствующую чашечку контейнера свежим раствором для хранения так, чтобы жидкость целиком покрывала всю линзу.



- 5 Снимите правую линзу с глаза. Нанесите на нее 1 – 2 капли ежедневного очистителя, рекомендованного Вашим доктором.
- 6 **Способ первый.** Аккуратно и осторожно круговыми движениями потрите каждую сторону линзы по 20 секунд между подушечками большого, указательного и среднего пальцев.
- 7 **Способ второй.** Аккуратно и осторожно круговыми движениями потрите каждую сторону линзы по 20 секунд подушечкой среднего или безымянного пальца, ладонь. **Старайтесь равномерно обработать всю поверхность линзы.**
- 8 Тщательно сполосните линзу в течение не менее 40 секунд проточной теплой (но не горячей – около 380) водой, соответствующей питьевому ГОСТу. **Ни в коем случае не пользуйтесь водой, не соответствующей питьевым стандартам!** Если нет подходящей воды (например, на даче), тщательно сполосните линзу раствором для хранения линз. Остатки ежедневного очистителя на линзе при попадании в глаз могут вызвать раздражение; при частом раздражении глаз может развиваться конъюнктивит и кератоконъюнктивит. Очиститель содержит вещества, которые удаляют с линз белок слезы и другие возможные отложения и не должен попадать в глаза! Если очиститель случайно попал в глаза, необходимо срочно снять линзы и промыть глаза большим количеством воды!
- 9 Поместите линзу в правую чашечку контейнера
- 10 Повторите все действия с левой линзой.
- 11 Желаем Вам отличного дня без очков и без линз!



ВНИМАНИЕ!!!
НЕ ХРАНИТЕ ЛИНЗЫ И АКСЕССУАРЫ
В ВАННОЙ КОМНАТЕ

ТЕХНИКА ОБРАЩЕНИЯ С ОК-ЛИНЗАМИ

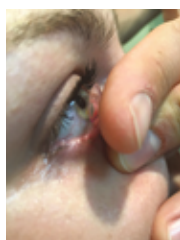
КАК НАДЕВАТЬ ЛИНЗЫ

ВНИМАНИЕ! ЛИНЗЫ МОЖНО НАДЕВАТЬ ТОЛЬКО НА ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА!

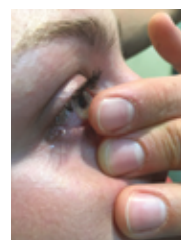
- Вымойте руки и тщательно сполосните их, чтобы удалить все следы мыла.
- Всегда следует начинать с правого глаза и Вашей правой линзы. Это позволит Вам никогда не путать линзы. Если Вы левша и Вам удобнее начинать слева – всегда начинайте с левого глаза и левой линзы. Соответственно, леворуким Пациентам все дальнейшие инструкции также следует выполнять, используя левую руку вместо правой и наоборот.
- Аккуратно достаньте правую линзу. Осмотрите линзу. Ополосните ее рекомендуемым многофункциональным раствором (не водой).
- Не вынимайте вторую линзу из контейнера, пока не надели первую, и не почувствовали, что она на месте и комфортна.



Поместите правую линзу на кончик вашего правого указательного пальца. Средним пальцем той же руки оттяните нижнее веко вниз.



Указательным пальцем левой руки оттяните верхнее веко вверх, чтобы было полностью видно радужку. Хорошо придерживайте оба века за ресничный край.



Смотрите прямо перед собой в зеркало и медленно подносите линзу к центру роговицы. Контролируйте свои движения в зеркале вторым глазом.

** Если Вы левша и Вам удобнее нагинаят слева – всегда нагинаяте с левого глаза и левой линзы. Соответственно, леворуким Пациентам все дальнейшие инструкции также следует выполнять, используя левую руку вместо правой и наоборот.*

- Нет необходимости прижимать линзу к глазу, потому что влажная линза сама притянется к роговице, когда соприкоснется со слезной пленкой.
- Медленно отпустите веки и смотрите вниз несколько секунд.
- Прделайте то же самое с левой линзой.
- Если вам не удастся надеть линзу, обратитесь к Вашему лечащему врачу.

