



BAUSCH+LOMB™

PORADNIK

ZADBAJ O WZROK ZIMĄ

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

NOSZENIE SOCZEWEK ZIMĄ – CZY TRZEBA BAĆ SIĘ MROZU?

Możesz bez obaw nosić soczewki kontaktowe zimą. Badania¹ dowodzą, że mróz nie jest w stanie uszkodzić soczewek podczas ich noszenia. Nie zaobserwowano też negatywnego wpływu na kondycję gałek ocznych i ostrość widzenia.

Niskie temperatury mogą uszkodzić soczewki tylko w czasie transportu i przechowywania. Jeżeli dojdzie do zamarznięcia płynu, w którym znajdują się soczewki, należy je wyrzucić i wziąć nową parę. Wymiana jest też konieczna, jeżeli soczewka miała bezpośredni kontakt ze śniegiem lub lodem.

Dużym zagrożeniem dla soczewek jest suche powietrze. Mroźny wiatr i niska wilgotność w ogrzewanych pomieszczeniach mogą wysuszać soczewki i powodować dyskomfort (swędzenie i pieczenie oczu). Gdy zaczyna się sezon grzewczy, wskaźniki higrometrów mocno spadają. Wówczas wilgotność powietrza w pomieszczeniu kształtuje się poniżej 40%, a nawet 30%, co może wpływać na wysuszanie oczu i błon śluzowych².

Dlatego warto zadbać o nawilżanie oczu i przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów³. Kluczowe znaczenie ma też higiena soczewek. Niska wilgotność nie tylko przyspiesza wysychanie oczu, lecz także soczewek kontaktowych. Dlatego należy starannie oczyszczać soczewki np. przy użyciu płynu Biotrue*. Preparat nie tylko oczyszcza i dezynfekuje, lecz także, dzięki zawartości hialuronianu, doskonale nawilża soczewki – do 20h⁴.

W ZIMIE WARTO WYPRÓBOWAĆ
SILIKONOWO-HYDROŻELOWE
SOCZEWKI KONTAKTOWE
BAUSCH+LOMB ULTRA® ONE DAY**.



Połączenie dwóch przełomowych technologii Advanced MoistureSeal® oraz ComfortFeel⁵ zapewnia:

- **wysoki poziom nawilżenia⁶**
- **poczucie komfortu przez cały dzień dla zdrowo wyglądających oczu⁷.**

DO OCZYSZCZANIA SOCZEWEK
WYPRÓBUJ PŁYN BIOTRUE



- **Oczyszcza i dezynfekuje**
- **Nawilża soczewki do 20h⁴**

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7102786/>

² M. Kasprzak, Suche powietrze w domu – jak sobie z nim radzić?, doz.pl, 13.12.2018.

³ K. Korzeniowski, Problemy okulistyczne, Medycyna Podróży.

⁴ C.A. Scheuer et al., Retention of conditioning agent hyaluronan on hydrogel contact lenses. Rochester, NY. 2010.

⁵ Rah M. Ocular surface homeostasis and contact lens design. Luty 2021.

⁶ U.S. Food & Drug Administration 510(k) Summary K200528; Bausch + Lomb (kafilcon A) Soft (hydrophilic) Contact Lens. Maj 2020.

⁷ Schafer, J. Steffen, R. Reindel, W.; A clinical assessment of dehydration resistance for a novel silicone hydrogel lens and six silicone hydrogel daily disposable lenses. Plakat zaprezentowany podczas AAO; Październik 2020.

SOCZEWKI A SPORTY ZIMOWE. WYGODA I BEZPIECZEŃSTWO

Starannie dobrana korekta wad wzroku jest kluczowa dla wielbicieli sportów zimowych. Aktywność na ośnieżonym stoku czy na tafli lodowiska wymaga ostrości widzenia i komfortu, który zapewniają soczewki kontaktowe. Najlepiej używać ich w połączeniu z okularami lub goglami, które chronią przed śniegiem i ostrym wiatrem.

JAKIE SOCZEWKI DLA WIELBICIELI „BIAŁEGO SZALEŃSTWA”?

Osoby noszące soczewki kontaktowe, oprócz okularów przeciwsłonecznych, powinny zaopatrzyć się w modele soczewek posiadające filtr UV np. soczewki **ULTRA® ONE DAY****. Pomagają one chronić przed promieniowaniem UVA/UVB oraz podnoszą poziom ochrony przed promieniowaniem słonecznym†.

