



Guide

för

kontaktlinsanvändare



Lentiamo

Ögonen är själens spegel

Innehåll

Information som varje kontaktlins användare bör veta	3
OK, jag vill prova det. Hur väljer jag rätt kontaktlinser då?	4
Kontaktlinlösningar. Varför finns det så många?	6
Hur ska du sköta om kontaktlinserna?	10
Låt oss komma igång, eller den första kontakten – lins applicering	13
För att göra ditt kontaktlinsköp lätt som en plätt	14
Tvekar du fortfarande?	17
Ordlista	20

Information som varje kontaktlins användare bör veta

Oavsett om du har redan burit kontaktlinser ett tag, har just börjat eller leker med tanken att sätta dina glasögon åt sidan, bör du definitivt läsa informationen nedan. Vi har sammanställt en guide som ska hjälpa dig navigera kontaktlinsernas värld. Du kommer att få veta vilka alternativ som finns, vad du bör göra och inte göra. Vi vill också avvisa en del myter som fortfarande avskräcker en del från att bära kontaktlinser. Nu sätter vi igång!

Ett par ord om kontaktlinser till en början ...

Kontaktlinser har många fördelar jämfört med glasögon. Till exempel behöver du inte oroa dig för bild snedvridningar eller att dina linser ångar upp (som du kommer att uppskatta särskilt på vintern). Du har ett fullständigt blickfält inklusive periferiseende, att inte tala om att du också kan till fullt njuta av alla dina sport aktiviteter. Det finns ingen åldersgräns för vem som kan använda kontaktlinser - tack vare ständigt utvecklande teknik och material blir kontaktlinser mer och mer bekväm med minimal (eller snarare ingen) inverkan på ögonen. Kontaktlinser är tillverkade så att de knappt känns (i motsats till glasögon som kan sätta begränsningar på ögat).

Att bära kontaktlinser kan också bidra till din stil. Kvinnor kan använda en mer markant ögonmakeup eller prova den nuvarande heta trenden - färgade linser som finns både i en dioptrisk och icke-dioptrisk version. Och om du vill bära glasögon med några av dina snygga outfits, du har ett brett utbud av alternativ som ligger framför dig. Hurså? Tja, medan du har spenderat stora summor på dioptriska linser för dina glasögon, om du bär kontakter kan du köpa ett flertal glasögon med vanliga linser (men påfallande ramar)! För att inte nämna solglasögon som är betydligt billigare.



OK, jag vill prova det.

Hur väljer jag rätt kontaktlinser då?

Varje användare förväntar sig något särskilt av kontaktlinser eftersom alla har en egen livsstil och olika krav... Därför du ska lyssna på experter, snarare än till din väns väl menade råd. Experimentera inte med kontaktlinser, du har ju trots allt bara ett par ögon! Låt oss titta på vad det finns att välja mellan.

Typer av kontaktlinser enligt längden av användning

Vissa kontaktlinsanvändare kan inte tänka sig att vara utan sina kontakter i även en minut. Vissa använder dem bara för sport eller andra aktiviteter. Vem lämpar kontaktlinser sig bäst för då? Och vilka är bäst för dig?

Endagslinser

Som du säkert kan gissa från namnet, är dessa kontaktlinser bara för en dags bruk. Efteråt tar du helt enkelt ut och slänger dem. Största fördelen är att de är verkligen milda på ögonen. Varför? Eftersom du inte behöver oroa dig för all skräp som byggs upp på dem under dagen - du kastar bort dem på kvällen och börjar om från början nästa dag. Dagliga kontakter är således en bra lösning för personer med allergi eller känsliga ögon. Vi rekommenderar även den här typen om du planerar semester vid havet, särskilt om du tänker dyka. De kommer att hjälpa dig eliminera risken för infektioner eller skada till ögonen. De är naturligtvis också lämpliga för sport eller engångsevenemang som inte passar för glasögon. En extra bonus är att du inte behöver bära lösning och ett fodral vart du än går.

Tvåveckorslinser

Dessa kontaktlinser bärs under 14 dagar och lämnas i en lösning över natten. De är lämpliga för både regelbunden och oregelbunden användning. Deras största fördel är att du inte behöver köpa en stor mängd kontakter på en gång och de är också billigare.

