

Het oog wil ook wat

8 tips bij contactlenzen

Ook al zijn contactlenzen de laatste jaren erg comfortabel geworden, toch blijft een goede lenshygiëne belangrijk. Lenzen zijn immers lichaamsvreemde voorwerpen die je de hele dag op je ogen draagt. Met deze gouden regels beperkt u het risico op problemen en infecties.

1 Was uw handen

Was altijd uw handen met water en zeep voor u uw lenzen indoet of uitneemt. Om irritatie te vermijden, gebruikt u best een zeep zonder olie, parfum of lotion. Droog uw handen met tissues of een pluisvrije handdoek.

2 Spoel uw lensdoosje elke dag

Maak uw lensdoosje elke dag helemaal leeg en spoel het uit met lensvloeistof. Droog het met tissues en laat het de hele dag ondersteboven staan. Zo komen er geen rondvliegende bacteriën in het doosje terecht. Als u dezelfde vloeistof meerdere dagen zou gebruiken,

of elke dag wat vloeistof toevoegt, wordt uw doosje al snel een kweekvijver voor bacteriën, schimmels en parasieten. De vloeistof heeft wel een ontsmettende werking, maar is niet zo sterk als pakweg bleekwater. Anders zou u de lenzen niet meer op uw ogen kunnen zetten. De huidige vloeistoffen zijn dus een compromis tussen ontsmetting tegen micro-organismen en comfort voor uw ogen, maar ze werken perfect zolang u uw doosje elke ochtend leegmaakt en elke avond vult. Vervang ook regelmatig uw lensdoosje: maak er een gewoonte van om een nieuw lensdoosje te nemen telkens u een nieuwe fles lensvloeistof begint.



3 Doe uw lenzen uit een uur voor het slapengaan

Wie zijn lenzen draagt van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, kan last krijgen van droge ogen en droge lenzen. Gun uw ogen rust en neem uw lenzen uit een uurtje voor u gaat slapen. Vaak vergelijken artsen lenzen met schoenen: ze zitten goed, maar het voelt toch nog net iets comfortabeler als u ze uitdoet.

4 Slaap nooit met lenzen

Lenzen van vandaag zijn heel sterk zuurstofdoorlatend en in theorie zou u ze gerust ook 's nachts mogen dragen. Toch stellen artsen vast dat slapen met lenzen het aantal problemen en infecties de hoogte injaagt. Waarom is nog niet duidelijk, maar het komt waarschijnlijk doordat de traanfilm, die op het hoornvlies van het oog ligt, het oog niet meer kan schoonmaken. Zo kunnen allerlei stoffen en vuiltjes zich opstapelen onder de lens.

5 Neem uw lenzen uit bij last

Controleer regelmatig uw ogen als u uw lenzen in hebt. Voelen uw ogen comfortabel? Zien ze er normaal uit?

Voor een zon- en zeevakantie gebruikt u het best zachte daglenzen

