

Jak bezpiecznie stosować soczewki kontaktowe i okulary w czasie pandemii COVID-19:

10 pytań najczęściej zadawanych przez pacjentów, na które odpowiada ekspertka w dziedzinie ochrony wzroku

Profesor Christina Grupcheva należy do najbardziej znanych lekarzy okulistów. Jest kierowniczką Wydziału Okulistyki i Nauk o Widzeniu i ordynatorką Specjalistycznego Szpitala Okulistycznego na Uniwersytecie Medycznym w Warnie (Bułgaria). Pani profesor przekazuje swoje porady i wskazówki dotyczące stosowania soczewek kontaktowych i bezpiecznego noszenia okularów w czasach COVID-19.

Pyt. 1: Czy noszenie soczewek kontaktowych podczas trwającej pandemii koronawirusa jest bezpieczne?

Odp.: Nie ma informacji wskazujących, że użytkownicy soczewek kontaktowych są bardziej narażeni na zakażenie koronawirusem lub że soczewki kontaktowe mogą przenosić tę chorobę. Jeżeli prawidłowo stosujemy wszystkie standardowe środki ostrożności i przestrzegamy instrukcji użytkowania, soczewki kontaktowe (miękkie i sztywne) są zasadniczo bezpieczną metodą korygowania wad wzroku.

Pyt. 2: Czy w obecnym czasie użytkownicy soczewek kontaktowych powinni zamienić je na okulary?

Odp.: Jeżeli pacjent jest zdrowy, nie ma takiej potrzeby ani udowodnionych korzyści związanych ze zmianą soczewek kontaktowych na okulary w czasie pandemii. Soczewki kontaktowe zapewniają wyraźny obraz i szersze pole widzenia bez konieczności noszenia dodatkowych akcesoriów na nosie czy za uszami.

Ponadto, wielu użytkowników soczewek kontaktowych ma tylko okulary zapasowe na „wszelki wypadek”. Gdyby zaczęli nosić je na stałe, mogłoby to niekorzystnie wpłynąć na jakość widzenia i spowodować, że pacjenci częściej dotykałoby twarzy po to, żeby poprawić okulary. Pacjenci mogą również mrużyć lub przyrywać oczy, co potencjalnie mogłoby powodować zaburzenia filmu łzowego i podrażnienia oczu. Noszenie okularów jednocześnie z maseczką ochronną może powodować ich zaparowywanie, przez co okulary będą wymagały częstszego czyszczenia.

Pyt. 3: Czy pacjenci potrzebują obecnie specjalnego trybu noszenia i pielęgnacji soczewek kontaktowych?

Odp.: Należy pamiętać o przestrzeganiu podanych niżej wytycznych, pozwalających bezpiecznie stosować soczewki kontaktowe.

1. Przed zakładaniem lub zdejmowaniem soczewek, należy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem. Najlepszym sposobem utrzymywania higieny rąk jest ich staranne, długie i dokładne mycie ciepłą wodą z mydłem. Powinno ono stać się częścią użytkowania soczewek kontaktowych.



2. Należy używać czystego pojemnika do przechowywania soczewek i wymieniać go co miesiąc na nowy.

3. Należy używać świeżego płynu do pielęgnacji soczewek i przechowywać je zgodnie



z podanymi instrukcjami. Panuje błędne przekonanie, że wirusy takie jak ten wywołujący COVID-19 mogą przetrwać 8 godzin w płynie do pielęgnacji soczewek – nie ma żadnych danych, które by to potwierdzały.

4. Soczewkę należy zakładać czubkiem czystego palca wskazującego bezpośrednio na powierzchnię rogówki, unikając potencjalnego zanieczyszczenia w wyniku dotknięcia powiek.

5. Przed wyrzuceniem soczewek, należy je owinać czystą chusteczką jednorazową, co pozwoli zapobiec przeniesieniu potencjalnych infekcji.

6. Należy ściśle stosować się do instrukcji podanych na opakowaniu, dotyczących czasu noszenia soczewek i w odpowiednim czasie wymieniać je na nowe.