Månads- och kvartalslinser

Med kontaktlinser avsedda för längre användning är det viktigt att följa tillverkarens instruktioner noggrant. Du kan antingen bära dem under dagen och lägga dem i lösning över natten eller så kan du använda dem varaktigt beroende på den planerade användningsperioden. Om du fortfarande inte kan välja bland alla de ovannämnda alternativen, skulle kanske s.k. flexibla kontakter kunna passa dig. De är designade att kännas bekväma på ögat, även när man ibland glömmer att ta ut dem på natten. Denna typ av kontaktlins är naturligtvis den mest bekväma och förutsatt att du inte får en infektion, behöver du inte fundera på att skaffa nya omedelbart. Se till att du alltid har en lämplig lösning och ögondroppar för rengöring till hands. Så länge dina ögon inte är alltför känsliga och du tar väl hand om kontaktlinserna är detta alternativ definitivt den billigaste.

Kom ihåg den gyllene regeln "det är bättre att förebygga än att bota". Vi är här för dig att ge dig råd och erbjuda den bästa servicen i val av kontaktlinser och lösningar i högsta kvalitet. Gör nytta av det!

Materiella frågor

Du kanske tror att materialval inte berör dig. Motsatsen är dock sant. Däremot kan vi försäkra dig om att du alltid hittar pålitliga produkter i vår eShop, från ledande kontaktlinsföretag som vi har testat med egna ögon!

Vet du vad linser är gjorda av? Precis som allt, är kontaktlinsmaterial i ständig utveckling och förbättring. De vanligaste materialen nuförtiden är:

Hydrogel kontaktlinser

Dessa typer av kontaktlinser förlorar långsamt sin popularitet. De ger bra tårspredning vilket gör dem bekväma, dock är deras syrepermeabilitet låg vilket utgör ett hot för ögat på lång sikt. Dessa linser är mjuka, nästan sköra och benägna att rivas.

Silikon-hydrogel linser

Detta är för närvarande det främsta materialet när det gäller kontaktlinser. Det ger tillräckligt med fukt för ögat med en god syrepermeabilitet. Deras utveckling är ständigt på gång och har lett till en bra kombination av egenskaper som alla kontaktlinser bör ha. Om du bär den här typen av kontakter kommer tillförseln av syre till ögat vara densamma som om du inte hade kontaktlinser alls!



En annan indelning av kontaktlinser baseras på ögondefekt korrigerings. Vi erbjuder prisvärda, kvalitativa sfäriska, toriska, bifokala och multifokala linser. Men vänta på din ögonläkares recept innan du köper någon av dessa.

Om du har frågor om vilka kontaktlinser du ska välja, tveka inte att fråga oss! Våra specialister på Lentiamo.co.uk hjälper gärna!

Kontaktlinlösningar. Varför finns det så många?

Du tänker: "Skönt, jag har valt mina linser, nu behöver jag bara NÅGON lösning och så är det fixat". Men tänk om! Precis som du inte bara kan välja "vilka kontaktlinser SOM HELST", behöver du också tillbringa lite tid på att välja rätt lösning. Men oroa dig inte, vi är här för att hjälpa!

Du kanske frågar - finns det någon perfekt lösning? Förmodligen vet du redan svaret. Nej, det finns det inte. Var och en har lite olika egenskaper och förmågor och det viktigaste är vad som fungerar för dina ögon. Konsultera med en specialist och var beredd att det första alternativet kanske inte är den rätta.

Så hur skiljer de sig?

Det är lite av en ond cirkel. En lösning kan tyckas vara ganska mild eftersom den har en låg kemikalieinnehåll. Men å andra sidan saknar den vissa önskade egenskaper, såsom god desinfektion eller smörjning. Och en lösning som uppfyller dessa kriterier kanske inte är så mild för ögonen. Materialet dina kontakter är tillverkade av spelar också en viktig roll - de mer lämpliga kontakt hydrogel-silikon linserna kanske inte reagerar väl med lösningen som passar dina ögon. Det är verkar komplicerat, eller hur? Men oroa dig inte!

Vad ska du ta i beaktande i första hand?

Försök fräscha upp dina kunskaper om kemi. Det avgörande är det **kemiska innehållet**, vilka ämnen eller hur många som ingår i en lösning. Sedan titta på mängden konserveringsmedel och sist men inte minst, om lösningen är lämplig för din kontaktlinstyp.

