

ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
Η ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΙΑ ΤΟ
ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;



Παιδιά, έφηβοι & φακοί επαφής

Η ανάγκη για διόρθωση της όρασης απασχολεί πλέον παραπάνω από το μισό πληθυσμό της γης. Αυτό μπορεί να προκύψει και σε πολύ μικρή ηλικία. Τόσο τα γυαλιά, όσο και οι φακοί επαφής αποτελούν επιλογή για τα παιδιά, τους έφηβους και τους ενήλικες, που η όρασή τους χρειάζεται διόρθωση. Ένας εφαρμοστής, με μια λεπτομερή εξέταση των ματιών μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε την καλύτερη επιλογή, ανεξάρτητα από την ηλικία.

Στο φυλλάδιο αυτό θα βρείτε πληροφορίες για την εναλλακτική λύση των φακών επαφής σε σύγκριση με τα γυαλιά, καθώς και μια επισκόπηση των διαφόρων επιλογών σε φακούς επαφής για τα παιδιά σας. Εδώ θα βρείτε απαντήσεις στις πιο συχνές ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση φακών επαφής στην παιδική ηλικία και την

εφηβεία και θα έχετε μια ολοκληρωμένη παρουσίαση αναφορικά με την ασφαλή και άνετη χρήση των φακών επαφής από νεαρούς χρήστες. Αλλά να θυμάστε: την τελική απόφαση για τη



διόρθωση της όρασης για εσάς και την οικογένειά σας θα πρέπει πάντα να την παίρνετε σε συνεννόηση με τον εφαρμοστή σας.

Είναι τα παιδιά καλοί υποψήφιοι για φακούς επαφής;

Τα παιδιά είναι εξαιρετικοί υποψήφιοι για τη χρήση φακών επαφής. Είναι γεμάτα ενέργεια και τα γυαλιά δεν είναι βολικά για πολλές δραστηριότητες. Πολλά παιδιά είναι εξαιρετικοί υποψήφιοι για φακούς επαφής, γιατί έχουν κίνητρα και αυτό τους κάνει να τηρούν τις εντολές του εφαρμοστή. Τα περισσότερα παιδιά είναι σε θέση να φροντίζουν μόνα τους τους φακούς επαφής τους με ή χωρίς επίβλεψη και έτσι επωφελούνται σημαντικά από τη χρήση φακών επαφής. Τόσο τα παιδιά, όσο και οι έφηβοι θεωρούν τους φακούς επαφής πιο βολική λύση



διόρθωσης, ενώ και τα μικρότερα παιδιά είναι εξίσου ικανά, όπως οι έφηβοι, στο χειρισμό και τη χρήση των φακών επαφής.

Ποιά είναι τα πλεονεκτήματα της χρήσης φακών επαφής στα παιδιά;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι γιατί τα παιδιά όλων των ηλικιών μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση φακών επαφής. Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν έντονο τρόπο ζωής. Παίζουν συνέχεια, ασχολούνται με αθλήματα και γενικά κινούνται πολύ περισσότερο από τους ενήλικες. Οι φακοί επαφής μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλες αυτές τις δραστηριότητες χωρίς να χρειάζεται να τους βγάλουν ή χωρίς να υπάρχει κίνδυνος να πάθουν ζημιά. Εξάλλου,

δεν περιορίζουν την περιφερική όραση, όπως τα γυαλιά. Εκτός από τα προφανή οφέλη για την όραση, οι φακοί επαφής μπορεί να έχουν και ψυχολογικό αντίκτυπο, με αποτέλεσμα την τόνωση της αυτοπεποίθησης, σε σύγκριση με τα γυαλιά.

Μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι τόσο τα παιδιά,

όσο και οι έφηβοι, ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη χρήση φακών επαφής, σε σύγκριση με τα γυαλιά¹. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, το παιδί να χρησιμοποιεί πιο συχνά το μέσο διόρθωσης της όρασης και να συμμετέχει περισσότερο σε δραστηριότητες χωρίς να φοβάται μήπως χάσει, καταστρέψει ή σπάσει τα γυαλιά^{2,3}.