† Soczewki kontaktowe pochłaniające promieniowanie UV NIE zastępują środków ochronnych pochłaniających promieniowanie UV, takich jak okulary ochronne pochłaniające promieniowanie UV lub okulary przeciwsłoneczne, ponieważ NIE pokrywają całkowicie oka i jego okolic. Należy nadal nosić okulary pochłaniające promieniowanie UV zgodnie z zaleceniami.



**ZATRZYMANIE DO 95%
PROMIENIOWANIA UVB⁸**



**ZATRZYMANIE DO 50%
PROMIENIOWANIA UVA⁹**



**POZIOM NAWILŻENIA 96%
PO 16 GODZINACH NOSZENIA¹⁰**

Zaletą soczewek jednodniowych jest wygoda i bezpieczeństwo stosowania. Nakładasz je rano, wyrzucasz wieczorem. Nie musisz troszczyć się o właściwe przechowywanie i pielęgnację. Każdego dnia korzystasz z idealnie czystych i doskonale świeżych soczewek, które zapewniają ostre widzenie.

PAMIĘTAJ O NAWILŻENIU OCZU!

Lodowaty wiatr w plenerze i ciepłe powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach mogą powodować nadmierne wysuszenie oczu.

W TAKICH WARUNKACH
SPRAWDZĄ SIĘ SOCZEWKI



→ **Bausch+Lomb
ULTRA® ONE DAY****

→ **BIOTRUE® ONEday*****

W zimie warto też stosować nawilżające krople do oczu, które chronią przed wysychaniem i podrażnieniami. Jeżeli suchość oczu powraca lub utrzymuje się przez dłuższy czas, niezwłocznie skontaktuj się ze specjalistą¹¹.

⁸ U.S. Food & Drug Administration 510(k) Summary K200528; Bausch + Lomb (kalifilcon A) Soft (hydrophilic) Contact Lens. Maj 2020.

⁹ U.S. Food & Drug Administration 510(k) Summary K200528; Bausch + Lomb (kalifilcon A) Soft (hydrophilic) Contact Lens. Maj 2020.

¹⁰ Schafer, J., Steffen, R., Reindel, W.; A clinical assessment of dehydration resistance for a novel silicone hydrogel lens and six silicone hydrogel daily disposable lenses. Plakat zaprezentowany podczas AAO; Październik 2020.

¹¹ K. Korzeniowski, Problemy okulistyczne, Medycyna Podróży.

UŻYWANIE SOCZEWEK W ZIMIE. FAKTY I MITY



MIT

Soczewki mogą zamarznąć na oczach

FAKT

Soczewki zimą nie zamarzają, ponieważ **chroni je przed tym temperatura na powierzchni oka**. Dlatego nie musisz się obawiać: nie zamarzną, możesz zakładać je w mroźne dni.



MIT

Nie można nosić soczewek w niskich temperaturach

FAKT

Możesz bez obaw nosić soczewki nawet przy siarczystym mrozie. Natomiast należy je chronić, podobnie jak oczy, przed wystawieniem na bezpośrednie działanie lodowatego wiatru, zacinającego śniegu czy drobnych kryształków lodu, np. w czasie tzw. zadymek śnieżnych, na stoku czy lodowisku.



MIT

Soczewki wysychają szybciej zimą

FAKT

Prawdą jest, że niewłaściwie dobrane i eksploatowane soczewki kontaktowe mogą wysychać zimą. Przyczyną jest niska wilgotność powietrza w ogrzewanych pomieszczeniach, a także w plenerze, szczególnie w mroźne i słoneczne dni. Problem rozwiązuje dobre nawilżenie: nawadniaj organizm i w razie potrzeby stosuj krople do oczu. Stosując płyn Biotrue*, przedłużysz optymalne nawilżenie soczewek nawet do 20 godzin!¹²

¹² C.A. Scheuer et al., Retention of conditioning agent hyaluronan on hydrogel contact lenses. Rochester, NY. 2010.