När vi uppmanar dig att fräscha upp dina kunskaper om kemi menar vi inte att du ska bli allt för ivrig och viktigast av allt: experimentera inte - det finns helt enkelt inget bättre än en äkta kontaktlinlösning. Nej, destillerat vatten fungerar inte. Inte heller en fysiologisk lösning. Inte kokt vatten och definitivt inte kranvatten (om inte du vill ha en protozoa som kallas Acanthamoeba på dina kontakter - en skrämmande tanke, eller hur?). Inte heller... vi kommer inte på något annat men du vet hur det är - uppfinningsrika människor kan alltid komma med "goda" råd. Och eftersom övning ger färdighet, ska vi säga det igen - det finns inget bättre än en genuin kontaktlinlösning.

Vad ska man förvänta sig av en lösning?



Vi vill inte att du ska köpa något som du inte riktigt förstår som bara bygger på en annons. Här är några kriterier som du bör tänka på när du använder kontaktlinser. Vi skulle uppskatta om du delar några av dina egna observationer i kommentarsfältet för de enskilda produkterna, eller helt enkelt skickar dem till oss via e-post eller lägger upp dem på vår [Facebook-sida](#). Om du placerar dina kontakter i en universallösning, sker flera olika processer som inte kan ersättas på andra sätt - de desinficerar kontakterna, rengör dem från skräp, smörjer och skyddar dem från att torka ut.

Har du någonsin hört talas om peroxid lösningar?

Hur fungerar peroxid lösningar? På ett komplicerat, men ändå fantastiskt sätt. Väteperoxid kan desinficera kontaktlinser ordentligt eftersom aktiv syre förstör bakterier och tar bort döda ögonceller från linsen. Försök dock inte att sammanställa en sådan lösning hemma! För den rätta kemiska reaktionen behöver du en speciell kontaktlinsetui med en platinakatalysator eller en biokatalysator för katalasenzymet. Den ser till att kontaktlinserna rengörs och desinficeras ordentligt. Det är dock mycket viktigt att lämna dem i lösningen i minst 6 timmar! Annars kan det vara en stor belastning på dina ögon. Först efter sex timmar har lösningen stabiliserats och gör det säkert att använda kontakterna.

Vilka kriterier ska jag tänka på när jag väljer en lösning då?



✓ **Konserveringsmedlets innehåll:**

Det är logiskt - ju färre kemikalier som den innehåller, desto mildare är lösningen. Om du har känsliga ögon, bör detta vara ett viktigt kriterium för dig.

Vi erbjuder Biotrue kontaktlinlösningar, till exempel.

✓ **Desinficerande komponent:**

Var försiktig om lösningar som är så milda att de inte riktigt kommer att rengöra någonting! Lyckligtvis har vi bara kvalitetsprodukter i vårt lager.

Till exempel erbjuder [Ao Sept lösningar](#) utmärkta desinfektionsegenskaper.

✓ **Utgångsperiod:**

Akta dig för lösningar med en närmande utgångsdatum som du hittar till reapriser. Överväga alltid först hur snabbt du kommer att kunna använda dem. Efter utgångsdatumet förlorar lösningen sina desinfektions- och återfuktningsegenskaper. Vill du ha en lösning som kommer att stå sig en längre tid?

Vad om [Opti-Free lösning](#)?

✓ **Återvätningsegenskaper:**

Medan de andra specifikationerna visas bara efter en viss tid av användning av en lösning, kommer du att märka omedelbart om dina kontaktlinser är hydrerade eller inte. Återvätning och smörjning är mycket viktiga egenskaper när det gäller kontaktlinsernas bekvämlighet.

Vad sägs om att prova [Options Multi lösningen](#)?

Vilken lösning är den mest effektiva, men till ett billigt pris

Inte alla har råd att spendera en massa pengar, det är förståeligt. Därför har vi Zero-Sju lösningar på lager - de är prisvärda, men dina ögon får ändå vård av god kvalitet.

Hur ska du sköta om kontaktlinserna?

