

Nyáralás kontaktlencsével?

Praktikussága, kényelmessége miatt sokan választják a kontaktlencsét - nyárra is ideális, és a tévhitekkel ellentétben fürdeni, úszni is lehet benne. Összeszedtünk néhány tanácsot, hogy biztosan ne legyenek gondok!

Utazáskor érdemes napi kontaktlencsét választani, amit este, lefekvéskor egyszerűen kidobhatunk. Így nem kell ápolószerrel, tartóval vacakolni (azért érdemes egy kis üveggel vinni magunkkal tartalékba). A napi lencséből mindig többet vigyünk, mint ahány napra utazunk, mert előfordulhat, hogy a felfröccsenő víz "kimossa" azt a szemből!

Óvatosan a vízben!

A kontaktlencsének árt a sós tengervíz és a medencék klóros vize is, ráadásul a vízből egyébként is apró, fertőzéseket is okozó szemcsék tapadhatnak a lencsére. Ezért érdemes a nyáralás során nagyon körültekintően tisztítani a kontaktlencsét, vagy napi cseréjű kontaktlencsét használni. Ha úszni szeretnénk, feltétlenül viseljünk úszószemüveget, hogy minimalizáljuk a víz érintkezésének a veszélyét a kontaktlencsével és lehetőleg kerüljük a pezsgőfürdőt!

Fényvédelem vs. kontaktlencse

Használjunk vízálló fényvédő krémet! Ha ugyanis a fényvédő krém a szemünkbe kerül, akkor az kifejezetten csípheti, marhatja azt, ráadásul rá is ragad a lencsére. A vízálló fényvédő krémnél ettől nem kell tartanunk, hiszen az nem "olvad le" a nagy melegben a bőrünkről.

Mindenképpen viseljünk napszemüveget, nemcsak azért, mert az UV-sugárzástól óv, hanem azért is, mert a szemüveg megvédi a szemünket attól, hogy por vagy pollen kerüljön a szemünkbe!

A szemcseppet se felejtsük!

Mindig legyen nálunk szemcsepp, amivel visszanedvesíthetjük a szemünket. A meleg és száraz idő, a légkondicionálók és ventilátorok használata miatt fokozódik a könnyfilm párolgása, emiatt könnyen kiszáradhat a szemünk. Ilyenkor minden egyes pislogás fájdalommal, irritációval járhat, a kontaktlencse szűrhet, viszketést okozhat - ha pedig dörzsöljük a szemünket, csak tovább fokozzuk a panaszokat!