

# Manuale

per chi  
indossa le  
lenti a contatto

# Sommario

Informazioni utili per tutti coloro i quali indossano lenti a contatto	3
OK, le voglio provare. Come scegliere le lenti a contatto giuste?	4
Soluzioni. Perché ne esistono così tante?	7
Come prendersi cura delle lenti a contatto?	11
Indossare le lenti per la prima volta.	14
Acquistare online? Un gioco da ragazzi!	15
Ancora dubbi?	18
Glossario	21

# Informazioni utili per tutti coloro i quali indossano lenti a contatto

Tutti coloro i quali indossano le lenti a contatto, sia che lo facciano da una vita, sia che abbiamo appena iniziato, dovrebbero leggere queste informazioni. Abbiamo lavorato ad una guida che vi aiuterà ad orientarvi nel mondo delle lenti a contatto. Scoprirete quante possibilità esistono e cosa è meglio fare e non fare. Inoltre sfateremo dei miti che ancora scoraggiano l'uso delle lenti a contatto. Iniziamo!

## Per iniziare ... una breve introduzione.

Le lenti a contatto, rispetto agli occhiali, hanno molti vantaggi. Prima di tutto la visione laterale non è alterata e poi - cosa apprezzabile soprattutto in inverno - non si appannano. Senza parlare poi di quanto l'attività sportiva sia agevolata! Non esistono limiti di età nell'uso delle lenti e - grazie alla costante ricerca - le lenti a contatto sono sempre più confortevoli ed efficaci. Ormai le lenti a contatto sono tali da non essere quasi percepite (si può dire lo stesso degli occhiali?).

Portare le lenti a contatto significa anche curare il look in maniera diversa. Le donne possono usare un make up più particolare o seguire la moda del momento e scegliere le lenti colorate (che esistono sia graduate sia prettamente estetiche). E se gli occhiali fanno parte del vostro stile, usando le lenti a contatto potrete averne molti di più non essendo costretti a comprare costosi occhiali con lenti graduate! Senza poi pensare agli occhiali da sole: il risparmio è assicurato!



# OK, le voglio provare. Come scegliere le lenti a contatto giuste?

Tutti noi abbiamo aspettative diverse rispetto alle lenti a contatto perchè ognuno di noi ha uno stile di vita diverso e necessità diverse. Ecco perchè è assolutamente necessario consultare uno specialista e non fidarsi del parere dell'amico di turno. E' assolutamente sconsigliato "sperimentare": abbiamo solo un paio di occhi!! Continua a leggere e scoprirai quante opzioni ci sono.

## Per quanto tempo le indossi?

Alcuni di noi non possono neanche pensare all'opzione di portare gli occhiali, altri invece usano le lenti a contatto solo per fare sport o per uscire la sera. Chi dovrebbe portare cosa? Quali sono le migliori?

### Lenti a contatto giornaliere

Come si può intuire dal nome, queste lenti durano un giorno. Dopo l'uso, quindi, si possono semplicemente buttare via. Il più grande vantaggio è che sono veramente poco impegnative. Perché? Perché non bisogna preoccuparsi se durante il giorno ci ritroviamo in ambienti polverosi o fumosi: il giorno dopo ne indosseremo un paio nuovo di pacca! Le lenti a contatto giornaliere sono la scelta migliore per soggetti allergici o per chi ha occhi sensibili. Inoltre sono raccomandate per chi sta pianificando viaggi al mare o pratica immersioni. Abbassano clamorosamente il pericolo di contrarre infezioni e sono perfette per chi indossa le lenti solo sporadicamente. Altro punto a favore: non bisogna portarsi dietro la soluzione e i portalenti in caso di viaggio o vacanza!

### Lenti a contatto quindicinali

Queste lenti a contatto durano 14 giorni e devono essere conservate nella soluzione durante la notte. Sono consigliate sia per chi usa le lenti sporadicamente sia per chi le usa regolarmente. Il punto a favore di queste lenti è che non si è costretti a spendere per forza lenti per molti mesi e quindi pesano meno sulle tasche del cliente!