”Kontaktlinsvård är jobbigt, det är inte för mig!” ... låter det bekant? Endast en mycket liten andel människor på denna jord har turen att inte ser pösigt ut med en chock av rufsigt hår när de vaknar upp. De är alltid i tid, väljer sina kläder perfekt efter vädret och situationen, deras bil är lika ren och snygg som dagen den köptes, de lyckas alltid öppna en plastpåse i matbutiken på första försöket... Resten av oss vanliga människor måste helt enkelt hela tiden hålla ett öga på saker, justera, torka och rengöra dem ... och det är precis det som kontaktlinstillverkare kommer ihåg! De väntar att vi kommer att röra oss i dammiga ställen, att vi inte alltid tar ut våra linser med sterila händer eller somnar med kontaktlinserna fortfarande i. De fortsätter att utveckla bättre och bättre produkter för kontaktlinsvård som gör våra liv så mycket lättare. Är det inte fantastiskt?

Till en början ...

Nya kontaktlinser kommer i s.k. blisterförpackningar. Innan du öppnar det, skaka först för att försäkra att kontaktlinsen inte har fastnat i väggen och enkelt kan tas ut. Ta ut den med fingertoppen eller håll ut den på handflatan tillsammans med lösningen (använd bara inte naglarna eftersom du kan skada kontaktlinsen). Gnugga försiktigt linsen på handflatan med pekfingret och skölj den med en steril lösning.



i Våra tips

Ibland kan kontaktlinsen vikas och fastnar när det tas ur etuiet. Om detta händer, lägg den på handflatan, skölj den med linsvätska och gnugga den försiktigt med pekfingret. Om det inte hjälper, lägg den tillbaka i etuiet med färsk linsvätska och låt den sitta där en stund.

Försök göra kontaktlins applicering till en ritual – gör alltid varje steg i samma ordning. Detta kommer att hjälpa dig att inte blanda ihop kontaktlinserna eller hoppa över ett viktigt steg. Detta gäller även för vilken lins (vänster eller höger) du kommer att sätta i först. Etuiet har alltid rätt (R) och vänstra (L) sidor märkta.

Sätt linsen på pekfingeret - det ska se ut som en skål

- i** Om linsen viker och sidorna fastnar ihop, betyder det att det är för blött. Att röra den fram och tillbaka mellan pekfingrarna bör hjälpa.

Se till att linsen är ren och inte har några tecken på skada.

- i** En skadad lins bildar inte en skål, den är platt.

Linsen får inte inverteras - du kan se att det är avigvänd när siffrorna (eller bokstäverna) är i bakvänd ordning. Kanten ska vara upprätt.

- i** En inverterad kontaktlins kan vara mycket obekvämt men är i övrigt ofarlig.

Du kan läsa mer om kontaktlins applicering nedan.

När dina linser är i etuiet, se till att det har varit fyllt med tillräckligt mycket lösning. Det finns inget behov av att skaka om etuiet, lösning fungerar som det är. Men om linsen inte är helt täckt i lösning kan det torka ut och bli mycket bräcklig. Och då kommer även den bästa lösningen inte att hjälpa - du kommer att vara tvungen att kasta bort linsen.



Skydda dina kontaktlinser från skada

Även om kontaktlinser kan verka mycket elastiska och flexibla, finns det alltid en gräns för allt. Försök att inte klämma eller böja linsen för mycket och se till att det inte fastnar på någon yta... kort sagt, minimera avståndet mellan ögat och etuiet.

Desinficera, desinficera, desinficera ...

Om du använder dagliga kontaktlinser, behöver du verkligen inte fundera på denna del för mycket. Men det finns fortfarande tillfällen när du rör ditt öga eller linsen - så se till att du alltid tvättar händerna först.

Om du använder samma par kontakter upprepade gånger måste du använda en desinficerande lösning. Det är det enda sättet som garanterar ordentlig rengöring, speciellt mikroskopisk skräp som inte är synligt. Även om vi är säkra på att du inte skulle göra det, tänker vi säga det ändå – försök aldrig blanda din egen fantastiska "cocktail" av flera lösningar. Detta kommer bara att göra saken värre, att inte tala om vad det gör till dina linsor.

I början, låt din ögonläkare eller optiker hjälpa dig. Följ vägledningen eller instruktionerna enligt kontaktlins- och lösningstillverkare - och det kan inte gå fel. Det kan tyckas vara komplicerat i början, men efter ett par dagar kommer det hela att ta ett par sekunder.