7. W miarę możliwości, należy stosować soczewki jednodniowe.

8. Jeżeli soczewka upadnie na powierzchnię, która nie jest czysta, należy ją niezwłocznie wyrzucić (jeżeli jest to konstrukcja jednodniowa) lub dezynfekować przez co najmniej 4 godziny (jeżeli jest to konstrukcja planowej wymiany).

9. W przypadku pytań lub wątpliwości dotyczących noszenia i pielęgnacji soczewek kontaktowych, należy skonsultować się ze specjalistą ochrony wzroku.

Pyt. 4: Czy pacjenci, którzy źle się czują, mogą nadal nosić soczewki kontaktowe?

Odp.: Jeżeli osoba nosząca soczewki kontaktowe źle się czuje, powinna jak najszybciej

zacząć nosić okulary. Wspomniana sytuacja obejmuje objawy zdiagnozowanej lub podejrzanej choroby oraz przypadki zachorowania na COVID-19. Dotyczy również pogorszenia stanu zdrowia oczu, np. zaczerwienienia lub zapalenia spojówek.

Istotne jest, aby pacjenci na co dzień widzieli wyraźnie, noszenie soczewek było komfortowe, a oczy nie ulegały zaczerwienieniu. Jeżeli jedno lub więcej z tych wymagań nie jest spełnionych, należy przerwać stosowanie soczewek kontaktowych i skonsultować się z odpowiednio wykwalifikowanym specjalistą. Pierwszą konsultację należy odbyć telefonicznie, ponieważ specjalista będzie mógł wówczas doradzić nam, jak należy postępować dalej. Trzeba ściśle przestrzegać zaleceń podanych przez specjalistę.

Pyt. 5: U pacjenta zdiagnozowano COVID-19. Czy taki pacjent może nadal nosić dotychczasowe soczewki kontaktowe?

Odp.: Pacjenci, u których rozpoznano wirusową infekcję dróg oddechowych, np. COVID-19, powinni jak najszybciej zaprzestać noszenia soczewek kontaktowych. Powodem jest potencjalne nadkażenie bakteryjne, które może rozwijać się równoległe w wyniku osłabienia układu odpornościowego.¹ Takie działanie pomaga zapobiec wystąpieniu problemów okulistycznych, np. infekcyjnego zapalenia rogówki. Jest to choroba, która przy braku leczenia może doprowadzić do ślepoty.

Pyt. 6: Czy noszenie soczewek jednodniowych jest bezpieczniejsze podczas pandemii?

Odp.: Jeżeli mówimy o infekcjach w ogóle, to jednodniowe soczewki kontaktowe wydają się bezpieczniejsze, ponieważ wiążą się z mniejszym ryzykiem zakażenia.² Jednak nie ma do tej pory żadnych dowodów na to, że konkretny typ soczewek kontaktowych jest bezpieczniejszy niż pozostałe w tej konkretnie omawianej sytuacji.

Pyt. 7: Czy wirus może rozprzestrzenić się przez wyrzucane soczewki kontaktowe?

Odp.: Teoretycznie soczewka kontaktowa stanowi powierzchnię, jednak „pływa” ona w filmie łzowym (który w znacznym stopniu zapewnia naturalną ochronę przed wirusami).³ Na

wszelki wypadek dla większego bezpieczeństwa warto przed wyrzuceniem starannie zdezynfekować soczewki i zwinąć je w chusteczkę jednorazową.

Pyt. 8: Czy należy dezynfekować okulary?

Odp.: Pacjenci powinni starannie myć okulary wodą z mydłem 3-4 razy dziennie, co jest szczególnie ważne podczas pandemii. Należy zwrócić szczególną uwagę na okulary zapasowe, które posiadamy „na wszelki wypadek” i okulary do czytania. W czasie pandemii należy staranniej obchodzić się z okularami do czytania, ponieważ nie nosimy ich przez cały czas. Należy odpowiednio je przechowywać i nigdy nie odkładać na brudne powierzchnie ani nie pozostawiać w nieodpowiednich miejscach.



