

STABIILIT PILOLINSSIT



KÄYTTÖOHJE

Tässä ohjeessa on tärkeää tietoa tuotteen käytöstä ja turvallisuudesta. Lue se huolellisesti ja säästä tulevaa tarvetta varten. Valtuutetun optikon tai silmälääkärin tulee aina sovittaa piilolinssit. Linssien ja hoitotuotteiden oikeaa käyttöä varten on erittäin tärkeää noudattaa optikon/silmälääkärin ja pakkauksen ohjeita.

3.7.2013

Stabiilit piilolinssit

RGF: Stabiilit kaasua läpäisevät linssit on valmistettu joustavasta ja happea läpi päästävistä materiaalista, joka imee noin 1 % vettä. Näitä linsejä kutsutaan lyhenteellä RGP (Rigid Gas Permeable) tai joskus vain lyhenteellä GP (Gas Permeable).

PMMA: Alkuaikojen PMMA-linssit eivät päästä läpi lainkaan happea. Näitä käytetään joskus kokeilulinssinä.

SUOSITELTU KÄYTTÖAIKA JA VAIHTOVÄLI

Nordiska Lins suosittelee vaihtamaan stabiilit linssit 12 kuukauden välein tai optikon/silmälääkärin suosituksen mukaisesti. Optikkosi/silmälääkärisi päättää enimmäiskäyttöajan sen mukaan, mikä on hyväksi silmiesi terveydelle.

• PÄIVÄKÄYTTÖ

Käyttöaikaan tulee lisätä vähitellen optikon/silmälääkärin ohjeiden mukaan, kunnes saavutetaan suositeltu enimmäisaika. PÄIVÄKÄYTTÖSSÄ PILOLINSSIT TULEE OTTAA POIS ENNEN NUKKUMAANMENOA.

• YÖKÄYTTÖ

Noudata tarkkaan optikon/silmälääkärin suosituksia käyttöajasta ja silmäkontroleista.

PILOLINSSIEN PAIKOILLEEN ASETTAMINEN JA POIS OTTAMINEN

Optikkosi/silmälääkärisi antaa sinulle tarkat tiedot linssien käsittelystä ja siitä, kuinka ne asetetaan paikoilleen ja otetaan pois. Muista, että hygienia ja puhtaus ovat tärkeitä, kun on kyse piilolinssien käsittelystä. Pese siksi aina huolellisesti kädet ennen kuin kosket piilolinssiin. Piilolinssit eivät saa myöskään osua mihinkään terävään, kuten kynsiin. Ennen silmiin laittamista tai pois ottamista: Aseta piilolinssikotelo ja peili helposti saataville.

PAIKOILLEEN ASETTAMINEN

Ota yksi linssi kerrallaan linssikotelosta, jotta linssit eivät mene sekaisin. Kaada linssi ja linssineste kämmenelle ja ravista pois ylimääräinen linssineste. Jos linssi tarttuu kiinni koteloon, irrota se varovasti sormenpäillä – älä koskaan koske linssiin kynsillä. Jätä toinen linssi vielä koteloon. Huuhdo linssi huolellisesti suositellulla huuhtelunesteellä. Ota linssi sitten sormenpäihän. Varmista, että linssi on ehjä eikä siinä ole mitään ylimääräistä. Nosta yläluomi ylös ja aseta linssi mahdollisimman vähän painaen sarveiskalvon keskelle pupillin päälle. Asettamisessa voidaan käyttää myös tähän tarkoitettuja imukuppeja. Räpytä silmää varovasti ja linssi menee itsestään paikalleen. Jos linssi on jäänyt väärään kohtaan, katso sitä kohtaa päin, jossa linssi on ja räpytä varovasti, niin linssi menee oikealle paikalleen. Varmista, että näet kunnolla – silloin linssi on oikein. Aseta siten toinen linssi paikalleen samalla tavalla. Jos satut pudottamaan linssin, huuhtelee varmuuden vuoksi linssi uudelleen suositellulla huuhteluaineella.