### Lenti mensili a trimestrali

Chi usa le lenti a contatto ogni giorno deve assolutamente attenersi alle istruzioni di ciascun fabbricante. Si possono usare di giorno e riporre nella soluzione prima di andare a dormire, mentre altre si possono usare in maniera permanente per un mese. Se ancora non hai scelto quali tra queste lenti è la più idonea per te, forse dovresti provare le lenti "flessibili" ovvero lenti pensate per essere portate durante il giorno ma che nel caso in cui ci si addormentasse indossandole non provocano alcun problema. Queste lenti, versatili e comodissime, e a meno che non si abbiano gli occhi molto delicati possono essere senza essere sostituite immediatamente. Per usare queste lenti è necessario munirsi di una soluzione per la pulizia e la conservazione e le gocce per gli occhi in caso il pulviscolo di fastidio mentre si hanno indosso le lentine. Se gli occhi non sono particolarmente sensibili e si ha cura nella manutenzione, queste lenti sono sicuramente le più economiche sul mercato. Naturalmente bisogna sempre tenere a mente che "prevenire è meglio che curare" e noi siamo qui proprio per consigliarti i prodotti migliori per la cura dei tuoi occhi.

## I materiali contano

Probabilmente non vi siete mai posti neanche il problema. Invece dovrete. Comunque sul nostro e-shop troverete lenti a contatto delle aziende più rinomate, lenti che noi stessi abbiamo testato sui nostri occhi!

Conosci i materiali? Anche nel campo della contattologia, la ricerca sui materiali è in costante sviluppo. I materiali oggi più comuni sono:

### Lenti a contatto in Hydrogel

Queste lenti stanno lentamente passando di moda. Assicurano una buona idratazione e ciò le rende confortevoli ma la permeabilità all'ossigeno non è molto alta e ciò - se portate a lungo - può generare del fastidio. Sono morbide ma anche fragili e possono danneggiarsi durante la manipolazione.

### Lenti in Silicone Hydrogel

Questo è invece il materiale ad oggi più in uso. Offre un'ottima idratazione e una buona permeabilità all'ossigeno. Gli studi intorno a questo nuovo materiale sono costanti e senza dubbio è la migliore risposta oggi sul mercato a tutte le caratteristiche che una lente a contatto deve avere. Se scegliete lenti in silicone hydrogel i vostri occhi "respirano" come se non avessero alcuna lentina!



Altre lenti differiscono a causa del difetto visivo che vanno a correggere: sul nostro e-shop troverete lenti sferiche, toriche, bifocali e multifocali a un prezzo vantaggioso. Naturalmente è necessaria la consulenza oculistica per procedere con un acquisto consapevole!

Per qualsiasi informazione sui modelli in vendita su [www.lentiamo.it](http://www.lentiamo.it), contattateci! Saremo veramente lieti di ascoltare le vostre domande!

# Soluzioni.

## Perchè ne esistono così tante?

Starete pensando “Ok, ho trovato le mie lenti..ora ho bisogno di una soluzione e posso procedere con l’ordine”. Allora, su questo punto vi preghiamo di prestare un pò di attenzione. Così come per le lenti ogni marca è diversa per cui è giusto informarsi rispetto alle caratteristiche di ciascuna di esse.

Forse vi starete chiedendo: esiste la soluzione perfetta? Conoscete già la risposta: no, non esiste. Ogni soluzione ha qualità diverse e formati diversi e agisce diversamente sui nostri occhi e le nostre lenti. E’ necessario consultare lo specialista ed essere preparati al fatto che probabilmente la prima soluzione non sarà quella che userete “per sempre”.

### Quali sono le differenze?

E’ un circolo vizioso. Una soluzione potrebbe sembrare più delicata perchè presenta pochi additivi chimici. Ma, d’altra parte, magari è meno incisiva come disinfettante e lubrificante. E una soluzione “inefficiente” da questo punto di vista forse è fin troppo “delicata”. Naturalmente anche il materiale delle lenti gioca la sua parte: forse le lenti in silicone hydrogel che trovate comodissime non si accosteranno bene a tutte le soluzioni. Insomma non è proprio uno scherzo, ma neanche una “mission impossible”.

### A cosa stare attenti?

Provate ad affidarvi alle vostre doti da “piccolo chimico”. Infatti la cosa migliore è leggere la composizione chimica del prodotto, capire se e quali conservanti sono stati usati e infine - cosa non meno importante - se la soluzione è per lenti morbide o no!

