

العناية والسلامة بالعدسات بالتبني





العناية والسلامة بالعدسات اللاصقة

العدسات اللاصقة يمكن أن تكون بديلا رائعا للنظارات — فهي مريحة ومريحة وتوفر رؤية واضحة دون تغيير مظهرك. يرتديها ملايين الأشخاص بأمان يوميا. ومع ذلك، العدسات اللاصقة هي أجهزة طبية توضع مباشرة على عينيك، لذا يجب التعامل معها بحذر. مع النظافة الجيدة والفحوصات الدورية، يمكنك الحفاظ على صحة وراحة عينيك مع الاستمتاع بجميع فوائد العدسات اللاصقة.

لماذا تعتبر نظافة العدسات الجيدة مهمة

نظرا لأن العدسات اللاصقة تستقر على سطح عينك، فإن أي أوساخ أو بكتيريا أو حطام يمكن أن يسبب تهيجا أو عدوى.

تساعد النظافة السليمة في الوقاية من مشاكل مثل:



- التهابات العين (بما في ذلك العدوى الخطيرة مثل تقرحات القرنية)
- الاحمرار والتهيج
- جفاف العين أو الانزعاج
- رؤية ضبابية

حتى العدوى الخفيفة قد تكون مؤلمة وتتطلب علاجاً، لذا فإن الوقاية أمر أساسي.



كيفية إدخال وإزالة العدسات اللاصقة

إدخال العدسات:

1. اغسل وجفف يديك جيدا. استخدم مرآة لمراقبة موقع العدسة.
2. ضع العدسة على طرف إصبع السبابة – يجب أن تبدو كوعاء منحني بسلاسة مع حواف متجهة للداخل وليس للخارج. بعض العدسات بها علامات تساعد.
3. بيدك الأخرى، ارفعي الجفن العلوي من خط الرموش.
4. استخدم الإصبع الأوسط من يدك العدسية لسحب جفحك السفلي برفق.
5. انظر للأمام مباشرة أو للأعلى قليلا وضع العدسة برفق على عينك.
6. حرر الجفن العلوي ببطء ثم ارمش عدة مرات – قد يستغرق الأمر بضع ثوان حتى تستقر العدسة.

إزالة العدسات:

1. اغسل وجفف يديك.
2. انظر للأعلى واسحب جفحك السفلي للأسفل.
3. المس العدسة بلطف بطرف إصبعك ونزلها إلى بياض عينك.
4. اضغط عليه برفق بين إبهامك وإصبعك، ثم أزلها.
5. نظف أو تخلص من العدسة حسب الحاجة.

HOW TO CLEAN YOUR CONTACT LENSES



WASH AND
DRY YOUR
HANDS



FILL YOUR CONTACT
LENS CASE WITH
FRESH SOLUTION



RUB THE LENS IN
SOLUTION IN THE
PALM OF YOUR HAND



RINSE THE LENS
WITH SOLUTION



STORE THE CONTACT
IN ITS CASE
REPEAT WITH
REMAINING LENS

نصائح يومية للعناية بالعدسات

اتبع هذه الخطوات للحفاظ على نظافة وصحة عدساتك – وعينيك:

- اغسل يديك وجففها جيدا قبل لمس العدسات أو العينين.
- ضع العدسات قبل وضع المكياج أو كريمات الوجه لمنع التلوث.
- استخدم محلول طازج فقط لتنظيف وتخزين العدسات. لا تعيد استخدام أو "تعبئة" المحلول القديم.
- نظف العدسات وافركها بلطف (إلا إذا كنت تستخدم العدسات التي تستخدم يوميا). افرك يزيل الترسبات التي قد تتراكم حتى لو استخدمت محاليل "بدون احتكاك".
- اشطف الغطاء يوميا بمحلول طازج (وليس ماء الصنبور)، واتركه يجف في الهواء مع إزالة الأغطية. استبدل العلبة كل ثلاثة أشهر.
- قم بإزالة العدسات قبل النوم، إلا إذا أوصى طبيب العيون باستخدام عدسات ليلية بشكل خاص. النوم مع العدسات اللاصقة يزيد من خطر الإصابة بالتهابات العين.
- تجنب الماء – لا ترتدي العدسات أثناء السباحة أو الاستحمام أو في أحواض الاستحمام الساخنة. يمكن للماء أن يدخل الكائنات الدقيقة الضارة، بما في ذلك السودوموناس أو الأكانثاموبيا، والتي قد تسبب التهابات عين شديدة ومؤلمة.
- راقب علامات التحذير

إذا لاحظت أيًا من الأعراض التالية، قم بإزالة العدسات فورًا وتواصل مع طبيب العيون:



- احمرار أو ألم
- رؤية ضبابية أو ضبابية
- الحساسية للضوء
- التمزق أو التفريغ الزائد
- الشعور بأن هناك شيئًا في عينك

لا تحاول "تجاوز الانزعاج" – الاستمرار في ارتداء العدسات عندما تكون عينك متهيجتين قد يزيد المشكلة سوءًا.

العادات الصحية من أجل الراحة على المدى الطويل

- **التزم بجدول الاستبدال الخاص بك.** العدسات القديمة أو التالفة قد تسبب الجفاف والتهيج.
- **احتفظ بنظارات احتياطية.** دائما ارتدي نظارات في حال لم تستطع ارتداء عدساتك.
- **ابق رطبًا.** اشرب الكثير من الماء واستخدم قطرات إعادة البلل إذا شعرت بالجفاف (اسأل طبيب العيون أيها الآمن).
- **احضر فحوصات العدسات الدورية.** يمكن أن يتغير وصفك الطبي وتركيب العدسة مع الوقت، حتى لو بدت رؤيتك جيدة.

سيفحص طبيب العيون عينيك بحثًا عن علامات مبكرة للجفاف أو التهيج أو العدوى. كما سيتأكدون من أن عدساتك لا تزال الأفضل لاحتياجاتك.



ملخص

العدسات اللاصقة طريقة آمنة وفعالة لتصحيح الرؤية — طالما أنك تعتني بها بشكل صحيح. **اليدان النظيفتان، والمحلول الطازج، والاستبدال المنتظم** هما أفضل دفاعات ضد العدوى والانزعاج. إذا شعرت عينك بأي ألم أو حمراء أو ضبابية، قم بإزالة العدسات وفحصها.

مع العادات الجيدة والرعاية المهنية، ستمنحك عدساتك اللاصقة رؤية واضحة ومريحة يوميا.