



Como posso tratar o olho seco associado às lentes de contacto?

Ao usar lentes de contacto é preciso cuidado para não ficar com os olhos secos, e o oftalmologista Walter Rodrigues lembra alguns passos para uso saudável deste tipo de lentes:

O primeiro passo é consultar um oftalmologista para analisar as condições oculares - o que é extremamente importante porque nem toda a gente pode utilizar lentes de contacto. Está muito dependente da sua superfície ocular.

O segundo passo, usar o menos tempo possível as lentes de contacto, não ultrapassando as 8 horas diárias, permitindo assim uma lubrificação ocular adequada, uma oxigenação natural das estruturas oculares.

Se trabalhar com sistemas informáticos, devemos fazer pausas com frequência. E o que acontece é que, em quem trabalha com estes sistemas informáticos, há uma diminuição do pestanejar - automaticamente o olho torna-se muito mais seco e com os portadores de lentes de contacto, isso então agrava-se muito mais porque, por si só, já existe uma diminuição, porque a pálpebra, ao passar por cima da lente de contacto, o caminho da lágrima está reduzido em relação à lubrificação.

O terceiro passo: podemos utilizar lubrificantes oculares adequados, lubrificantes sem conservantes. Um conselho final: quem utiliza lentes de contacto deve consultar o seu oftalmologista, pelo menos uma vez por ano, ele poderá acompanhar a evolução da sua visão, e corrigir atempadamente os problemas dos seus olhos.

Amanhã continuamos a tirar dúvidas sobre lentes de contacto.

Com o apoio da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia.