

## آیا می‌شود با لنزهایمان بخوابیم؟

درمان با عدسی تماسی یا لنز یکی از خدمات استاندارد شده اپتومتری و روشی است که به کمک آن اپتومتریست‌ها مبادرت به درمان بینایی می‌کنند. لنزهای تماسی، انواع گوناگون دارند و توسط شرکت‌های مختلف در دنیا ساخته می‌شوند. با توجه به استانداردهای لازم برای عدسی‌های تماسی، بعضی از این لنزها معتبر و برخی فاقد اعتبار هستند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از جام جم آنلاین، اگر کسی دوست دارد به وسیله لنزهای تماسی، بینایی خود را اصلاح کند بهتر است برای تهیه لنز تماسی خود حتما با یک اپتومتریست یا چشم‌پزشک مشورت کند. لنزهای معتبر براحتی روی چشم شما قرار می‌گیرند و اکسیژن را در اختیار چشم و قرنیه (بخش شفاف جلویی چشم) قرار می‌دهند. ولی لنزهایی که معتبر نیستند ممکن است حتی اگر در ظاهر راحت روی چشم شما قرار گیرند ولی اکسیژن مناسبی را در اختیار قرنیه چشم قرار ندهند.

شرکت‌های معتبر مورد تایید وزارت بهداشت لنزهای خود را تنها به موسسات و کلینیک‌های اپتومتریست‌ها و چشم‌پزشکان ارائه می‌کند. گروهی از لنزهای استاندارد با ویژگی‌های منحصر به فرد خود دارای قابلیت‌هایی از اکسیژن‌رسانی هستند که حتی بیمار می‌تواند با لنز خود بخوابد. ولی باید یادآوری کرد استفاده از این لنزها حتما باید تحت نظارت و با مشورت‌های لازم تخصصی صورت گیرد.

تنها عضوی از بدن که اکسیژن مورد نیاز خود را به طور مستقیم از هوا دریافت می‌کند، قرنیه چشم است. اکسیژن از طریق هوا در اشک حل می‌شود و در تماس سطحی با قرنیه چشم، این اکسیژن را به قرنیه چشم انتقال می‌دهد.

هنگام خواب پلک‌ها بسته بوده و جریان اشک در چشم‌ها کندتر از زمانی است که فرد بیدار است و به طور متوسط ۱۵ بار در دقیقه پلک می‌زند. استفاده از لنزهای تماسی هنگام خواب غالبا توصیه نمی‌شود و حتی هنگام استفاده از لنزهایی که قابلیت استفاده هنگام خواب دارند نیز توصیه بر این است در صورت امکان لنز هنگام خواب از چشم خارج شود، ولی همان طور که گفته شد در موارد خاص و با تشخیص چشم‌پزشک و اپتومتریست خود با استفاده از لنزهایی با اکسیژن‌رسانی بالا می‌توانید با لنزهای خود بخوابید.

لنزهای تماسی سیلیکون‌هایدروژل ماهانه با اکسیژن‌رسانی بالا لنزهایی هستند که می‌توان آنها را هنگام خواب نیز در چشم نگه داشت و جالب این است که بدانیم برخی لنزها ویژگی‌هایی دارند که می‌توانند اکسیژن‌رسانی بیشتری حتی نسبت به زمانی که لنزی در چشم نیست فراهم آورند.