

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 recoloque-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.