Risolvere le vostre conoscenze di chimica, non vuol dire chiudersi in cantina e iniziare esperimenti strani con ampole e additivi chimici, semplicemente vi vogliamo sensibilizzare rispetto a questo argomento: la soluzione giusta risolve tantissimi problemi. No, l’acqua distillata non funziona. Nemmeno una soluzione fisiologica. Né acqua bollita e sicuramente non l’acqua del rubinetto (a meno che non vogliate che un protozoo chiamato Acanthamoeba decida di prender casa sulle vostre lenti! E non sarebbe carino dividerle con lui, non è vero? )

Siccome “repetita juvant”, ve lo ripetiamo ancora: non c’è niente di meglio che una vera soluzione per lenti a contatto.

## Quali caratteristiche deve avere una soluzione?



La pubblicità è pubblicità: per fare il giusto acquisto bisogna andare oltre. Ecco allora alcune linee guida per effettuare una scelta “ragionata”. Vi saremmo grati se vorrete condividere alcune delle vostre osservazioni nella sezione commenti che si trova sotto i singoli prodotti, o semplicemente inviandoci via e-mail o pubblicando un commento sulla nostra pagina Facebook.

Se sceglierete una soluzione multiuso riuscirete ad disinfettare, idratare e conservare le lenti con un unico prodotto. Perché? Perché avvengono una serie di processi chimici che non sono replicabili in altro modo!

Avete mai sentito parlare delle soluzioni a base di perossido?

Come agiscono le soluzioni a base di perossido? In un modo complicato, ma molto sorprendente. Il perossido di idrogeno può disinfettare le lenti a contatto a fondo perché l’ossigeno attivo distrugge i batteri e rimuove le cellule morte dalla lente. Non provate a fare tale soluzione in casa, però! Per avere una giusta reazione chimica, è necessaria una particolare custodia per lenti a contatto, essa deve essere dotata di un catalizzatore di platino o di un biocatalizzatore dell’enzima catalasi. Esso garantisce che le lenti a contatto siano pulite e disinfettate accuratamente. Tuttavia, è molto importante lasciarle nella soluzione per almeno 6 ore! Solo dopo sei ore la soluzione stabilizza le lenti e le rende più sicure all’utilizzo.

## Quali sono i criteri per scegliere una soluzione?



### ✓ **Conservanti:**

E' logico - meno prodotti chimici contiene, più è sensibile. Se avete occhi delicati, questo dovrebbe essere un criterio importante da seguire.

Offriamo le soluzioni per lenti a contatto [Bio true](#), per esempio.

### ✓ **Componenti di disinfezione:**

Se è meglio evitare le soluzioni troppo aggressive attenzione a non affidarvi a soluzioni così delicate da risultare inefficienti! Per fortuna, acquistando su Lentiamo non correrete questo rischio: vendiamo solo prodotti di qualità.

Per esempio [Ao Sept](#) è un prodotto di estrema qualità.

### ✓ **Data di scadenza:**

Prestate attenzione anche alla data di scadenza che non deve mai essere troppo breve e naturalmente considera sempre quanto tempo in media vi serve per consumare una confezione intera. Dopo la data di scadenza la soluzione perde ogni qualità ed efficacia. Volete una soluzione che duri a lungo?

Che ne dite della [soluzione Opti-Free](#)?

### ✓ **Qualità reidratanti:**

Se alcune caratteristiche e qualità della soluzione si verificheranno solo usando la soluzione, la capacità di idratare la lente sarà immediatamente percepibile. Reidratare a fondo le lenti è un processo indispensabile perchè le stesse risultino sempre comode.

Mai provato la soluzione [Options Multi](#)?

## Un buon rapporto qualità-prezzo?

Non tutti si possono permettere di spendere molto ma esistono soluzioni qualità che non costano molto. Per esempio le soluzioni della [Zero-Seven](#) sono un ottimo compromesso nel nostro catalogo: economiche, ma di grande qualità.