КАК ЦЕНТРИРОВАТЬ ЛИНЗЫ

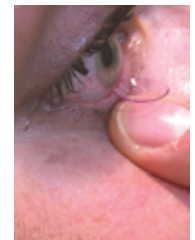
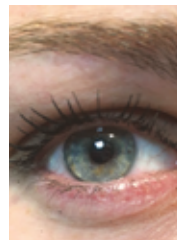
Неправильно надетая линза может сместиться с роговицы. Это легко исправить описанным ниже способом:

- Посмотрите в зеркало, открыв глаз как можно шире, чтобы видеть линзу.
- Когда Вы увидели линзу, посмотрите в направлении, противоположном тому, где она находится.
- Поместите указательный палец рядом с линзой и, осторожно поглаживая, двигайте ее к центру, медленно поворачивая глаз навстречу.
- Если Вам не удастся центрировать линзу, попробуйте снять ее и надеть снова. Не волнуйтесь – линза никогда не попадет «за глаз», не «провалится в глазницу» и т.п., поскольку в силу строения глаза такое невозможно. Линзу всегда можно снять и надеть снова. Если не получилось вновь – обратитесь к Вашему лечащему врачу, и он (она) Вам поможет.
- Не используйте ногти, чтобы снять линзу или центрировать ее. Вы можете посоветоваться с Вашим лечащим врачом насчет других методов центрирования линзы.



КАК СНИМАТЬ ЛИНЗЫ

- Перед тем, как снимать линзы, руки следует помыть с мылом и тщательно сполоснуть. Высушить неворсистым полотенцем.
- Контейнер и растворы должны быть рядом.
- Зеркало должно лежать на столе горизонтально.
- На столе должна лежать чистая неворсистая салфетка, чтобы линза упала на нее, а не на стол.



Первый способ

- Наклоните голову, прижмите подбородок к груди.
- Откройте глаза как можно шире.
- Поместите правый указательный палец в наружный угол правого глаза.
- Глядя в зеркало на свой глаз, потяните веки правым указательным пальцем наружу и немного вверх (можно одновременно снизу нажать на нижнее веко пальцем) и моргните. Линза должна выпасть.
- Хорошо, если при этом Вы держите левую ладонь под глазом, и поймаете линзу
- Снимите линзу с левого глаза таким же образом, используя левую руку. Если вам не удастся снять линзу, обратитесь к Вашему лечащему врачу

Второй способ

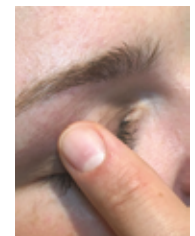
- Средним или указательным пальцем левой руки плотно удерживайте ребро верхнего века, отогнув ресницы
- Средним или указательным пальцами правой руки мягко, но плотно прижмите ребро нижнего века к глазу
- Двигайте веки навстречу друг другу, как будто закрываете глаз, прижимая их при этом к главному яблоку. Линза должна выпасть.

Ваш лечащий врач может порекомендовать другой способ снятия, с учетом Ваших индивидуальных особенностей.

ЗАЛИПАНИЕ ЛИНЗ

При пробуждении после ночного сна ОК-линзы могут оказаться неподвижными («залипнуть» на роговице). Подвижность линз необходимо восстановить, используя увлажняющие капли и легкий массаж век.