Επίσης, σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε περίπου 500 παιδιά με μυωπία σε διάρκεια τριών χρόνων, τα παιδιά που χρησιμοποιούσαν φακούς επαφής αισθάνονταν καλύτερα με την εξωτερική τους εμφάνιση, είχαν μεγαλύτερη αποδοχή από τους φίλους τους και μπορούσαν να συμμετέχουν σε περισσότερα αθλήματα, σε σύγκριση με τα παιδιά που φορούσαν γυαλιά. Τα παιδιά που δεν ήθελαν να φορούν γυαλιά, αισθάνθηκαν πιο άνετα στο σχολείο τους όταν άρχισαν να χρησιμοποιούν φακούς επαφής⁴.

Ποιά είναι η καλύτερη ηλικία για την έναρξη χρήσης φακών επαφής;

Οι εφαρμοστές συστήνουν να μην χρησιμοποιείται η ηλικία ως κριτήριο για το πότε πρέπει να χρησιμοποιούν τα παιδιά φακούς επαφής.





Εάν ένα παιδί είναι αρκετά ώριμο για να κατανοήσει τα θέματα υγιεινής που συνδέονται με τη φροντίδα των φακών επαφής, καθώς και τους κινδύνους που απορρέουν από τη μη συμμόρφωση, τότε

μπορεί να θεωρηθεί καλός υποψήφιος για φακούς επαφής. Στην πραγματικότητα, τα παιδιά όλων των ηλικιών, ακόμη και τα νήπια, μπορούν να χρησιμοποιούν φακούς επαφής με ασφάλεια, εφόσον τηρούνται οι σωστές διαδικασίες.



Φυσικά, η στήριξη των γονιών παίζει ρόλο-κλειδί στην απόφαση εάν το παιδί είναι κατάλληλο για φακούς επαφής. Το κίνητρο είναι ένας ακόμη παράγοντας για τον καθορισμό της σωστής στιγμής, για την έναρξη χρήσης φακών επαφής. Τα κορίτσια συχνά ενδιαφέρονται για τους φακούς επαφής πριν από

τα αγόρια, έχοντας ως βασικό κίνητρο την εμφάνισή τους. Το ενδιαφέρον των αγοριών πηγάζει κυρίως από την επιθυμία τους να συμμετέχουν σε αθλήματα, χωρίς να ανησυχούν για τα γυαλιά. Η αξιολόγηση όλων αυτών των παραγόντων, αντί της ηλικίας μόνο, καθιστά δυνατή τη σωστή απόφαση, για το εάν κάποιος είναι έτοιμος να χρησιμοποιήσει φακούς επαφής. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά, ακόμη και στην ηλικία των 8 ετών, που έχουν ανάγκη για διόρθωση της όρασης, είναι πλήρως ικανά για τη χρήση και τη φροντίδα των φακών επαφής¹.

Οι φακοί επαφής απαιτούν σταθερή όραση;

Αν και η ανάπτυξη των ματιών τείνει να σταματά περίπου στην ηλικία των 15 ετών, πολλοί χρήστες, κυρίως μύωπες, βλέπουν την όρασή τους να συνεχίζει να μεταβάλλεται στο τέλος της εφηβείας τους και στις αρχές της δεύτερης δεκαετίας της ζωής τους. Πλέον, με την τεράστια ποικιλία στους φακούς επαφής, το να περιμένετε να σταθεροποιηθεί η όραση ή το σχήμα των ματιών, δεν έχει νόημα. Συνδέοντας τη χρήση των φακών με συνεχή παρακολούθηση, οποιαδήποτε μεταβολή στην όραση μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη χρήση νέων φακών. Έρευνες έχουν δείξει ότι στα παιδιά που χρησιμοποιούν φακούς επαφής, δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στο



σχήμα ή το μέγεθος του ματιού, σε σύγκριση με τους ενήλικες και ότι η εφαρμογή δεν πρέπει να περιορίζεται ως αποτέλεσμα της διαθεσιμότητας που υπάρχει στις παραμέτρους των φακών.