Pyt. 9: Czy użytkownicy soczewek kontaktowych częściej dotykają twarzy niż osoby nie-noszące soczewek?

Odp.: Nie ma absolutnie żadnych danych sugerujących, że użytkownicy soczewek kontaktowych częściej dotykają oczu niż osoby nienoszące soczewek. Dostępne dane wskazują raczej na odwrotną tendencję, ponieważ specjaliści ochrony wzroku edukują i zachęcają pacjentów do tego, aby powstrzymywali się od dotykania czy pocierania oczu.

Pyt. 10: Czy chciałaby Pani doradzić coś jeszcze pacjentom w związku z noszeniem soczewek kontaktowych i okularów w obecnych czasach?

Odp.: Użytkownikom soczewek kontaktowych doradziłabym, aby nosili je nadal, o ile nie cierpią na zakażenia ogólnoustrojowe, i nadal korzystali z zalet, wygody i swobody oferowanych przez soczewki kontaktowe, również w czasie obecnej pandemii. Należy jednak pamiętać o ścisłym przestrzeganiu instrukcji

udzielonych przez specjalistów ochrony wzroku, dotyczących prawidłowego stosowania soczewek i zachowania higieny. Jeżeli potrzebujemy dodatkowych informacji, należy o nie poprosić!

Chciałabym jeszcze dodać, że specjaliści ochrony wzroku na całym świecie poświęcają wiele czasu na edukowanie użytkowników soczewek kontaktowych w zakresie odpowiednich zasad higieny. Wygląda na to, że jest to najbardziej zaawansowany program edukacyjny o największym zasięgu w dziedzinie ochrony wzroku,⁴ a wielu użytkowników soczewek kontaktowych już utrwaliło sobie odpowiednie nawyki higieniczne.



O Autorce

Prof. **Christina Nikolova Grupcheva** (MD, PhD, DSc, FEBO, FICO(Hon), FBCLA, FIACLE) jest Kierowniczką Wydziału Okulistyki i Nauk o Widzeniu i ordynatorką Specjalistycznego Szpitala Okulistycznego na Uniwersytecie Medycznym w Warnie (Bułgaria). Obecnie pełni rolę przewodniczącej Europejskiej Rady Okulistyki i jednocześnie zasiada we władzach kilku uznanych stowarzyszeń międzynarodowych. Doświadczenie kliniczne i badawcze prof. Grupchevej dotyczy rogówki, przedniego odcinka oka, filmu łzowego, mikroskopii konfokalnej in vivo, soczewek kontaktowych i złożonych zabiegów chirurgicznych w przednim odcinku oka. Jej prace zostały opisane w 190 publikacjach branżowych.

Profesor Grupcheva otrzymała wynagrodzenie od firmy Johnson & Johnson za udział w powyższym wywiadzie.

Foto: archiwum firmy Johnson & Johnson

Piśmiennictwo

- Schaefer F, Bruttin O, Zografos L, Guex-Crosier Y. Bacterial keratitis: a prospective clinical and microbiological study. *Br J Ophthalmol.* 2001 Jul;85(7):842-7.
- Chalmers RL, Hickson-Curran SB, Keay L, Gleason WJ, Albright R4. Rates of adverse events with hydrogel and silicone hydrogel daily disposable lenses in a large postmarket surveillance registry: the TEMPO Registry. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2015 Jan 8;56(1):654-63.
- Fong PY, Shih KC, Lam PY, Chan TCY, Jhanji V, Tong L. Role of tear film biomarkers in the diagnosis and management of dry eye disease. *Taiwan J Ophthalmol.* 2019 Sep 12;9(3):150-159.
- Bakkar MM, Alzghoul EA. Assessment of compliance with contact lens wear and care among university-based population in Jordan. *Cont Lens Anterior Eye.* 2020 Feb 29. pii: S1367-0484(20)30038-2. doi: 10.1016/j.clae.2020.02.020.