



Mgr. Jana Balíková

Estetika vám přináší stručný manuál nošení kontaktních čoček. Pro začátečníky, kteří si možná díky následujícím řádkům dodají odvalu, i pro pokročilé, kteří si můžou doplnit některé nové informace.

Text: Vendula Presserová, Foto: Zdenka Pelinková  
Poděkování za spolupráci společnosti Ciba Vision

**P**ro někoho jsou kontaktní čočky samozřejmostí, bez které by si život neuměl představit, pro druhého občasnou alternativou k nošení brýlí. A pak je tu třetí skupina těch, kteří stojí na prahu odhodlání čočku vyzkoušet, ale zatím jim bariéra obav brání tento práh překročit. Podaří se to tentokrát?

# Oční kontakt

## První krok

Mám za sebou měsíce odhodlávání. Obvyčně nejsem moc velký srab, ale v případě očí to absolutně neplatí. Představte cizího předmětu pod víčkem ve mně vzbuzuje panickou hrůzu. Kolikrát už mi kamarádka dodávala odvalu a na mé výmluvy hleděla s laskavým despektem přes gel vlastních kontaktních čoček. Kolikrát už jsem si sama nadávala, když jsem na sjezdovce lovila v prašanu brýle.

Teď mám za sebou nejen měsíce odhodlávání, ale i vyšetření zraku, koukání do speciálního přístroje a čtení písmenek na světelné tabuli. Věci se daly do pohybu. Pod odborným dozorem shovívavé optičky Jany pokládám na třesoucí se ukazováček malinkaté průhledné nic, tičernou pružnou mističku, která má splynout s mým okem. „Podívejte se nahoru, pomalu čočku vložte do oka,“ radí Jana a já odevzdaně dělám, co řekne. Šup a je to. První oko, druhé oko, žádný problém, bylo to nečekaně jednoduché. Vychutnávám si pochvalu, odměnu za statečnost. Levé oko je dobré, v pravém ale přetrvává nepříjemný pocit. Nebudu zbytečně prudit, když si postěžuji? Nakonec si dodávám odvalu a svěžuji se. Jana nejenže se nezatváří otráveně, dokonce mě znovu pochválí, protože chyby je třeba vychytat. Jiné zakřivení čočky už mi sedí výborně. Tak ahoj světe, takhle tedy vypadáš bez brýlí...

## UŽÍVÁNÍ KONTAKTNÍCH ČOČEK

Radí Mgr. Jana Balíková

Sama čočky nosím už několik let a život bez nich si nedovedu představit. Každý si zvyká jinak dlouho a jinak dlouho se také učí manipulaci s nimi. Někomu to jde hned, ale i začátečníci, kteří mají zprvu obavy, se většinou brzy naučí čočky nasazovat a vyndávat z očí. Nejdůležitější je trpělivě je vybrat a s pomocí odborníka vyzkoušet několik možností. Kromě rozdílnosti v korekci očních vad se čočky totiž liší mimo jiné i v zaoblení, proto je důležité zvolit takové, které dokonale sedí. Nikdy nekupujte kontaktní čočky bez předchozího vyšetření, zácívku a rad odborníka. Přestože se čočky dají pořídit přes internet, první pár vždy vybírejte s pomocí profesionála, lékaře, optika nebo optometristy. Teprve když máte určitý model čoček dobře vyzkoušený, můžete si ten samý typ objednat on-line.

**Čočky se totiž liší v řadě parametrů a laik bez přístrojového vybavení prostě nemůže všechny zohlednit.**

Aby nošení čoček bylo bezpečné, dodržujte důsledně hygienické zásady a nikdy nepřekračujte dobu nošení určenou pro daný model. I kdybyste týdenní čočky měli nasazené během týdne jen jeden den, po uplynutí sedmi dnů je vyhodte. Kvalita materiálu se totiž mění a po vyčerpání expirační lhůty čočka už nemá potřebnou pružnost a neuchovává si ani další původní vlastnosti, například propustnost kyslíku.

## NA JEDEN DEN, NEBO NA MĚSÍC?

Nevíte, jaký typ čoček je pro vás nejlepší? Stačí zvážit, jak často chcete čočky nosit. Jste rozhodnutí s čočkami v očích usínat a probouzet se? Anebo vám docela vyhovují brýle a čočky by se hodily jenom na aerobic a na rande? Podle toho zvolíte periodicitu jejich nošení.

**V úvahu připadají:**

### Jednodenní kontaktní čočky

Ráno si je nasadíte, večer vyhodíte. Jsou považovány za nejdřavější variantu, protože za jeden den nošení se na čočce nestihnou utvořit bílkovinné usazeniny. Ty můžou oko mechanicky podráždit a také způsobit záněty.

**Výhody:** Nemusí se ukládat do roztoku, nepotřebují péči, to snižuje na minimum rizika infekce. Dávají každodenní svobodu volby, pokud budete nosit jednodenní čočky jen občas, ušetříte.

### Dvoutýdenní kontaktní čočky

Vydrží 14 dní, na noc se ukládají do roztoku. V oku jsou jen přes den, v noci si oko odpočine.

**Výhody:** Nevadí, když se nějaký den vynechá, jsou vhodné i pro příležitostné používání a střídání s brýlemi. V některých typech můžete i spát, ale doba jejich nošení se tím zkracuje na polovinu, tedy týden. To je vhodná varianta například pro dovolenou.

### Měsíční kontaktní čočky

I měsíční čočky se ponořují přes noc do roztoku, s některými modely se může tu a tam přespat. Režim je ale nutné předem konzultovat s odborníkem.

**Výhody:** Nemusíte je často kupovat, i tyto čočky jsou dobré na dovolenou.

### Kontinuální měsíční čočky

Zvláštní kategorií měsíčních čoček je verze Night&Day (novinka Air Optix Night&Day Aqua, 6 ks za 1100 Kč). Čočky, které 30 dní nemusíte vůbec vyndat z oka. Jsou vyrobeny ze speciálního materiálu s vysokou propustností kyslíku a vybaveny zvlhčujícím systémem.

**Výhody:** Ideální například na dovolenou, doporučujeme ale čočky vyzkoušet minimálně v jednom měsíčním cyklu ještě před odjezdem, protože při měsíčním nošení čoček se nedá stoprocentně vyloučit riziko nějaké neočekávané reakce oka. Odpadá manipulace s čočkami.