Silmä saattaa joskus tuntua ärtyneeltä muutaman minuutin piilolinssin laittamisen jälkeen. Tämä voi johtua pölyhiukkasista. Ota siinä tapauksessa linssi pois, huuhtelee ja varmista että se on puhdas. Aseta siten linssi taas takaisin paikalleen.

POIS OTTAMINEN

Muista ottaa piilolinssit pois yksitellen ja laittaa ne puhdistuksen ja huuhtelun jälkeen heti säilytyskoteloon eri lokeroihin. Käytä aina puhdasta säilytysliuosta.

Pois ottamiseen on eri menetelmiä. Huomaat pian, mikä menetelmä tuntuu itsenäsi helpoilmalta. Pois ottamisessa voidaan käyttää myös tähän tarkoitettuja imukuppeja.

Menetelmä 1.

Kallista päätä hieman eteenpäin ja pidä kättä silmän alla siten, että voit ottaa linssin kiinni, kun se putoaa pois. Aseta sormi silmäluomen ulkoreunalle, katso alas ja venytä silmäluomea. Räpytä silmää ja linssi putoaa kämmenellesi.

Menetelmä 2.

Kallista päätä eteenpäin. Laita käsipyyhe silmän alle, jotta saat linssin siihen. Aseta toisen käden etusormi keskelle yläluomen reunaa ja toisen käden etusormi keskelle alaluomen reunaa. Vedä varovasti ulospäin ja paina silmäluomien reunoja toisiaan kohti katsoen samalla nenään päin. Linssi putoaa nyt käsipyyhkeeseen.

JOS NUKUT PILOLINSSIEN KANSSA

Jos vahingossa nukahdat hetkeksi piilolinssit silmissä, siitä ei todennäköisesti ole mitään häitää. Linssit saattavat kuitenkin tuntua kuivilta. Siihen auttaa usein se, että räpytät silmiä kunnolla useamman kerran.

PILOLINSSIEN HOITO-OHJEET

ON ERITTÄIN TÄRKEÄÄ HOITAA PILOLINSSIJÄ OIKEIN.

- Stabiilien piilolinssien jatkuva kosteus on tärkeä edellytys hyvään käyttömukavuuden kannalta. On siksi erittäin tärkeää säilyttää niitä linssikotelossa.
- DESINFIOI linssit aina kun otat ne pois silmistä, jotta haitalliset mikro-organismit kuolevat ja voidaan varmistaa piilolinssien mukava ja turvallinen käyttö.
- Linssit tulee puhdistaa päivittäin hankaamalla niitä sormenpäiden välissä tai kämmenellä noin minuutin ajan ja huuhtoa sitten molemmilta puolilta.
- Lisäksi linssisi tarvitsevat säännöllistä entsyymipuhdistusta proteiinikertymien poistamiseksi.
- Optikkosi/silmälääkärisi suosittelee sinulle parhaiten sopivaa nestettä.
- Kysy aina optikoltasi/silmälääkäritäsi ennen kuin käytät vaihtoehtoisia hoitotuotteita.
- Älä koskaan vaihtele tai sekoita keskenään erilaisia linssinhoitotuotteita.
- ÄLÄ KOSKAAN LAITA PILOLINSSIJÄ STERILOIMATTOMAAN VETEEN, KOSKA MIKRO-ORGANISMIT VOIVAT AIHEUTTAA EPÄPUHTAUKSIA LINSSEIHIN, MIKÄ VOI VAURIOITTA SILMIÄ.
- ÄLÄ KÄYTÄ LÄMPÖDESINFIOINTIA.

Muista aina seuraava:

- Pese, huuhdo ja kuivaa kädet aina ennen linssien käsittelyä. Älä koskaan säilytä linsejä yön yli pelkässä keittosuolaliuoksessa. Keittosuolaliuos EI suojaa linsejä bakteerien tai muiden mikro-organismien kasvulta eikä siten sinua mahdolliselta silmätulehdukselta.

