

8 Ιουνίου 2016

Δεν βγάζετε τους φακούς επαφής το βράδυ; Λάθος!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:star.gr

Γυρίσατε κουρασμένοι το βράδυ, πήγατε κατευθείαν για ύπνο και δεν βγάλατε τους φακούς επαφής. Δεν είστε οι μόνοι. Σχεδόν το 50% των χρηστών φακών επαφής παραδέχονται ότι έχουν αποκοιμηθεί φορώντας τους αλλά, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, μόνο ο ένας στους δέκα χρησιμοποιούν τους ειδικούς, μαλακούς φακούς που ενδείκνυνται για χρήση και το βράδυ. Όλοι οι άλλοι κοιμούνται με φακούς οι οποίοι κανονικά θα έπρεπε να αφαιρεθούν πριν κλείσουν τα μάτια τους.

Ο ύπνος με τους φακούς επαφής είναι πάρα πολύ συνηθισμένος, αλλά πρόκειται, όπως εξηγούν οι ειδικοί για μία επικίνδυνη συνήθεια που μπορεί να κοστίσει μέχρι και την όραση, καθώς είναι πολύ πιθανό να προκληθούν μολύνσεις που όχι μόνο μπορεί να οδηγήσουν σε βλάβη των κερατοειδών χιτώνων, αλλά σε σοβαρές περιπτώσεις προκαλούν μη αναστρέψιμες βλάβες της όρασης.

Και αυτό, καθώς ο κερατοειδής δεν διαθέτει δικά του αιμοφόρα αγγεία, τροφοδοτείται με το οξυγόνο που χρειάζεται από τα δάκρυα και τον αέρα. Όταν κάποιος φοράει κοινούς φακούς επαφής, το οξυγόνο που φθάνει σ' αυτόν μειώνεται και όσο περισσότερες ώρες τους φοράει, τόσο μεγαλύτερη γίνεται η έλλειψη οξυγόνου (αυτός είναι ο λόγος που πρέπει να βγάζει τους φακούς για ορισμένες ώρες κάθε μέρα).

Αν όμως ο χρήστης κλείσει τα μάτια του και αποκοιμηθεί, τότε ο κερατοειδής του μπορεί να υποστεί υποξία δηλαδή παθολογική μείωση της οξυγόνωσής του. Σε

τέτοια περίπτωση ο οργανισμός αντιδρά αναπτύσσοντας μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία στο πρόσθιο τμήμα του ματιού και, παρότι στην αρχή αυτό δεν δημιουργεί προβλήματα, αν συνεχιστεί η υποξία και εξακολουθήσουν να μεγαλώνουν τα αγγεία, μπορεί να διαταραχτεί η όραση.

Ένας άλλος κίνδυνος με τη χρήση των φακών επαφής το βράδυ είναι τα έλκη του κερατοειδή δηλαδή οι πληγές στην επιφάνειά του και η επιμόλυνσή τους. Τα έλκη μπορεί να προκληθούν για παράδειγμα όταν οι φακοί “γδάρουν” την επιφάνεια του κερατοειδή και η επιμόλυνση όταν παγιδευτούν βακτήρια στις εκδορές – πράγμα που είναι πολύ πιθανότερο να συμβεί όταν οι φακοί δεν αφαιρούνται τακτικά, δεν συντηρούνται σωστά και δεν αντικαθίστώνται όσο συχνά συνιστά ο οφθαλμίατρος.

Η πιο συνηθισμένη μόλυνση του κερατοειδή που συνδέεται με τον ύπνο με τους φακούς επαφής είναι η κερατίτιδα, μία φλεγμονή που μπορεί να προκληθεί από παράσιτα όπως η ακανθοαμοιβάδα, από βακτήρια, μύκητες και τον ιό του έρπη. Αν οι μολύνσεις αυτές δεν αντιμετωπιστούν μπορεί να προκαλέσουν από μικρή απώλεια της όρασης έως ανάγκη για μεταμόσχευση κερατοειδή ή ακόμα και τύφλωση.

Έτσι μην αμελείτε να βγάζετε και να καθαρίζετε σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης τους φακούς σας το βράδυ ή διαφορετικά να επιλέξετε μαλακούς φακούς.

Πηγή: capital.gr