

## Šport in kontaktne leče

Ker kontaktne leče ponujajo številne optične prednosti pred očali, je samo po sebi umevno, da se tudi pri športu izkažejo kot zelo primerno korekcijsko sredstvo, ampak ne vedno in povsod! V tem članku bi želel predvsem opozoriti na nekatere omejitve.

Poltrde (RGP) kontaktne leče se predpisujejo ljudem z višjimi dioptrijami, z višjimi cilindričnimi vrednostmi oz. neregularno zaobljenimi roženicami, pa takim z bolj suhimi očmi in nasploh ljudem, ki želijo ali pa so prisiljeni kot korekcijo uporabljati skoraj izključno leče. Te leče imajo uporabnost od enega do dveh let.

Pri športu kot prednost šteje zelo dobra ostrina vida, ki jo omogočajo, slabosti pa so: večja verjetnost izgube leče, možnost, da podnjo zanese prašne delce in pa nekoliko večja gibljivost leče, ki moti pri hitrih gibih oči pri športih kot so tenis, namizni tenis ali squash.

Mehke (hidrogelne, silikon-hidrogelne) kontaktne leče so v zadnjem desetletju postale skoraj »konfekcijsko blago«, vendar je tudi pri teh lečah potreben pregled kontaktologa, ki nam priporoči oz. predpiše našim očem ustrezen tip in režim nošenja ter določi kontrole. Danes se uporabljajo največ kot dnevne, dvotedenske in mesečne.

Prednosti mehkih leč pri športu so zlasti manjša nevarnost izgube, če se poškoduje pa jo lahko hitro zavržemo in zamenjamo z novo. Slabost je, da ne korigirajo optimalno vseh napak vida. Njihova nagnjenost k dehidratizaciji povzroči slabše udobje in zmanjšano gibljivost na suhem zraku in vetru ( pri novejših silikon-hidrogelnih lečah je to manj izrazito ). Problem je tudi zmožnost akumulacije mikrobov iz kontaminirane vode (bazeni, morje). Na velikih nadmorskih višinah je problem njihova, načeloma manjša prepustnost za kisik ( alpinizem ).

Kontaktne leče so torej, kar se vida tiče, za šport zelo primerne, vendar:

- pri vodnih športih so daleč najboljša rešitev enodnevne mehke leče, pri plavanju in potapljanju obvezno s plavalnimi očali/masko! Tudi večina uporabnikov drugih tipov kontaktnih leč lahko občasno preide na enodnevne, seveda po posvetu s kontaktologom. Ko pridete iz vode dnevne leče zavržite, če imate leče za dlje časa, pa jih čimprej razkužite.
- pri športih, kjer imamo opravka z vetrom in prahom moramo uporabljati zaščitna športna očala. S seboj imejmo vedno tudi svoja dioptrijska očala, saj se lahko zgodi, da bomo morali leče sneti, na draženo oko pa jih ne smemo ponovno vstaviti !
- tudi kontaktne leče z najboljšo UV zaščito niso nadomestilo za kvalitetna sončna očala, saj ne pokrivajo celotnega očesa, poleg tega pa niso zatemnjene. Skozi temne barvne kontaktne leče ne vidimo nič temneje, saj imajo v sredini, nad zenico svetlo »luknjo«.
- Pri vrhunskih športih je še posebno pomembna visoka prepustnost za kisik, ki jo omogočajo poltrde in pa silikon-hidrogelne leče.

Ob vseh spremembah in morebitnih težavah z vidom se posvetujte s svojim specialistom za kontaktne leče. Ob težavah z očmi, kot so vnetja in poškodbe, nemudoma obiščite okulista.

Matjaž Mihelčič  
Očesni optik, optometrist