Låt oss komma igång, eller den första kontakten – lins applicering

Oavsett om du tror det eller ej, kommer kontaktlinsapplicering snart bli en enkel sak för dig. Men innan du bemästrar tekniken, se till att följa våra råd först: tvätta händerna med tvål (som du måste tvätta bort noggrant, annars kommer du inte långt). Torka alltid händerna med ett material som inte tappar några fibrer eller små bitar av tyg. Ha en spegel som är väl belyst med ett öppet område nedanför så att du alltid kan hitta dina linser ifall du tappar dem.

Vårt tips

Sätt alltid i kontaktlinserna först, innan du sminkar dig.

Kolla in den här [videotutorialen](#). Det är inte samma som handledningen du får från din ögonläkare, men det kommer säkert att göra det lättare i början!



För att göra ditt kontaktlinsköp lätt som en plätt

Att köpa kontaktlinser kan tyckas vara lätt. Men när det kommer till kritan och du står inför utbudet med massor av förkortningar och parametrar som du aldrig sett förut, kan det vara lite skrämmande. Var inte rädd! Därför har vi skapat denna manual. Vi hjälper dig att hitta rätt i världen av kontaktlinser för att säkerställa att ditt inköp kommer att bli lätt som en plätt! Du hittar all viktig information på din gamla kontaktlinsförpackning - se till att du har det till hands innan du fortsätter läsa. All information du behöver står skrivet på den.

Men vad om du inte har haft kontaktlinser tidigare eller har tappat bort förpackningen? Besök din ögonläkare och de kan ge dig alla viktiga parametrar som behövs för att göra din beställning.

Hursomhelst, är det alltid bra att veta vad alla förkortningar betyder. Här är en översikt över de vanligaste termer som du kanske vill lära dig innan du köper kontaktlinser:

✓ Sfäriska kontaktlinser

De här är den vanligaste typen av kontaktlinser och rättar närsynthet och långsynthet.

✓ Toriska kontaktlinser

Kontaktlinser som korrigerar astigmatism (brytningsfel).

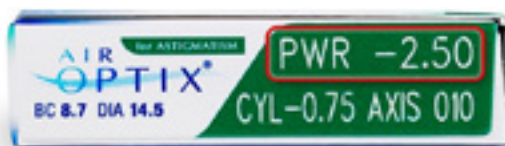
✓ Multifokala kontaktlinser

Kontaktlinser för dem som är både närsynt och långsynt.

✓ Dioptrier (D/dpt./PWR)

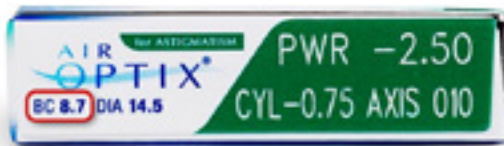
Parametern är ibland noterat på lådan som en "dioptri sfär". Var uppmärksam på - och + tecken (ibland visas minus som ett =).

- + dioptrier - för långsynthet
- - dioptrier - för närsynthet



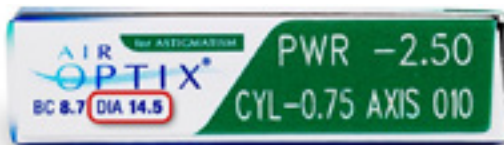
✓ **Baskurva (BC)**

en parameter som garanterar högsta komfort när du bär kontaktlinser och som garanterar att linsen passar bra på din hornhinna.



✓ **Diameter (DIA)**

Eller linsens storlek. Om du föredrar kontaktlinser med en viss diameter, fortsätt att använda dem. Det är inte den mest avgörande faktorn men att välja olika diametrar kan vara lite riskabelt.



✓ **Cylinder (CYL)**

En positiv eller negativ siffra som korrigerar hornhinnans böjning.



✓ **Cylinderaxeln (AX)**

Den är definierad med ett tal mellan 0 ° till 180 °.



✓ **Tillsats (ADD)**

Dioptriskillnaden mellan din närsynthet och långsynthet.

Om du fortfarande känner dig vilsen, oroa dig inte. Ring vår avgiftsfria gröna linje på 0800 249 4219, skicka ett e-postmeddelande eller kontakta oss på Facebook. Vi återkommer till dig så fort vi kan!

Tvekar du fortfarande?

Det finns massor av myter, vidskepelser och frågor om kontaktlinser. De här är de vanligaste:

Kontaktlinser och ...