# Come prendersi cura delle lenti a contatto?

“Le lenti a contatto sono troppo impegnative, non fanno per me”...vi suona familiare? Solo una piccola percentuale di persone su questo pianeta ha la fortuna di svegliarsi al mattino e non avere una faccia assonnata e capelli disordinati. Sono sempre puntuali, hanno macchine pulite come se fossero nuove, sono sempre vestite in maniera impeccabile e riescono a fare bella figura sempre, anche al supermercato... poi ci siamo noi - persone normali - che ci dobbiamo concentrare perchè le cose vadano nel verso giusto. Ecco questo è quello su cui lavorano le case produttrici di lenti a contatto. Loro sanno perfettamente che non abbiamo sempre le mani pulite, o che spesso ci addormentiamo senza togliere le lenti. Lavorano costantemente per sviluppare nuovi prodotti che ci rendano la vita più facile. Non è meraviglioso?

## Da dove incominciare ...

Le lenti a contatto di ultima generazione arrivano a casa nostra in una piccola confezione chiamata “blister”. Prima di aprirla è necessario scuoterla in modo che la lente non sia depositata sul fondo quando dovremo prenderla. Una volta aperto il blister bisogna prendere con i polpastrelli la lente (le unghie lunghe non sono una buona idea!) e sciacquarla con la soluzione con delicatezza.



### **i** Suggerimento

A volte - aperto il blister - troverete la lente piegata su se stessa. Può succedere! Nel caso, vi consigliamo di posizionarla sul palmo della mano, irrorarla con la soluzione e sfregare leggermente con le dita in modo che si apra gentilmente. Se non dovesse funzionare riposizionate la lente nel case con la soluzione per alcune ore.

L'uso delle lenti deve diventare un “rituale”: procedere sempre nello stesso modo vi aiuterà a non fare errori se distratti da altri pensieri. Per esempio - se avete gradazioni diverse - iniziare sempre con la lente destra (o sinistra) può aiutare a non fare confusione.

**Posiziona la lente sulla punta del dito indice: come se fosse una mini ciotolina.**

- i** Se la lente si ripiega su se stessa significa che è troppo idratata. Provate a strofinarla usando l'altro indice e dovrebbe riprendere la forma giusta.

**Prima di indossarla, assicuratevi non ci siano residui o che non sia lesionata.**

- i** Una lente danneggiata non ha la forma semi sferica: prestate attenzione.

**La lente non deve essere rovesciata - potete verificare controllando che il numero o le lettere riportate al suo interno siano leggibili correttamente.**

- i** Una lente indossata "rovesciata" è assolutamente scomoda.

Potete scoprire di più rispetto a come si applica la lente leggendo i paragrafi seguenti..

Quando le lenti verranno riposte nel portalenti, assicuratevi che ci sia abbastanza soluzione. Non c'è bisogno di scuotere il contenitore: la soluzione farà lo stesso il suo lavoro! Se però il contenitore non è abbastanza pieno e la lente non è completamente immersa, la lente potrebbe disidratarsi e diventare molto fragile. E in questo caso anche la miglior soluzione non può essere d'aiuto.



## Le lenti sono delicate e come tali devono essere trattate.

Anche se sembrano elastiche e flessibili, c'è un limite a tutto. Cercate di non maltrattarle troppo altrimenti la superficie delle stesse sarà compromessa. In parole povere: fate in modo che dal momento in cui la lente viene tolta dal portalenti, a quello in cui verrà apposta sul vostro occhio passi il minimo tempo possibile: ridurrete la possibilità di fare danni!

## Disinfettare, disinfettare, disinfettare ...

Se usate lenti giornaliere, potete anche saltare questa parte. Ma comunque se vi capiterà di dovervi toccare l'occhio o la lente, assicuratevi di avere le mani sempre perfettamente pulite.

Se usate lenti quindicinali mensili o trimestrali, il vostro compagno fedele sarà la soluzione. Intatti non c'è altro modo per assicurarsi una disinfezione profonda, che vi metta al riparo da infezioni e sporcizia. Anche se forse già lo sapete ci teniamo a precisare che "mixare" le soluzioni è una pessima idea, si alterano le reazioni chimiche e il risultato non può che essere un disastro.

All'inizio lasciatevi guidare dal [contattologo](#) o dall'ottico e sicuramente non sbaglierete. Oppure leggete con attenzione i foglietti illustrativi. All'inizio sembrerà difficile stare attenti a così tanti dettagli, ma col tempo diventerà tutto molto automatico.

