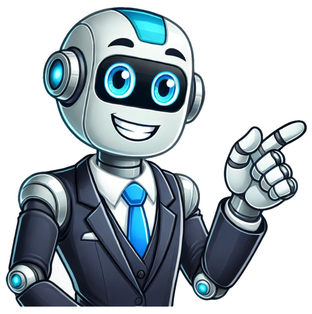
Click Here



Usa lentes de contacto? Existem cuidados de higiene que deve adotar para manter os seus olhos saudveis e livres de infees. Conhea aqui as melhores prticas. O uso de lentes de contacto implica alguns cuidados importantes, nomeadamente ao nvel da higiene, de modo a preservar a sade dos seus olhos. tambm importante substituir as lentes de contacto com a frequncia recomendada pelo seu mdico oftalmologista ou sempre que se apresentarem danificadas, caso contrrio, colocar os seus olhos em risco de infees ou leses mais srias. Reunimos vrios conselhos para uma utilizao segura das lentes de contacto: Antes de colocar as lentes de contacto Lave as mos com gua e sabo, certifique-se de que no restam vestgios de perfumes, leos ou cremes - se este tipo de produtos entrar em contacto com as suas lentes, pode provocar irritao nos olhos e viso desfocada. Se usa laca ou maquilhagem nos olhos, aplique-as depoisde colocar as lentes. Retire sempre as lentes de contacto antes de remover a maquilhagem. Mantenha as unhas curtas e sem arestaspara evitar danificar as lentes e/ou arranhar o olho. Nunca use lentes de contacto de outra pessoa, especialmente se estas j tiverem sido utilizadas. Corre o risco de infees ou outros problemas. Nunca humedea as lentes de contacto na boca; a saliva no uma soluo estril. Limpe a caixa das lentes sempre que as utilizar, recorrendo a uma soluo estril ou gua quente. Depois, deixe-a secar ao ar. Substitua a caixa a cada trs meses ou sempre que esta apresentar danos. Se as guardar durante muito tempo, leia as instruesdas lentes de contacto ou da soluo para verificar como as deve desinfetar antes da utilizao. Para evitar colocar as lentes de contacto ao contrrio- algo que provocar desconforto - coloque-as na ponta do dedo e olhe para elas de lado: se parecer que estas se expandem nas pontas, esto ao contrrio; se parecem a letra "u", esto bem. Enquanto estiver a usar as lentes de contacto Nunca utilize as lentes de contacto por um tempo superior ao recomendadopelo seu mdico oftalmologista. Utilize apenas gotas ou outros produtos oculares prescritospelo seu mdico oftalmologista. Alguns produtos / gotas de venda livre no so compatveis com o uso de lentes de contacto. No durma com as lentes de contacto colocadas, a no ser que sejam prprias para esse fim. Ao faz-lo, ainda que apenas por uma noite, a probabilidade de causar infees oculares graves maior. Quando estamos de olhos fechados, as lgrimas no fornecem aos olhos a quantidade necessria de oxignio, fazendo com que as lentes fiquem secas e se colem ao olhos. Se, sem querer, adormecer com as lentes colocadas, hidrate os olhos com gotas e espere alguns minutos antes de as remover. Retire as lentes de contacto antes de tomar banho, nadar ou qualquer atividade em que possa entrar gua nos seus olhos. Utilize culos de sol com proteo total contra os raios ultravioletaou um chapu com pala / abas enquanto estiver ao sol. As lentes de contacto podem deixar os olhos mais sensveis luz. Respeite a regra 20-20-20. Quando usamos o computador, tendemos a pestanejar menos vezes, o que provoca secura dos olhos. Seguir esta recomendao - a cada 20 minutos olhe para um objeto a 20 ps (6,1 metros) durante 20 segundos - uma boa soluo para proteger os seus olhos. Depois de tirar as lentes de contacto Guarde as suas lentes de contacto numa soluo prpriapara o tipo de lente. Nunca lave ou guarde as lentes em gua nem utilize uma soluo salina caseira. No as desinfete com soro fisiolgico, pois este no tem essa funo. No aproveite soluo "velha"; substitua-a em cada utilizao das lentes de contacto. Limpe com regularidade o estojo das lentes e armazene as lentes de contacto, seguindo os conselhos de utilizao do seu mdico oftalmologista e da embalagem da soluo salina. Mantenha a caixa das lentes de contacto limpae substitua-a pelo menos de trs em trs meses ou sempre que verificar que est danificada. Visite o seu mdico oftalmologista com regularidade importante que realize uma consulta de rotina com o seu mdico oftalmologista pelo menos uma vez por ano, de modo a saber se as lentes de contacto que est a utilizar so as mais indicadas para as suas necessidades e confirmar se os seus olhos esto de boa sade. Deve tambm interromper o uso das lentes de contacto e procurar um especialista caso verifique: Sensibilidade luz Viso desfocada Presena de pus Olhos vermelhos Dor ocular Lacrimejar frequente