- Älä koskaan käytä uudelleen linssikotelon nestettä.
- Älä koskaan käytä vanhentuneita nesteitä.
- Älä koskaan käytä linssien kosteuttamiseen tai linssikotelon huuhtomiseen sylkeä, hanavettä, omatekoista keittosuolaliuosta tai muuta nestettä kuin sitä, jota tähän tarkoitukseen on suositeltu käytettävän.
- Huuhdo linssikotelo päivittäin steriilillä keittosuolaliuoksella tai käyttämättömällä piilolinssinesteellä ja anna sen kuivua. Tämä vähentää epäpuhtauksien ja vakavan silmävamman riskiä.
- Vaihda linssikotelo säännöllisesti.
- Noudata aina piilolinssiasiantuntijasi ohjeita ja suosituksia.
- Vaihda piilolinssit säännöllisesti. Piilolinssit vanhenevat eivätkä ne toimi enää niin hyvin ajan myötä. Säännöllinen vaihtaminen varmistaa linssien turvallisen ja mukavamman käytön.
- Piilolinssien proteiinipuhdistus voi olla tarpeellinen säännöllisestä hoidosta huolimatta. Kynnelneste sisältää nimittäin proteiineja, joita voi ajan kuluessa kerääntyä linsseihin. Piilolinssiasiantuntijasi päättää, tarvitaanko tällaista puhdistusta ja milloin se olisi hyvä tehdä. Saat silloin myös ohjeet sopivasta tuotteesta.
- Matkat ja lomat asettavat erityisvaatimuksia puhdistusnesteiden ja muiden tarvikkeiden saatavuudelle. Muista aina lämpimämpiin maihin matkustettaessa varmistaa varausuutta. Vesi voi huuhtoa linssit pois silmistä. Vedessä voi olla myös vaarallisia bakteereja. Käytä uimalaseja.

JOS ET OLE KÄYTTÄNYT PILOLINSSIJÄ MUUTAMAAN PÄIVÄÄN

Noudata hoito-ohjeita ja jos niissä suositellaan, puhdistaa ja desinfioi linssit uudelleen ennen kuin asetat ne paikoilleen.

MILLOIN PILOLINSSIJÄ EI TULE KÄYTTÄÄ

Piilolinssin ei tule käyttää sellaisten terveys- tai ympäristötekijöiden yhteydessä, jotka voivat vaikuttaa linssien turvalliseen käyttöön, kuten:

- Allergia, tulehdus, infektio tai ärsytys silmän ympärillä tai silmäluomessa.
- Sairaus, esimerkiksi rajut flunssa- ja influenssajaksot.
- Tiettyjen lääkkeiden, kuten silmälääkkeiden käyttö.
- Erittäin kuiva/pölyinen ympäristö, joka tekee piilolinssien käytöstä epämukavaa.
- Vesiruhelulajit vaativat erityistä varovaisuutta. Vesi voi huuhtoa linssit pois silmistä.

Kysy optikoltasi/silmälääkäritäsi neuvoa näihin tai muihin vastaaviin tilanteisiin.

MAHDOLLISET ONGELMAT

Vaikka piilolinssissä on monia etuja, niiden käytössä saattaa kuitenkin esiintyä ongelmia, joille ovat tyypillisiä seuraavat oireet.

- Roskan tunne silmässä
- Linssi tuntuu epämukavalta
- Punasilmäisyys
- Valonarkuus (fotofobia)
- Lämmöntunne, polte, ärsytys tai lisääntynyt kyynelehtiminen
- Heikentynyt näöntarkkuus
- Värikkäiset renkaat tai valokehät (halot) valonlähteiden ympärillä
- Epätavallisen runsas räähminen
- Jatkuvasti hyvin kuivat silmät

Nämä oireet voivat hoitamatta jätettyinä johtaa vakaviin komplikaatioihin.

