

KOZMETİK KONTAKT LENSLE

NASIL VE NEREDEN ALMALI? NASIL KULLANMALI?

Gözün doğal rengini değiştirmek, kimilerine göre gerçekten çok eğlenceli. Bu aynı zamanda çok kolay ve ucuz da. İsteyenlere, normal renkli kontakt lenslerin dışında, spiral, kedi gözü, kurt gözü, sürüngen gözü, zebra çizgileri, gülen yüz ya da geometrik şekiller gibi desenlerden oluşan pek çok farklı seçenek de sunuluyor. Ancak, içimizdeki görünüşümüzü değiştirme hevesi, her ne kadar kozmetik amaçlı kullanılabilirler de, doktor reçetesiyle satılması gereken birer tıbbi alet olan kontakt lensleri, bilinçsizce kullanılmaktan dolayı, göz sağlığımız için potansiyel bir tehlike kaynağına dönüştürüyor.

Gözüne uyup uymayacağını bilmeden, sadece satıcıdan edindiği üstün-körü bilgiyle, kozmetik kontakt lens kullanan milyonlarca insan var. Çünkü bu insanlar, kozmetik kontakt lensler, gözlerindeki herhangi bir bozukluğu gidermeye yönelik olmadığı için, bir göz doktoruna gitme gerekliliğini duymuyorlar. Ya da, uzman ve yetkili olmayan kişilerce, gözlükçülerde yapılan, genelde sadece göz çapı ölçümünü kapsayan muayenenin yeterli olduğuna inanıyorlar. Bu düşüncelerin yanlışlığı, körlüğe kadar gidebilen ciddi sağlık problemleriyle yüz yüze gelindiğinde, acı bir şekilde anlaşılıyor. Oysa, herhangi bir tıbbi aletin ya da ilacın, doktor tavsiyesi ve kontrolü olmadan kullanılmaması gerektiği ger-

çeği, her türlü kontakt lens için de geçerli. Ayrıca, gözümüzün kontakt lens kullanımına uygun olup olmadığını, ya da hangi tip ve boyda kontakt lens kullanmamız gerektiğini de, göz doktorunun gerekli kontakt lens muayenesini yapmadan bilmemiz mümkün değil. Zaten, yasayla da, kontakt lens muayenesi ve uygulaması yetkisi, sadece göz doktorlarına verilmiş. Gözlükçülerde sizi muayene eden kişilerin gerçekte kim olduklarını sorgulamanız açısından, yasa gereği, göz hekimi ve gözlükçünün aynı ticarethanede çalışamayacağını belirtmekte de yarar olabilir.

Uygun bir şekilde verilen ve kullanılan kontakt lenslerin, son derece hassas bir yapısı olan göz üzerinde, genellikle çok az yan etkisi oluyor. Ama, uygun olmayanların kullanımı, çok ciddi ve kalıcı hasarlarla sonuçlanabiliyor. Bu tehlikeler, hem görüşü düzeltme amaçlı, hem de kozmetik amaçlı kontakt lensler için geçerli. Numaralı kontakt lenslerin, en azından ilk alışı, bir göz doktoruna danışmadan alınamayacağını düşündüğümüzden, bu konuda içimiz biraz daha rahat. Ama, kozmetik ya da dekoratif amaçlı kontakt lensler söz konusu olduğunda, durum pek de iç açıcı değil. Çünkü bu lensler, gözlükçülerden, güzellik salonlarından ve hatta marketlerden reçete gerekmeden kolaylıkla temin edilebiliyor. Tüketicilere ulaşmaları, ne yazık ki

bu kadar kolay. İnternet, kozmetik amaçlı kontakt lenslerin satışının yapıldığı sitelerle dolu. Bunların çoğunun sloganıysa, "Reçeteye ihtiyacınız yok, sadece gözünüze yerleştirin ve eğlenin" şeklinde. Tabii bu eğlence, hastanelerin acil servislerinde mi, yoksa bir göz doktorunun muayenehanesinde mi bitiyor, orası bilinmez.

Sizi Neler Bekliyor?

Gözde herhangi bir hastalık olup olmadığına bakılmaksızın kontakt lens kullanmak, kısa bir sürede ciddi hastalıklara neden olabileceği gibi, gizli kalmış rahatsızlıkların da ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Göz yapısına uygun olmayan kontakt lenslerin kullanılmasının yarattığı sakıncaların üstüne, bir de yanlış kullanımlar eklendiğinde, korneaya giden oksijen akışının azalması, bakteriyel enfeksiyonlar, ışığa karşı hassasiyet, alerjik reaksiyon, konjonktivit, kornea çizilmeleri ve aşınmaları, kornea ödemi, kornea ülseri, görüş keskinliğinde azalma ve görüş kaybı gibi can sıkıcı sonuçlar doğuyor. Bu rahatsızlıklar tedavi edilmediklerinde, kalıcı göz hasarlarına ve hatta körlüğe neden olabiliyorlar.