# Indossare le lenti per la prima volta.

Anche se all'inizio è una "mission impossible", dopo qualche tempo indosserete le lenti senza alcuna difficoltà. Ma prima di incominciare questa sfida c'è una cosa da fare che sicuramente tutti voi sapete già fare benissimo: lavare a fondo le mani e asciugarle con un asciugamano che non rilasci pelucchi. Poi serve uno specchio ben illuminato e un piano di appoggio pulito.

**i In nostro suggerimento**  
prima le lenti...poi il trucco!

Date un'occhiata a questo tutorial. Non dice le stesse cose che vi dirà il vostro specialista ma siamo sicuri vi sarà d'aiuto!



# Acquistare online?

## Un gioco da ragazzi!

Comprare le lenti online in teoria è un gioco da ragazzi. Ma quando incomincerete a leggere abbreviazioni e parametri i primi dubbi inizieranno ad affiorare. Non vi preoccupate! C'è un motivo se abbiamo scelto di scrivere questo "manuale" per voi!

Vi aiuteremo spiegandovi in anticipo cosa potreste non capire. Tutte le informazioni sono sul pacchetto di lenti che state già usando per cui: niente paura!

Ma cosa fare se non avete il pacco di lenti sottomano? Consultate l'ottico o il contattologo e fatevi rilasciare la **prescrizione** per le lentine completa di tutti i parametri che sono necessari per completare l'ordine.

Ad ogni modo pensiamo sia utile per voi capire a cosa corrispondono tutte queste sigle e abbreviazioni. Ecco qui di seguito le più comuni e le più importanti:

✓ **lenti a contatto sferiche**

Sono le lenti più comuni e correggono sia la miopia sia l'ipermetropia.

✓ **lenti a contatto toriche**

Le lenti che curano l'astigmatismo.

✓ **lenti a contatto multifocali**

Lenti che correggono la miopia e l'ipermetropia contemporaneamente.

✓ **diottrie (D/dpt./PWR)**

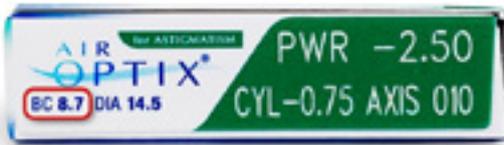
Sulla confezione questo parametro è spesso indicato con una D. Fate sempre attenzione al segno che precede il valore: può essere positivo "+" o negativo "-"

- + corregge l'ipermetropia
- - corregge la miopia



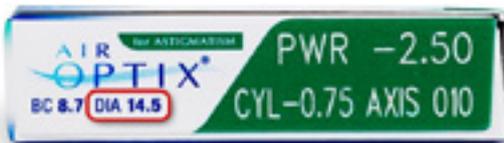
✓ **raggio di curvatura (BC)**

È il parametro che garantisce la comodità della lente e che assicura che la stessa aderisca perfettamente alla cornea.



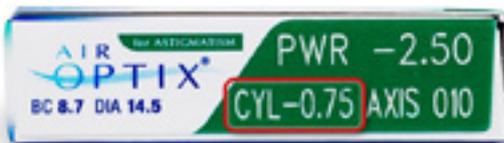
✓ **diametro (DIA)**

Indica la grandezza della lente. Se vi trovate comodi con una lente di un certo diametro, evitate di comprare lenti con un parametro diverso. Non è una delle caratteristiche principali ma neanche un parametro da sottovalutare.



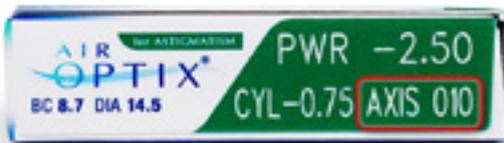
✓ **cilindro (CYL)**

Il parametro che corregge la curvatura della cornea.



✓ **asse (AX)**

È un valore compreso tra 0° e 180°.



✓ **addizione (ADD)**

È il parametro che corregge la presbiopia.

Se c'è ancora qualche dubbio non esitate a contattare il nostro servizio clienti via mail, attraverso Facebook o telefonando. Saremo felici di aiutarvi!

# Ancora dubbi?

Ci sono molti falsi miti e domande ricorrenti intorno alle lenti a contatto. Ecco qui la risposta ad alcune domande che forse vi siete già posti:

## Le lenti a contatto e ...

### ... l'allergia

Tutto è possibile. Anche se siete soggetti allergici, le lenti a contatto possono essere comode come gli occhiali. La cosa importante è scegliere i prodotti giusti: non solo le lenti migliori ma la giusta soluzione e un ottimo collirio. Potrete trovare qualche consiglio utile per far fronte agli effetti collaterali della primavera nel nostro blog. Clicca [qui](#).