... på resa

Det viktiga är att vara förberedd - köpa tillräckligt med kvalitetslösningar, kontaktlinser, etuier och ögondroppar som lugnar din ögon. Vi upprepar oss nu, men dagliga kontaktlinser kommer att visa sig vara ett bra val eftersom de kommer att befria dig från en hel del problem med hygien och tillbehör.

... barn

Det finns ingen anledning att barn inte kan bära linser - de är lämpliga för att korrigera synfel även hos spädbarn! Men naturligtvis finns det hinder eftersom föräldrarna måste se till att deras barn tar väl hand om kontaktlinserna. Du kan hitta en balanserad omdöme om barn och kontaktlinser i den [här](#) artikeln.

... smink

Om du är en fan av subtil make up eller helt enkelt vill se samma effekt som du gör i spegeln, är kontaktlinser ett utmärkt val för dig. Du kommer att undvika förstoringseffekten som orsakas av dioptiska glasögon och dessutom kommer du också att ha flera möjligheter att komplettera ditt utseende. Om du gillar snygga bågar finns det inget enklare än att köpa flera olikfärgade bågar med receptfria linser och spara lite pengar på dioptiska glasögon. Har du någonsin tänkt på hur det skulle vara om du kunde matcha dina kläder med din make up och färgen på dina ögon? Kolla in vårt sortiment av färgade linser och vi lovar att du inte kommer att bli besviken! Du kan hitta fler tips om smink och kontaktlinser [här](#).

... havet

Enkelt uttryckt, finns det ingen anledning till oro. Kontaktlinser, till skillnad från glasögon, är det perfekta valet! Bär bara kontakter som du är van vid det, experimentera inte. Använd helst ett nytt par varje dag (som återigen gör dagliga kontakter det bästa alternativet). Detta kommer att förhindra infektioner och du kan njuta av semestern i sin helhet!

För mer information, läs en artikel om ämnet på vår [blogg](#).

... sova

Om du har permanenta kontaktlinser som är avsedda för att sovas med, behöver du inte oroa dig. Men var försiktig om du har en annan typ av kontaktlins. Även om du kanske inte ser de omedelbara effekterna av att sova med kontaktlinser, så småningom kommer du att kunna märka dem och effekten är irreversibel. Men naturligtvis ska allt göras med måtta, så du kan lugnt ta en tupplur med kontaktlinserna i om du vill. Vill du veta vad som händer med en lins när du sover? Läs om det på vår [blogg](#).

... vinter

Det finns ingen anledning att oroa dig! Kontaktlinser har samma temperatur som din kropp och i motsats till glasögon, ångar de aldrig upp. För att inte nämna när man faller medan man vintersportar - du behöver inte oroa dig för att dina kontakter ska gå sönder eller skada dig. Mer om fördelarna med att ha kontaktlinser på vintern kan du hitta på vår blogg. Där hittar du också hitta tips om hur man kan förbereda sig för vinter med kontaktlinser [här](#).

Har du inte hittat svaret på din fråga? Då kan du helt enkelt skriv eller ring till oss!

Om du har flera frågor om kontaktlinser som hindrar dig från att köpa dem, är du välkommen att kontakta oss - vi är mer än glada att hjälpa till. Lentiamo.co.uk är här för dig!

Finns det någon kontaktlins relaterade term i denna ebok (eller någon annanstans) som du inte förstår? Oroa dig inte! Vi har satt ihop en omfattande ordlista. Om du ändå inte hittar uttrycket där, meddela oss så kommer vi att lägga den till listan så fort vi kan.

Kom ihåg att du inte är ensam i detta. Vi är inte kallade Lentiamo.co.uk (DinaKontakter) förgäves! Du litar på oss med dina egna två ögon och vi uppskattar det! Vi kommer att göra vårt bästa för att se till att allt i kontaktlinsernas värld går smidigt till för dig!

Din Lentiamo.se



Ordlista

Du hittar en ordlista via följande [länk](#).

De tio mest sökta termer

- [Neovaskularisation](#)
- [Colobom i regnbågshinnan](#)
- [Limbus](#)
- [Ciliarkroppen](#)
- [Diameter av kontaktlinser](#)
- [Kontinuerliga kontaktlinser](#)
- [Korrigerig](#)
- [Sfäriska kontaktlinser](#)
- [Bifokala kontaktlinser](#)
- [Blåsa](#)

