

Vai viajar?

Cuidados com os olhos e as lentes de contato.

Prof. Dr. Paulo Augusto de Arruda Mello

Os usuários de lentes de contato devem tomar alguns cuidados durante os feriados ou nas férias:

- 1) Se for viajar de avião e o voo tiver duração de mais de 4 h, evite usar as lentes.
Prefira viajar de óculos. O ar condicionado do avião é muito seco e pode causar lesões na córnea se estiver usando as lentes e o voo for longo.
- 2) Durante o voo use colírio lubrificante, caso tenha ardência ou sensação de olho seco.
- 3) Evite viajar com apenas um par de lentes. Leve lentes sobressalentes, caso perca, danifiquem ou rasguem. E leve um estojo.
- 4) Leve os óculos, mesmo que você não pretenda usá-los. Numa emergência, se não puder usar as lentes, use-os para continuar enxergando.
- 5) Leve também os óculos escuros para usar sobre as lentes e proteger seus olhos dos raios ultravioleta do Sol, e, os óculos para perto sobre as lentes, caso tenha mais de 40 anos..
- 6) Não lave as lentes com água de torneira, mineral, filtrada, destilada. Use somente os produtos de limpeza específico para lentes de contato.
- 7) Na praia ou na piscina, prefira usar as lentes descartáveis de um dia, para não correr o risco de ter grãos de areia aderidos nas lentes.
- 8) Se for acampar, prefira ir de óculos. A falta de assepsia nas mãos e lentes pode levar a sérias alterações oculares.
- 9) Não use lentes de contato na banheira ou lago e na sauna. Existem microorganismos importantes na água de torneira e no lago (como por exemplo, a Acanthameba, Pseudomonas) que se aderirem as lentes, podem perfurar a córnea.
- 10) A quantidade de hidratação da lente de contato gelatinosa depende da propriedade de absorção de líquido pelo seu material e da umidade do ambiente.

Por exemplo, em locais com baixa umidade de ar, a tendência é a lente perder líquido ficando ressecadas, duras, mais aderentes e mais difícil de serem removidas. Em Brasília, como o clima é mais seco, as pessoas sentem mais desconforto com as lentes e normalmente usam colírios lubrificantes para hidratar as lentes ressecadas.

Especificamente, a água do mar é mais rica em sal que a nossa lágrima, e quando você toma banho de mar, a água em contato com a lente retira o líquido de dentro da lente, que fica mais ressecada, desidratada e com isso diminui de tamanho. O paciente ao retirá-las, pode machucar a córnea. Se você sentir que a lente não está saindo facilmente do olho, não force a remoção, use colírio lubrificante, espere 5 minutos e só então retire as lentes.

11) Se for se maquiar, primeiro coloque as lentes, depois use a maquiagem. Retire as lentes antes de remover a maquiagem.

12) Não convém dormir com as lentes de contato, seja qual for o tipo da lente. Porque há uma chance maior de ter complicações oculares sérias.

13) Jogue fora as lentes descartáveis na data correta; evite usar além da data, mesmo que elas não estejam incomodando. Aparentemente podem estar confortáveis, mas ao passar da data de descarte, microscopicamente já se inicia o processo de deterioração do material, podendo acarretar em danos aos olhos e a visão.

14) Em caso de sensação de cisco, olho vermelho, lacrimejamento com as lentes de contato, remova-as, lave-as e recolque-as. Se persistir os sintomas, não as coloque mais e entre em contato comigo.

15) Tenha em mãos o meu telefone, para tirar as dúvidas que possa vir a ter com o uso das lentes.