UŻYWANIE SOCZEWEK W ZIMIE. FAKTY I MITY



MIT

Okulary są lepsze w zimowych sportach

FAKT

Masz dylemat: Soczewki czy okulary – co daje większy komfort sportowcom? Soczewki kontaktowe zapewniają nieograniczone pole widzenia pod goglami. W odróżnieniu od okularów nie zaparowują i nie przesuwają się. Jaki jest najlepszy sposób na to, by okulary nie parowały zimą? Noszenie soczewek!

ZIMOWA OCHRONA PRZED PROMIENIOWANIEM UV – DLACZEGO JEST WAŻNA?

DLACZEGO ZIMĄ OCZY SĄ SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONE NA PROMIENIOWANIE UV?

Zaśnieżone, białe powierzchnie, bardzo dobrze odbijają światło słoneczne, a wraz z nim promieniowanie ultrafioletowe. Znany jest niekorzystny wpływ promieniowania UV na wzrok i oczy. Dlatego należy chronić oczy przed porażeniem. Jest to szczególnie ważne w słoneczne dni. Jednak nawet przy lekkim zachmurzeniu ilość światła odbitego od śniegu jest bardzo duża. Dlatego zimą należy chronić oczy przed promieniowaniem UV niezależnie od aury. Szczególną ostrożność zachowaj w górach. Na dużych wysokościach powietrze jest rozrzedzone, co sprawia, że pochłania mniej promieniowania UV niż na nizinach. To poważne zagrożenie dla oczu.

CZY ZIMĄ TRZEBA NOSIĆ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE?

Soczewki kontaktowe nie zastępują okularów i gogli z filtrem UV. Soczewki zapewniają komfort widzenia i pełną swobodę ruchów. Z kolei dobrze dobrane okulary chronią przed światłem padającym z boku i dostawianiem się do oczu zanieczyszczeń płynnych i stałych.

Dlatego okulary z filtrem UV są konieczne dla każdego, kto przebywa zimą w plenerze. To niezbędna ochrona oczu na spacerze, w pracy, przy prowadzeniu samochodu, w czasie relaksu i uprawiania sportów zimowych.



WARTO WIEDZIEĆ

Promieniowanie rośnie wraz ze zmianą wysokości n.p.m., wzrastając średnio o około 10-12% na każde 1000 m wysokości, to może mieć wpływ nie tylko na kondycję oka, ale też na jakość widzenia¹³.

¹³ E. Skórska, Oddziaływanie słonecznego promieniowania ultrafioletowego na człowieka, Kosmos. Problemy nauk biologicznych, Tom 65, Numer 4, 2016, s. 657, <http://kosmos.icm.edu.pl/PDF/2016/657.pdf>

ZIMOWA OCHRONA PRZED PROMIENIOWANIEM UV – DLACZEGO JEST WAŻNA?

JAKIE KORZYŚCI DAJĄ SOCZEWKI Z FILTREM UV?

Soczewki chroniące przed promieniowaniem UV dają poczucie komfortu i pozwalają skupić się na wykonywanych czynnościach. Odpowiednio dobrane soczewki kontaktowe zapewniają ostrość widzenia, zabezpieczają oczy przed szkodliwym promieniowaniem i zapewniają pełną swobodę ruchu.

Jeżeli je uszkodzisz lub zgubisz, wystarczy sięgnąć po następną parę i szybko wrócić do przerwanych zajęć. Nosząc soczewki Bausch + Lomb z filtrem UV, swobodnie pracujesz, rozwijasz pasję i uprawiasz sport.



* Wielofunkcyjny płyn do pielęgnacji soczewek kontaktowych (Biotrue®) służy do czyszczenia, pielęgnacji, dezynfekcji i przechowywania soczewek kontaktowych.

** Jednodniowe soczewki kontaktowe Bausch+Lomb Biotrue® ONEday (Nesofilcon A) przeznaczone są do korekcji krótkowzroczności, nadwzroczności lub astygmatyzmu.

*** Soczewki kontaktowe Bausch+Lomb Ultra® ONEday (kalifilcon A) są przeznaczone do korekcji krótkowzroczności, nadwzroczności i astygmatyzmu.

Producent: Bausch & Lomb Incorporated, USA Upoważniony przedstawiciel: Bausch & Lomb Incorporated, Irlandia
Podmiot prowadzący reklamę: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. BAIM: BL_PL-2503-260



BAUSCH+LOMB™

Więcej informacji:
www.store.bausch.com.pl