Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как очищать контактные линзы

В этом материале разъясняется, как правильно очищать контактные линзы.

Когда следует очищать контактные линзы

Частота очистки контактных линз зависит от типа ваших линз. Ваш медицинский сотрудник расскажет вам, как часто нужно чистить линзы. Чтобы вам было легче запомнить, специалист также запишет рекомендации ниже.

Очищайте свои контактные линзы каждые _____.

Как очищать контактные линзы

Порядок очистки контактных линз зависит от типа раствора для контактных линз, который вы используете. **Никогда не используйте водопроводную воду для очистки контактных линз или футляра для контактных линз.** Использование водопроводной воды может повысить риск заражения инфекцией.

Ваш медицинский сотрудник расскажет вам, какой тип раствора для контактных линз следует использовать. Чтобы вам было легче запомнить, специалист также отметит галочкой соответствующее поле.

☐ Универсальный раствор для контактных линз

Opti-Free®, Biotrue® и renu® — примеры универсальных растворов для контактных линз.

Промывка контактных линз универсальным раствором:

1. Смочите руки теплой водой и нанесите мыло. Тщательно потрите в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Вытрите руки бумажным полотенцем и закройте с помощью того же полотенца водопроводный кран.
2. Заполните каждое отделение чистого, сухого футляра для линз (см. рисунок 1) свежим универсальным раствором.
3. Выньте контактную линзу из глаза. Положите ее на палец или ладонь.
4. Нанесите на линзу немного универсального раствора для контактных линз. Аккуратно потрите линзу между пальцами или между ладонью и пальцем.
5. Поместите линзу в футляр для линз. Если вы сняли линзу с правого глаза, положите ее в отделение R. Если вы сняли линзу с левого глаза, положите ее в отделение L. Закройте крышку.
6. Повторите шаги с 3 по 5 со второй линзой.



Рисунок 1. Футляр для контактных линз с универсальным раствором

☐ Раствор для контактных линз с перекисью водорода

Clear Care® — пример раствора для контактных линз с перекисью водорода. Растворы с перекисью водорода поставляются в комплекте со специальным футляром для линз (см. рисунок 2).

Футляр состоит из 4 основных частей:

- контейнер для хранения раствора;
- крышка для закрытия контейнера;
- держатели для линз (отсеки для хранения контактных линз);
- платиновый диск для превращения перекиси водорода в воду и кислород. Благодаря ему линзы не принесут вреда глазам.

После нанесения раствора перекиси водорода на линзы, их нельзя сразу надевать. Перед началом процедуры полезно иметь под рукой очки или второй комплект контактных линз.

Для очистки контактных линз с помощью раствора перекиси водорода:

1. Смочите руки теплой водой и нанесите мыло. Тщательно потрите в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Вытрите руки бумажным полотенцем и закройте с помощью того же полотенца водопроводный кран.
2. Выньте контактные линзы из глаз. Положите линзу с правого глаза в отсек с надписью “R”. Положите линзу с левого глаза в отсек с надписью “L”. Тщательно закройте отсеки.
3. Проводите эту процедуру над раковиной. Промойте линзы раствором перекиси водорода в течение 5 секунд.
4. Заполните контейнер до отметки свежим раствором перекиси водорода. Поместите отсеки в раствор и закрутите крышку. Не встряхивайте контейнер.

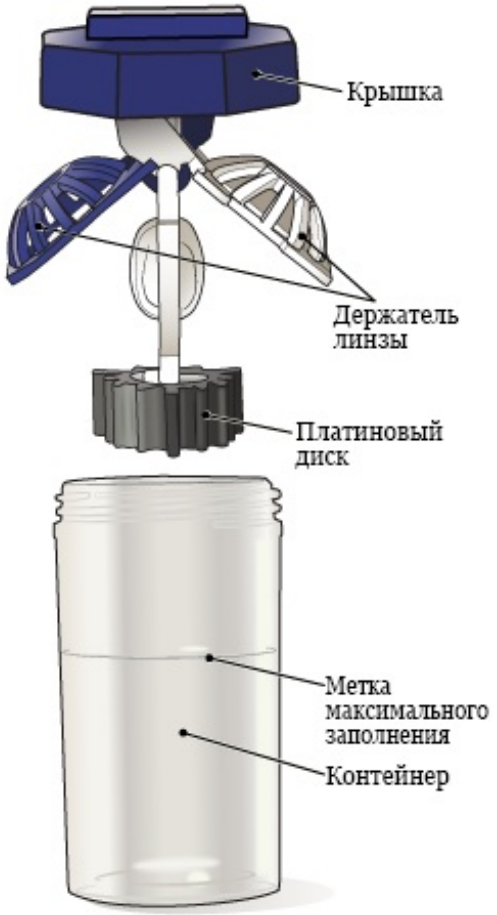


Рисунок 2. Футляр для контактных линз с раствором перекиси водорода

5. Дайте контактным линзам пропитаться раствором не менее 6 часов, прежде чем снова надевать их. Если надеть их раньше, глаза может жечь

и щипать.



Никогда не закапывайте глаза раствором для контактных линз с перекисью водорода.

Если в глаз попал раствор перекиси водорода, промойте его стерильным физраствором в течение 2 минут. Вы можете купить его в вашей ближайшей аптеке без рецепта. Если у вас нет стерильного физраствора, промойте глаз водопроводной водой.

Немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику, если после промывания глаза есть болевые ощущения или нарушено зрение.

Другие советы по уходу за контактными линзами

- Всегда мойте руки, прежде чем надевать или вынимать контактные линзы.
- Когда вы вынимаете контактные линзы из футляра, выливайте использованный раствор для контактных линз. Храните футляр для линз в чистом, сухом месте со снятой крышкой (крышками).
- Меняйте футляр для контактных линз каждые 3 месяца.
- Следуйте указаниям медицинского сотрудника по замене контактных линз.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How to Clean Your Contact Lenses - Last updated on October 14, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center