

Bir Araştircınının Uyanısı :

YILLAR BOYU KULLANILAN CONTACT LENSLER GÖRÜŐÜNÜZÜ TEHLİKEYE SOKABİLİR

Gözün "Penceresi" Olan Korneanın Duyarlılığı Her An Aşınmağa Hazır Durumdadır.

James HANSEN

Denemek gayet basit. Gözlerinizin içine doğal olmayan bir şey konulup orada bir süre bırakılırsa tehlikeyi davet ediyorsunuz demektir. Öyleyse, uzun yıllar kullanıldığı takdirde contact lensler de görüőünüzü bozabilir.

Bu, bu alanda çalıőan bir uzmanın, Dr. Michel Millodot'un, kendi çalıőmalarından çıkarıldığı sonuçtur. Bunu, insan gözünün fiziki duyarlılığı üzerinde yıllardır yaptığı araştırma ve deneylere dayandırmaktadır. İngiliz kültürü ile yetiőmiş bir Fransız olan Dr. Millodot Wales Üniversitesi Deneysel Optometry Bölümü Başkanıdır. Burada yazdıkları, contact lensler hakkındaki bulgularıdır:

Contact lensleri ne kadar uzun süre takarsanız, gözleriniz o kadar az fiziki duyarlıktadır. Kendi kelimeleriyle: "... yıllarca kullanılmasının bir fonksiyonu olarak göz duyarlılığında bir o kadar fazla derecede azalma olmaktadır."

Kornea, gözün "penceresi", insan vücudunun, örneğin parmak uçları veya dudaklara oranla çok daha fazla duyarlı yüzeyidir. Bu duyarlılık onun aynı zamanda vücudun tek saydam kısmı olmasını sağlayan, sınırlardan örülmüş bir durumda olmasındandır. Bu nedenle, son derece dakik biyolojik kontrolü gereklidir bu kristal berraklığı sağlamak için.

Contact lensler plastik disklerdir. Kornea üzerine yerleştirdiğiniz zaman, bir kâse meyva salatasını bir sellofen kâğıdı ile sarıp-sarmalıyorsunuz demektir. İçeri oksijen giremez; karbon-dioksit de dışarı çıkamaz. Standart cam lensler oksijeni kesinlikle geçirmez. Yeni yumuşak lensler hatırı sayılır derecede bir ilerlemedir fakat yine de oksijenin geçmesini bariz şekilde önler. Oksijenin bir kısmı göze, gözyaşı içinde çözölmüş olarak taşınır, fakat lenslerin orta kısmının altına rastlayan yerde gözyaşı dolaşımında adeta bir "ölü nokta" mevcuttur. Oradaki gözyaşının tazeliği kaybolur ve göz salgılarını dışarı taşıyacağı yerde, korneanın önünde toplanmasına

sebepl olur. Bu oksijen azlığı, korneanın, inatılmayacak derecede karmaşık olan metabolizmasını bozar. Sınırlar, aşıkâr şekilde duyarsızlaşır. Sınırlardaki bu uyuşukluk kendi başına bir tehlikedir. Herkes böyle bir göz enfeksiyonunun çabucak farkına varır, zira bu gibi enfeksiyonlar çok acı verir. 15 yıl lens kullandıktan sonra bir şahıs artık kornea duyarlılığının yüzde yetmiőini kaybedebilir. Zaten, bir göz enfeksiyonu kaçılmazdır, çünkü o şahıs günde birkaç kez gözlerini ellemektedir. Gözde gerçek bir hasar olmadan önce enfeksiyonu erken teőhis de mümkün değildir, zira bu hemen hissedilmemektedir.

Contact lens kullananlardan çoğu gözlerinin, az değil aksine fazla duyarlı olduğuna yemin ederler. Dr. Millodot'a göre bu hayalidir. Kastetikleri şey olsa olsa gözlerinin daha fazla tahriş olmuş durumda olduğudur. Dr. Millodot 124 kişilik bir test grubunun gözlerindeki kornea duyarlılığını ölçmüş ki bunlardan 42'si hiç contact lens kullanmamış olan 'kontrol elemanları', 82'si ise 16 yıla kadar değişen süre ile lens kullanmış olanlardı. Duyarlılık, balık mesinasına benzeyen ipincecik bir naylon lifin korneaya konulması ile ölçölüyordu. Bu lifi göremeyen test elemanları, onun yaptığı basıncı hissettikleri zaman bir düğmeye basmaları söylenmişti. Contact lens kullananların düğmeye basma süreleri vakit alıyordu. Contact lensi ne kadar uzun süredir kullanıyorlarsa, gözlerindeki lifi hissetme süreleri de o derece gecikiyordu, çünkü korneaları daha az duyarlı hale gelmişti.

Duyarlılığın azalması, korneanın oksijen gereksinmesinin erken belirtilerinden biri olabilir. Kornea çok iyi ayarlı bir mekanizmadır; şeffaf kalma zorunluğundadır. Uzun süreli metabolik dengesizliğin diğer etkilerinin neler olduğunu önceden tahmin etmek mümkün olmayabilir. Dr. Millodot'un endiőesi "buğulu görüntü" dendir. Bu noktada, emin olmak kolay değildir, zira lens kullanımının yaygınlaőmış süresi takriben 15

yıldır. Modern sert lensler 1938'de bulunmuş olmasına karşın, kabul edilmesi için uzun zaman geçti. Yıllarca, kullanımı, günlük yaşamdan uzak miyop Hollywood sanatçılarının ve onlar misali ekzantrik kişilerin tekelindeydi.