Επιπλέον, έρευνες επιβεβαιώνουν ότι ούτε οι φακοί επαφής, ούτε τα γυαλιά επηρεάζουν τον τρόπο ανάπτυξης της οπτικής οξύτητας, όταν η διόρθωση είναι σωστή⁵.

Η χρήση και η φροντίδα των φακών είναι χρονοβόρα;

Υπάρχει η επιλογή των πιο βολικού τρόπου χρήσης φακών επαφής – η χρήση των φακών επαφής ημερήσιας αντικατάστασης. Έτσι, ο χρήστης έχει ένα νέο ζευγάρι φακών επαφής κάθε μέρα και απλώς το πετάει, πριν πάει για ύπνο. Έτσι δεν χρειάζεται να ανησυχεί για τον καθαρισμό των φακών.

Όμως, και ο καθαρισμός των φακών συχνής αντικατάστασης στις μέρες μας δεν αποτελεί σημαντικό πρόβλημα, χάρη στα απλοποιημένα διαλύματα καθαρισμού πολλαπλών χρήσεων, τα οποία καθιστούν τη

φροντίδα και συντήρηση των φακών πολύ ευκολότερη σε σύγκριση με το παρελθόν. Ωστόσο, ο χρόνος που απαιτείται για τη φροντίδα των φακών εξαρτάται από τη μέθοδο φροντίδας των φακών που έχει επιλεγεί. Σε κάθε περίπτωση, η φροντίδα των φακών επαφής σήμερα είναι πολύ απλή και γρήγορη υπόθεση και δεν απορροφά πολύ από το χρόνο του χρήστη.



Τα παιδιά συμμορφώνονται με τη σωστή χρήση των φακών επαφής;

Ο εφαρμοστής είναι αυτός που θα δείξει στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν και να φροντίζουν τους φακούς επαφής. Καθώς σέβονται τον εφαρμοστή τους, είναι πολύ πιο πιθανό να ακούσουν και να τηρήσουν τις συμβουλές του. Ωστόσο, τα μικρά παιδιά πρέπει να επιτηρούνται από τους γονείς, οι οποίοι προφανώς είναι οι καταλληλότεροι να διασφαλίσουν την ελαχιστοποίηση των κινδύνων που



σχετίζονται με τη χρήση των φακών επαφής. Τα παιδιά προσαρμόζονται πολύ εύκολα και εφόσον μάθουν να έχουν καλές συνήθειες, συχνά τις κρατάνε και ως ενήλικες. Η ασφαλέστερη πηγή δράσης είναι η επιλογή των φακών ημερήσιας αντικατάστασης ή απλών, αλλά αποτελεσματικών μεθόδων φροντίδας. Η εκπαίδευση και μετεκπαίδευση παιδιών και γονέων παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της συμμόρφωσης.

Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο οξυγόνο για τα μάτια τους;

Δεν ισχύει ότι τα μάτια των παιδιών έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε οξυγόνο από τα μάτια των ενηλίκων. Η φυσιολογία του κερατοειδούς είναι ίδια με αυτή των ενηλίκων. Πολλά παιδιά μπορεί να θέλουν να χρησιμοποιούν φακούς επαφής περιστασιακά, για

παράδειγμα όταν ασχολούνται με τον αθλητισμό. Οι φακοί ημερήσιας αντικατάστασης αποτελούν την καταλληλότερη επιλογή για αυτά τα παιδιά και δεν βλάπτουν την υγεία των ματιών τους μακροπρόθεσμα. Στις περιπτώσεις που απαιτούνται μεγαλύτερα διαστήματα χρήσης των φακών, κυρίως 12 ώρες ή περισσότερες, τότε τα υλικά σιλικόνης υδρογέλης θα παρέχουν αρκετό οξυγόνο για την αποφυγή κινδύνου υποξίας, που σχετίζεται με άλλες επιπλοκές στο μέλλον. Δεν συνιστάται τα παιδιά να κοιμούνται με τους φακούς επαφής.

Τα παιδιά χρειάζονται καλύτερη UV προστασία για τα μάτια τους;

Τα παιδιά έχουν μεγαλύτερες κόρες και καθαρότερους φακούς σε σύγκριση με τους ενήλικες, επομένως μπορούν να φτάσουν περισσότερες ακτίνες UV (UltraViolet-Υπεριώδεις) και να καταστρέψουν τον ευαίσθητο αμφιβληστροειδή χιτώνα τους. Επιπλέον, τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο παίζοντας έξω. Οι περισσότεροι γονείς γνωρίζουν την απόλυτη ανάγκη προστασίας της επιδερμίδας των παιδιών τους από τις ακτίνες UV, όμως λίγοι προστατεύουν τα μάτια των παιδιών τους από τις επιβλαβείς ακτινοβολίες.

Για τις εξωτερικές δραστηριότητες, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται φακοί επαφής που απορροφούν τις



ακτινοβολίες UV*, καθώς προσφέρουν επιπλέον προστασία, αν και δεν αποτελούν υποκατάστατο των γυαλιών που απορροφούν την ακτινοβολία UV ή των γυαλιών ηλίου.

Τι τύπος φακών πρέπει να χρησιμοποιείται;

Σήμερα στην αγορά κυκλοφορούν πολλοί διαφορετικοί τύποι φακών επαφής και σίγουρα υπάρχει ένας κατάλληλος για την πλειονότητα των νεαρών χρηστών που θέλουν να χρησιμοποιήσουν φακούς επαφής. Φυσικά, υπάρχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για τον καθένα και η επιλογή των φακών θα πρέπει να γίνεται ύστερα από προσεκτική αξιολόγησή τους, και πάντα σε συνδυασμό με τις ανάγκες του παιδιού αναφορικά με την όραση και τον τρόπο ζωής του. Ο εφαρμοστής σας μπορεί να σας βοηθήσει σε αυτό το θέμα και να σας καθοδηγήσει σχετικά με τον κατάλληλο τύπο φακών επαφής.

Ποιά είναι η καλύτερη επιλογή σε ό,τι αφορά στα υλικά και το φακό;

Ο εφαρμοστής σας μπορεί να σας συμβουλευτεί πάνω σ' αυτό. Φαίνεται ότι η καλύτερη επιλογή για τα παιδιά σε ό,τι αφορά στο υλικό και το φακό είναι οι φακοί επαφής ημερήσιας αντικατάστασης σιλικόνης υδρογέλης. Στους φακούς επαφής υπάρχουν δύο τάσεις: από την άποψη της υγιεινής, συνιστώνται οι φακοί ημερήσιας αντικατάστασης και προτιμάται το υλικό σιλικόνης-υδρογέλης για την αυξημένη παροχή οξυγόνου στον κερατοειδή. Οι φακοί επαφής ημερήσιας αντικατάστασης σιλικόνης υδρογέλης συνδυάζουν αυτές τις δύο τάσεις: είναι κατασκευασμένοι από υλικό σιλικόνης υδρογέλης, ειδικά σχεδιασμένο για ημερήσια αντικατάσταση.



Οι φακοί επαφής είναι ακριβοί;

Ο εφαρμοστής μπορεί να συζητήσει μαζί σας τα πλεονεκτήματα της «ποιότητα ζωής», καθώς και της όρασης, σε συνδυασμό με το κόστος που σχετίζεται με τους φακούς επαφής. Στην πραγματικότητα, είναι σχεδόν απίθανο οι φακοί επαφής να κοστίζουν πολύ περισσότερο από ένα ζευγάρι γυαλιά επώνυμου σχεδιαστή – ειδικά εάν το παιδί έχει την τάση να τα σπάει συχνά.