### ... i viaggi

L'importante è prepararsi un pò prima della partenza. Assicuratevi di avere abbastanza lenti sia per il viaggio che per il ritorno a casa. Sicuramente per viaggiare le lenti giornaliere sono la scelta migliore perchè non ci si deve munire di un "beauty case" dedicato alle sole lentine. Se ne volete sapere di più basta cliccare [qui](#).

### ... diabete

Non c'è molto da dire. Se avete sentito dire che i diabetici non possono usare le lenti a contatto sappiate che non è vero. E' un "falso mito". Per maggiori informazioni, clicca [qui](#).

### ... i bambini

Non c'è ragione per cui i bambini non dovrebbero poter indossare le lenti a contatto. Sono pensate per aiutare anche i clienti più piccoli! L'unico dubbio riguarda la loro "maturità" nel saper prendersi cura di questo oggetto così delicato. Potrete leggere di più a riguardo in [questo articolo](#).

### ... e il trucco

Sicuramente le lenti a contatto sono perfette per ogni look. Il trucco sarà ben visibile senza la montatura degli occhiali e voi apparirete naturali e bellissime. Inoltre, potrete abbinare al vostro look gli occhiali più diversi, senza dover sostenere il costo delle lenti graduate. Inoltre, avete mai pensato alla possibilità di usare le lenti come "make up"? Date un'occhiata al nostro vasto [catalogo](#) di lenti a contatto colorate, sicu-

ramente la moda del momento! Inoltre potrete trovare qualche prezioso suggerimento in questo articolo.

### ... e il mare

Indossatele senza timore. Le lenti a contatto sono la migliore scelta possibile. Sicuramente l'unico suggerimento è scegliere le lenti a contatto giornaliere in modo da usarne un nuovo paio ogni giorno. Ciò vi tutelerà da eventuali infezioni e vi permetterà di divertirvi senza alcuna riserva!

Per maggiori informazioni, ecco un articolo sul nostro [blog](#).

### ... smartphone e tablet

Ecco un altro mito: lenti a contatto e schermi luminosi. Non esiste nessuna correlazione tra le lenti a contatto e eventuali patologie legate alla sovraesposizione degli occhi. Se l'occhio è stanco, sarà stanco a prescindere dalle lenti o dagli occhiali.

Maggiori suggerimenti a riguardo, sul nostro [blog](#).

### ... se il sonno

Se usate le lenti permanenti non c'è da preoccuparsi. Ma se usate lenti "normali" dovete prestare attenzione. Probabilmente se vi succederà una volta non noterete nessun problema ma ricordatevi che, se la lente si dovesse lesionare perchè non idratata i danni potrebbero essere irreversibili. Se volete saperne di più, ecco un [articolo interessante](#).

### ... e l'inverno

Non c'è assolutamente nulla di cui preoccuparsi! Le lenti "assorbono" la nostra temperatura corporea e - a differenza degli occhiali - non si appannano! Senza contare quanto siano comode per praticare gli sport invernali. Tutti i vantaggi dell'uso delle lenti in inverno sono riportati con dovizia sul nostro [blog](#) insieme ad alcuni suggerimenti su come equipaggiarsi per l'inverno.

Non avete trovato risposta ai vostri dubbi? Scriveteci o chiamateci!!

Il nostro staff - cordiale e disponibile - sarà felice di rispondere a tutte le vostre domande.

C'è qualcosa di più tecnico che non vi è chiaro? Niente paura! Abbiamo un vero e proprio "glossario" che potrete consultare quando volete. E se anche lì non troverete risposta, avvisateci! Sarà nostra cura inserire la spiegazione o la nuova parola nella nostra lista.

Ricordate sempre che noi siamo qui per voi, ci chiamiamo Lentiamo e siamo i vostri LentiAmici!  
Se ci darete fiducia non lo dimenticheremo e faremo il nostro meglio perchè comprare le lenti a contatto sia per voi un'operazione semplicissima!

Il team di [Lentiamo.it](http://Lentiamo.it)



# Glossario

Glossario può essere trovato [qui](#).