Hasar derecesini düşük tutma :

Yeni yumuşak lensler göze daha fazla oksijen akımını mümkün kılar. Fakat, oksijen akımı yine de kısıtlanmaktadır. Sonuç olarak, 19 saat süre ile yumuşak lens kullanılması, kabataslak 12 saat süre ile sert lens kullanımına eşit olmaktadır. Bunun üzerinde durmak gerektir, zira lens kullanarlardan çoğuna, yumuşak lenslerin gözde daha uzun süre kalabileceği söylenmektedir. Bu ögüdü tutarlarsa, ne yazık ki, eski tip sert lensleri kullanıyormuşçasına, gözlerine daha çok zarar verebilirler.

Bütün bunlar pek ciddi görünüyör değil mi? Gerçekten de ciddi. Fakat yine de paniğe kapılıp, lenslerinizi tuvalete atıp üzerine sifonu çekmeyin. Hayatda, pek çok iyi şeyin de olduğu gibi, lensler de, eğer küçümsenirse, gerçekten tehlikeli olabilirler. Dr. Millodot, hiç de olağanüstü olmayan birkaç kural öneriyor, hem göze olabilecek hasarın en az derecede tutulabilmesi, hem de lens kullananları her zaman yaptıklarından farklı hareket etmeğe sürüklemeyen.

İlk olarak, Dr. Millodot, bir süre için lensler çıkarıldığı zaman korneanın, tamamen olmasa da kısmen, lense olan hassasiyetini yendiğini bildiği için lens kullananlara ilk ögüdü, işden eve döndükleri zaman lenslerini, gece için eğer gerekiyorsa tekrar takmadan önce en az 40 dakika için çıkartmaları. Dahası, "Pazarları, hiçbir zaman" gibi çarpıcı sloganlara da önem veren Dr. Millodot, haftada bir gün gözlerini dinlendirmelerini istiyor.

Uzun yıllardır lens kullananlara son bir ögüdü de, 12 yıl kullandıktan sonra lenslerin tamamen çıkartılması ve 4 aylık bir iyileşme devresince hiç takılmaması. Bu zaman zarfında, kornea metabolizması hemen hemen normale dönmektedir. Mamafih bunun da bir bedeli vardır. Sonradan kornea, sanki o kimse daha önce hiç lens kullanmamışçasına oksijen-açlığı durumuna hızla dönmektedir.

Görüntü bulanıklaşması :

Korneanın duyarlılığı problemi, uzun-süreli lens kullanımı ile birlikte giden tek problem değildir. Bir diğer problem de "bulanık görüntü" dür çünkü lens kullananlar, lenslerini çıkartıp gözlüklerini taktıklarında dünyayı hafifçe buğulanmış bir cam ardından görüyor gibi olurlar. Problemin nedeni korneada fazla su alkonulmasındandır. Su, yani gözyaşı, gözün içinde yüzen plastik disk nedeni ile kendine yol bulamaz. Bu problem lenslerin ilk kullanılmaya başlanıldığı günlerde çok daha yaygındı. Uygun teknikler ile bu problemle başedildi.

Buğulanma gibi hararetil bir adı olmayan diğer bir problem de "eğrilme" dir. Kornea her kalıba oldukça uyar biçimdedir. Bir yabancı cismin-göz kapakları altına devamlı olarak yerleştirilmiş contact lenslerin-basıncı altında şekil değiştirmeye başlar. Odak noktasının ayarı bozuk hale geçer. Bu nedenledir ki, iyi bir göz doktoru, kontrolden geçmezden evvel, contact lenslerinizi birkaç gün için takmamanızı ögütler. Böylece gözleriniz normale dönebilecek ve ne durumda oldukları ölçülebilecek fırsatı bulabilecektir. İşte bu noktada lensler üzerindeki son gelişmeler bu problemi çoğu kez yenmektedir. Yeni lensler çok daha iyice ve daha az hacimlidir eski lenslere göre. Böyle olunca da kornea üzerinde çok daha az fiziki basınç yapmakta ve kornea şeklinin bozulmasına yol açmamaktadır.

Yukarıda yazılanlardan şu özeti çıkarabiliriz : Teknolojik ilerlemeler ile çözümlenemeyen problemler, gözlerinize iyi bakmakla ve muntazam aralıklarla gözlerinizi dinlendirmekle, çözümlenebilir. Dr. Millodot, bunun çok zor olmadığı kanısında. Bütün contact lens kullananların % 99'unun (en azından İngiltere'de) kadın olduklarına dikkat etmiştir. Dr. Millodot. Böyle olunca da pek de yumuşak olmayan, hatta bazıları tutucu da diyebilir, bir ifade ile, kullananların bu işi sırf zevk için kullandıklarını ifade etmek zorunda bırakmıştır. Öyleyse diyor Dr. Millodot, lütfen kendilerini kimsenin görmeyeceği yerlere gidip aylar boyu lens kullanmasınlar. Ve şunu da hep hatırlasınlar "Pazarları, hiçbir zaman!"

*SCIENCE DIGEST'ten
Çeviren : Ruhsar KANSU*

● **Zaman büyük bir öğretmendir. Ne yazık ki bütün öğrencilerini öldürür.**

Curt GOETZ