Οι φακοί επαφής προσφέρουν επιπλέον πλεονεκτήματα εκτός από τη διόρθωση της όρασης του παιδιού. Αυτό θα πρέπει να εμπνέει στους γονείς μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και να επιτρέπουν στα

παιδιά τους να χρησιμοποιούν φακούς επαφής για τη διόρθωση της όρασής τους. Οι εφαρμοστές σε συνεργασία με τους γονείς μπορούν να επιλέξουν από μια ευρεία γκάμα φακών επαφής, όπως φακούς για αστιγματισμό, συχνής αντικατάστασης ή ημερήσιας αντικατάστασης, ώστε να βρουν την κατάλληλη εφαρμογή για κάθε παιδί.

Μοιραστείτε τις γνώσεις

Εάν μάθατε κάτι από το αυτό το φυλλάδιο, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα, να μπορεί να ωφεληθεί ένα μέλος της οικογένειάς σας ή κάποιο φιλικό σας πρόσωπο. Μοιραστείτε αυτά που μάθατε με τους ανθρώπους που νοιάζεστε.

Αξίζει τον κόπο!

* Οι φακοί επαφής με UV προστασία δεν αντικαθιστούν τα γυαλιά ηλίου με UV προστασία γιατί δεν καλύπτουν το μάτι και την περιοχή γύρω από αυτό.

Βιβλιογραφία:

1. Walline J, Gaume A, Jones L et al. Benefits of Contact Lens Wear for Children and Teens. *Eye and Contact Lens* 2007; 33(6): 317-321.
2. Kwok LS, Kuznetsov VA, Ho A, Coroneo MT. Prevention of the adverse photic effects of peripheral light-focusing using UV-blocking contact lenses. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2003; 44(4): 1501-1507.
3. Walsh K. UV radiation and the eye. *Optician* 2009; 237(6204): 26-33.
4. Walline JJ, Jones LA, Sinnott L, et al; the ACHIEVE Study Group. Randomized trial of the effect of contact lens wear on self-perception in children. *Optom Vis Sci* 2009; 86(3): 222-232.
5. Walline JJ, Jones LA, Sinnott L, et al; ACHIEVE Study Group. A randomized trial of the effect of soft contact lenses on myopia progression in children. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2008; 49(11): 4702-4706.

ACUVUE®

BRAND CONTACT LENSES

SEE WHAT COULD BE™



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους φακούς επαφής μάρκας ACUVUE® επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.acuvue.co.uk.

Οι φακοί επαφής είναι ιατρικά προϊόντα για διόρθωση της όρασης. Χρειάζεται οφθαλμική εξέταση για να καθοριστεί εάν οι φακοί επαφής είναι σωστή επιλογή για εσάς. Να συμβουλευέστε πάντα τον εφαρμοστή σας πριν αρχίσετε να φοράτε φακούς επαφής, καθώς για οποιαδήποτε απορία σχετικά με τη χρήση φακών επαφής ή τυχόν παρενέργειες. Διαβάστε προσεκτικά τις Οδηγίες χρήσης για το χρήστη (διατίθενται σε όλα τα οπτικά καταστήματα) και τηρείτε τις οδηγίες του εφαρμοστή σας.

EYE HEALTH ADVISOR™, ACUVUE®, ACUVUE® 2™, ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®, ACUVUE® OASYS® with HYDRACLEAR® Plus, ACUVUE® OASYS® for ASTIGMATISM, 1•DAY ACUVUE® MOIST®, 1•DAY ACUVUE® TruEye™, ACUVUE® 2 COLOURS™, και SEE WHAT COULD BE™ είναι καταχωρημένα εμπορικά σήματα της Johnson & Johnson Vision Care.

Η Johnson & Johnson Vision Care είναι τμήμα της Johnson & Johnson Hellas A.E.B.E.

© JJVC 2011