- Нужно закапать в каждый глаз 1-2 капли увлажняющих капель
- Можно мягко, надавив на край нижнего века, «подтолкнуть» линзу вверх
- Эту процедуру можно повторить 2-3 раза
- Если описанные действия не помогли – аккуратно, легко помассировать веки, стараясь сдвинуть линзу с роговицы.
- Как только линза восстановила подвижность, ее можно снять с помощью стандартной техники.
- Если подвижность линзы так и не восстановилась – немедленно обратитесь к Вашему лечащему врачу.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СНЯТЬ НЕПОДВИЖНУЮ ЛИНЗУ – ВЫ МОЖЕТЕ ТРАВМИРОВАТЬ РОГОВИЦУ!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Линзы можно надевать только на здоровые глаза.
- При любом покраснении глаз линзы надевать нельзя.
- При простуде, гриппе, инфекционных заболеваниях линзы носить нельзя.
- Ни в коем случае не споласкивать линзу водопроводной водой перед надеванием.
- Следует избегать попадания в глаза воды в надетых линзах, т.е. в линзах не умываться, не плавать, не принимать душ, не ополаскивать глаза водой.
- Нельзя хранить линзы и аксессуары в ванной комнате.
- Не пытайтесь снять неподвижную линзу – Вы можете травмировать роговицу глаза.
- Снимать линзу можно только тогда, когда она подвижна на глазу.

ПОМНИТЕ, ЧТО ПУНКТУАЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НАШИХ ИНСТРУКЦИЙ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ГЛАЗ. НАШИ ДОКТОРА ВСЕГДА ГОТОВЫ ОКАЗАТЬ ВАМ ПОДДЕРЖКУ. ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОГО НОШЕНИЯ ОК-ЛИНЗ!

Подбор ортокератологических линз - это процесс, который требует нескольких визитов к доктору. Вам необходимо прийти на осмотр после первой ночи, через 7-10 дней и через месяц. Пропуски визитов и опоздания могут увеличить длительность подбора.

После окончания подбора необходимы периодические осмотры у вашего лечащего врача, чтобы быть уверенным в том, что у Вас не возникает проблем со здоровьем глаз при ношении ночных контактных линз. Частота таких визитов – раз в 3-4 месяца. Во время таких осмотров также оценивается состояние линз, и обрабатывают их лабораторным раствором. В нашей клинике такие периодические консультации для наших Пациентов бесплатны, при условии оплаты годового наблюдения.

При потере или повреждениях линз (царапины, трещины, сколы, поломка, а также изменение формы вследствие нагревания и т.п.) Вам необходимо будет купить новые, по цене второй пары линз (по прежнему курсу).

НЕОТЛОЖНАЯ ГЛАЗНАЯ ПОМОЩЬ КРУГЛОСУТОЧНО

Московский НИИ Глазных болезней им. Гельмгольца
Тел.: +7 (495) 624-34-24
Адрес: г. Москва, ул. Садовая-Черногрозская, д. 14/19

Морозовская детская городская клиническая больница
Тел.: +7 (499) 237-19-12, +7 (495) 959-88-00 справочная
Адрес: г. Москва, 4-ый Добрынинский пер., д. 1

**Московский городской офтальмологический центр
ГБУЗ ГКБ имени С.П. Боткина**
Адрес: г. Москва, 2-й Боткинский пр-д, 5, корп. 19
Справочная служба: +7 (499) 490-03-03, +7 (499) 600-31-41

1-я Градская больница
Тел.: +7 (499) 236-27-26 приемное отделение
+7 (499) 764-50-02 справочная
Адрес: г. Москва, ул. Ленинский пр-кт, д. 8

**Офтальмологическое отделение
Московского Областного научно-исследовательского
клинического института (МОНИКИ)**
Тел.: +7 (495) 681-14-24 приемное отделение
+7 (495) 631-15-77, +7 (495) 631-74-15 офтальмологическое
отделение
Адрес: г. Москва, ул. Щепкина, д. 61/2



Красота в ваших глазах

☎ +7 (495) 366-43-83

✉ reception@belikova.net

🌐 www.belikova.ru

📍 @glaznayaklinika

👍 @glaznayaklinika

105118, Россия, г. Москва, проспект Буденного, д. 26, корп. 2 (метро Шоссе Энтузиастов).
121170, Россия, г. Москва, ул. Поклонная, д.6 (метро Кутузовская)

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ООО «Глазная клиника доктора Беликовой»
№ ЛО41-01137-77/00331607, выданная бессрочно Департаментом здравоохранения г. Москвы

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ООО «Офтальмология Элит»
№ ЛО41-01137-77/00358490, выданная бессрочно Департаментом здравоохранения г. Москвы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.