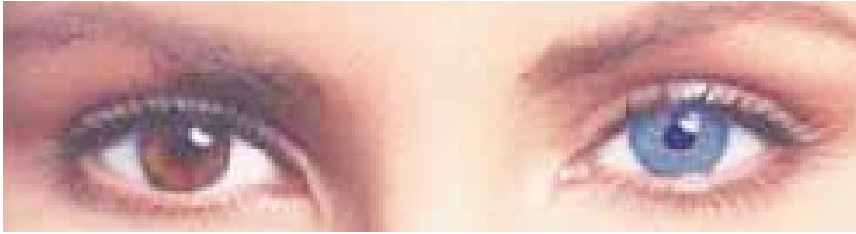
Kontakt lensleri düzenli bir biçimde değiştirmek de, ayrıca önemi olan bir konu. Değiştirmedeki amaç, lens üzerinde zamanla biriken lipit (yağ) ve

proteinlerin neden olabileceği, gözde kuruma, bulanık görme ve alerjik reaksiyonlar gibi rahatsızlıkları önlemek. Uygun lens değişim planını, bir göz doktoruyla birlikte planlamak en doğrusu; ama, 1 yıllık bir lensi ne kadar az ya da iyi kullanırsak kullanalım, onun kullanım süresini uzatamayacağımızı da bilmemiz gerekiyor. Aksi takdirde, önerilen kullanım süresinin aşımına bağlı olarak gelişen ve çok çabuk ilerleyen kornea ülseriyle tanışılabilir. Kornea ülseri, tedavi edilmediğinde göz içi enfeksiyonlara neden oluyor. Kontrol altına alınmayan enfeksiyon, kornea yaralanmaları, görüş bozuklukları ve aşırı durumlarda göz kaybıyla sonuçlanabilir. Enfeksiyonlar, lenslerini düzenli olarak temizleme konusunda hassasiyet göstermeyenlerde de, sıkça karşılaşılan bir sorun. Lensler, uzun süre kullanıma yönelik üretilmemişlerse, gece yatarken mutlaka çıkartılmaları gereken araçlar. Ancak, lenslerini günlerce

gözlerinden çıkarmayanlar var; başkalarıyla ortak kullananlar da. Bu davranış, ciddi göz sorunlarına yol açan mikroorganizmaların yayılmasına neden oluyor. Özellikle gençler, kontakt lens kullanımına bağlı sorunlara yol açan, bu tür riskli davranışlarda bulunabiliyorlar. Enfeksiyonlara engel olabilmek için, lenslerin göz doktorunun önereceği solüsyonlarla tarif edilen şekilde temizlenmesi, durulanması, korunması ve uygun sağlık koşullarının olduğu ortamlarda, gösterildiği şekilde takılması gerekiyor.

Eğitim Her Yerde

Kontakt lens kullanıcısının eğitimi ve doktor kontrollerinin düzenliliği de, göz sağlığının korunması ve sürdürülmesi açısından çok önemli. Kontakt lenslerin takılması, çıkartılması, temizlenmesi ve saklanması konusundaki bilgiler, doktorlar tarafından verilmesi gereken eğitimin bir parçası.



Kontakt Lens Muayenesi Nasıl Yapılır?

Kontakt lens takılması planlanan hastaya, tam bir göz muayenesi yapılması gerekir. Öncelikle, hastanın her iki gözünün görme düzeyleri, gerekirse göz tansiyonu ölçülür. Biyomikroskopla gözün detaylı bir muayenesi yapılır. Kapaklar, konjunktivalar (göz kapağının içindeki ve göz küresinin üzerindeki zar) ve korneada herhangi bir sorun olup olmadığına bakılır. Daha sonra oto-refraktometreyle gözün kırma kusuru (gözlük gereksinimi) belirlenir. Kontakt lens takılacak hastalara ayrıca kornea çapı, korneanın eğrilik derecesi gibi korneal ölçümlerin yapılması da gerekir. Bunun için rutin muayenenin dışında keratometrik muayene zorunludur. Bu muayenelerle, gözün kontakt lens takılmasına uygun olup olmadığına karar verilir. Bundan sonra, özel deneme lensleriyle, göze en uygun lens belirlenir. Kontakt lensin, kornea üzerine mümkün olduğu kadar paralel konumlandırılması gerekir. Kontakt lenslerin, tüm çapı, eğrilik yarı çapı, dioptri gücü, merkezi kalınlığı, su içeriği, iyonik ya da non-iyonik oluşu gibi, yüzey özelliklerini belirleyen parametreleri vardır. Bu parametrelere karar verirken, hastanın gözünün çeşitli özellikleri değerlendirilir. Örneğin göz yaşı az olan, alerjisi olan, kapak gerginliği farklı olan, ya da kuru iklimde yaşayanlar için farklı lensler verilir.