TOIMINTAOHJEET ONGELMATAPAUKSESSA

Jos sinulle tulee jokin yllämainituista ongelmista:

- OTA LINSSEI HETI POIS SILMÄSTÄ
- Jos vaiva loppuu, kun linssi on otettu pois, tutki linssi huolellisesti. Jos linssi on vaurioitunut, ÄLÄ LAITA SITÄ UUDELLEEN SILMÄÄN, vaan vaihda se uuteen linssiin tai ota yhteyttä optikkoosi/silmälääkäriisi.
- Jos linssissä on likaa, silmäripsiä tai muita roskia tai jos vaiva loppuu, kun linssi on otettu pois ja linssi vaikuttaa ehjältä, puhdistaa linssi huolellisesti, huuhtelee ja desinfioi/neutralisoi ja aseta se uudelleen silmään.
- Jos oireet jatkuvat, kun olet ottanut linssin pois silmästä ja laitat sen takaisin, ota linssi HETI pois silmästä ja ota välittömästi yhteyttä optikkoosi/silmälääkäriisi. Siinä voi olla kyse vakavasta komplikaatiosta, kuten tulehduksesta sarveiskalvon haavasta tai irtoista (värikalvontulehduksesta). Nämä tilat voivat kehittyä nopeasti ja johtaa näön pysyvään heikkenemiseen.
- Vähemmän vakavat reaktiot, kuten pinnalliset haavaumat, epiteelivammat ja bakteeriperäinen konjunktiviitti tulee hoitaa asianmukaisella tavalla komplikaatioiden välttämiseksi.
- Silmät saattavat joskus tuntua kuivilta. Tätä voidaan helpottaa kostutustipolla. Jos kuivuuden tunne jatkuu, ota yhteyttä optikkoosi/silmälääkäriisi.
- Jos linssi jää kiinni (ei enää liuku), voit tiputtaa silmään muutaman kostutustipan ja odottaa, kunnes linssi alkaa liikkua vapaasti silmässä ennen kuin otat sen pois. Jos linssiä on edelleen vaikea saada pois, ota HETI yhteyttä optikkoosi/silmälääkäriisi.

MUUT TIEDOT

Ongelmien riskiä voidaan vähentää kiinnittämällä huomiota oireisiin ja noudattamalla ohjeita kohdassa: "Toimintaohjeet ongelmatapauksessa". Linssikotelon säännöllinen puhdistus on aivan välttämätöntä. Tupakointi lisää tulehduksellisten sarveiskalvojen riskiä piilolinssien käyttäjillä. Kaiken piilolinssien käytön, myös kosmeettisen käytön, tulee aina tapahtua valtuutetun optikon/silmälääkärin määrärausten mukaisesti.

TÄRKEÄÄ MUISTAA

On tärkeää, että sinä piilolinssien käyttäjänä suoritat säännölliset suositellut tarkastukset.

- Älä käytä vanhentuneita linsejä tai linssinhoitotuotteita.
- Huomioi oikean ja vasemman silmän linssin vaihdus.
- Kosmetiikka, voiteet, saippuat ja deodorantit voivat kaikki aiheuttaa ärsytystä joutuessaan kosketuksiin linssien kanssa. Käytä niitä varovasti.
- Aseta linssit paikoilleen ennen silmämeikkiä ja ota ne pois silmästä ennen meikinpoistoa.
- Vältä suihkeiden, kuten hiushalakan käyttämistä silmien lähellä, jos sinulla on piilolinssit, koska se voi ärsyttää silmiä sekä muodostaa peitteen, jota on vaikea saada pois.
- Älä koske piilolinssiin, jos sinulla on käsi- tai vartalovoidetta sormissa.
- Kysy optikoltasi/silmälääkäritäsi neuvoa linssien käytöstä urheilun, kuten uinnin aikana.
- Ota linssit pois, jos joudut tekemisiin myrkyllisten tai ärsyttävien aiheuttavien höyryjen kanssa.
- Kerro työnantajallesi käyttäväsi piilolinssijä, etenkin siinä tapauksessa, jos sinun tulee käyttää suojalaseja työssä.

*Valmistanut Ruotsissa Multilens AB, Box 220,435 25 Mölnlycke, Sweden
Käyntiosoite: Skinnefällsvägen 1, 435 40 Mölnlycke*