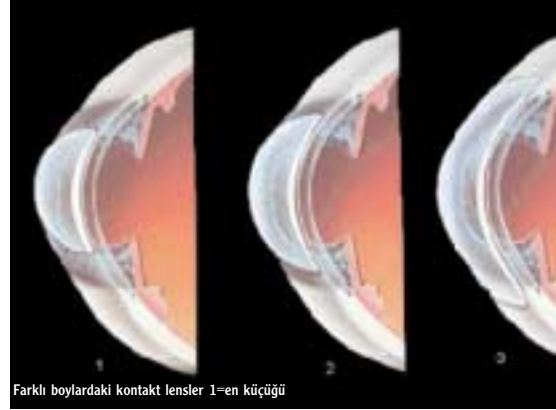
Hastaya lenslerini nasıl kullanılacağı anlatıldıktan sonra, en az birinci hafta ve birinci aylarında mutlaka kontrole çağırılır.

Lens takan herkes, gözünde batma, kızarma, ağrı, çapaklanma, bulanık görme gibi şikayetlerden herhangi biri olursa, lensini çıkarıp solüsyonuna koymalı; eğer şikayet devam ederse, lensini takmadan mutlaka bir göz doktoruna başvurmalıdır.

Kimler Lens Kullanamaz?

Gözü aşırı derecede kuru olanlara, şiddetli alerjik ya da enfekte konjunktiviti (konjunktivanın iltihaplanması) olanlara ve blefariti (göz kapağı kenarlarının ve kirpik köklerinin iltihaplanması) olanlara lens önerilmez. Bu rahatsızlıklar, muayene sırasında belirlenerek hastaya anlatılır. Çocuklara, çok ileri yaşta kiler ve çeşitli zihinsel problemi olan kişilere, yani lens takıp çıkarma ve bakım yapmada zorluk çekebilecek kişilere de lens önerilmez. Lens bakımında kullanılan solüsyonlara karşı alerjisi olanlar için de, en uygun solüsyonların belirlenmesi gerekir.

Op. Dr. Ahmet Şen
Göz Hastalıkları ve Göz
Cerrahisi Uzmanı
Hasvak Tıp Merkezi



Farklı boylardaki kontakt lensler 1=en küçüğü

Lens kullanırken, gözlerinizi olası zararlardan korumak için, lenslere her dokunuştan önce ellerin krem içermeyen sabunlarla iyice yıkanması, kontakt lenslerle kullanımı uygun olan, su bazlı kozmetik ürünlerin kullanılması, krem ve nemlendiricilerin gözün çok yakınına sürülmemesi, gözün iç kısmına makyaj malzemesi uygulanmaması ve makyaj temizleme yönteminin, lensin çeşidine göre belirlenmesi de, doktorunuzdan edinebileceğiniz bilgilerden. Bu kapsamlı eğitim, kontakt lens kullanımından doğan risklerin en aza inmesini sağlıyor. Tekrar tekrar üzerinde durulması gereken nokta, dekoratif ya da kozmetik lenslerin, herhangi bir göz bozukluğunu giderme amaçlı olmasalar da, bir uzman hekim kontrolünden geçtikten sonra, onun tavsiyeleri doğrultusunda kullanılması gerektiği. Çünkü, asıl söz konusu olan, kontakt lenslerin zararları değil, bilinçsizce kullanımların doğuracağı zararlar. Tersine, kitabına uygun bir şekilde kullanıldıklarında, miyop ya da hipermetrop gibi rahatsızlıkları olanlar için lensler, özgürlükle aynı anlama gelebiliyor. Lenslerin, yüze ağırlık yapmamaları, yağmurlu havalarda ıslanmamaları, soğuktan sıcak ortamlara geçişte buğulanmalarını, spor ve benzeri etkinlikleri kısıtlamamaları ve güneş gözlüğüyle de kullanılabilmeleri, gözlüklerle kıyaslandıklarında, hayatımızı kolaylaştıran özellikleri. Amaçları da bu zaten. Önemli olan, uzman göz doktorlarının yardımıyla gözümüze yarar sağlayan ve en az risk taşıyan lensleri bulabilmek. Yapılabilecek en güzel şeyse, her ne çeşit olursa olsun, tüm kontakt lenslerin doğrudan tüketicinin eline ulaşmasının, bir şekilde engellenmesi.

Meltem Yenal Coşkun

Kaynaklar:

<http://www.eyenet.org/aa/news/release/102902.cfm>
<http://www.preventblindness.org/news/releases/contactlenseinjuries.htm>
http://www.aoa.org/corp/hottopic_detail.asp?id=45
<http://www.fda.gov/bbs/topics/NEWS/2002/NEW00846.html>
<http://www.aoa.org>
<http://www.tod-net.org>