Al mare o in piscina con le lenti a contatto: attenzione a cloro e sabbia

Data: 7 maggio 2013 | Autore: Redazione



MILANO, 5 LUGLIO 2013- Usare occhialini per nuotare, pulire con cura le lenti a contatto ed evitare di strofinarsi gli occhi sono solo alcuni degli accorgimenti necessari per evitare fastidi durante le vacanze estive.

Lasciato il brutto tempo alle spalle, pare che finalmente l'estate stia arrivando e con essa la voglia di tuffarsi in mare o in una fresca piscina. Per chi porta le lenti a contatto (Lac) occorre però fare attenzione perchè le irritazioni sono dietro l'angolo: fare il bagno con le lenti, senza le dovute precauzioni, è un'abitudine che sarebbe meglio togliersi definitivamente se non si vogliono rischiare brutte sorprese durante le tanto desiderate vacanze estive.

Il bagno al mare o in piscina. Innanzitutto va ricordato che le sostanze chimiche come il cloro utilizzate nelle piscine possono irritare l'occhio e causare congiuntiviti. Questo vale per tutti, sia per i portatori di lenti sia per chi non ne ha bisogno. Gli occhi rossi, la sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio, la lacrimazione o l'ipersensibilità alla luce sono i sintomi di una probabile infezione e/o irritazione oculare. Per questo si raccomanda a tutti di indossare gli occhialini per fare il bagno.

"Le congiuntiviti – afferma Marco Moschi, direttore sanitario di Clinica Baviera Italia, istituto oftalmico specializzato nella correzione dei difetti visivi – sono spesso provocate dal cloro presente nelle

piscine e anche dall'eccessiva esposizione al sole. Per questo è opportuno indossare gli occhialini in acqua e, una volta fuori, portare occhiali da sole con filtro Uv che coprano per intero l'occhio e lo proteggano dai raggi solari. Per scongiurare possibili contagi infettivi, inoltre, e' estremamente importante evitare di condividere asciugamani".

Gli utilizzatori di lenti a contatto sono quelli più predisposti a contrarre infezioni durante l'estate. Che siano morbide o rigide, il rischio di lesioni alla cornea o alla congiuntiva è sempre dietro l'angolo: nonostante gli avvertimenti, però, i portatori di Lac difficilmente le tolgono per farsi il bagno.
"Se non si vuole rinunciare alle Lac – aggiunge l'esperto – è sempre meglio indossare gli occhialini per nuotare e immergersi, evitando il contatto diretto tra la lente e l'acqua". Il contatto della lente con l'acqua di mare o della piscina, infatti, determina alterazioni dell'idratazione della lente con una conseguente irritazione oculare.

La sabbia. Nel caso in cui un granello di sabbia dovesse entrare nei vostri occhi, e in particolare tra l'occhio e la lente a contatto, non strofinate perchè peggiorereste la situazione aumentando il rischio di escoriazioni. Se strofinate l'occhio, il granello potrebbe ferire la cornea. "In questi casi la cosa migliore da fare – raccomanda Moschi – è lasciare agire le nostre lacrime per far uscire il corpo estraneo. Se questo resiste, è consigliabile togliere la lente a contatto e sciacquare l'occhio sotto il getto di acqua corrente, aprendo e chiudendo l'occhio senza strofinarlo e senza applicare alcun tipo di pressione. Prima di rimettersi la lente è opportuno lavarla accuratamente".

La cura delle lenti. L'igiene delle lenti è sempre fondamentale, ma in estate ancora di più. In caso di lenti usa e getta il problema non si pone, ma per tutti gli altri tipi di lente occorre un'attenta pulizia quotidiana: le mani devono essere ben lavate prima di procedere alla pulizia delle Lac e queste devono essere riposte negli appositi contenitori, mantenuti sempre puliti con le soluzioni idonee e rinnovate sistematicamente. Fondamentale, poi, è rispettare le scadenze delle lenti che vanno sostituite alla data indicata anche se poco utilizzate.

In caso di dubbi, prima di partire per le vacanze è sempre meglio fare una visita dallo specialista che può raccomandare tutte le precauzioni da prendere e i provvedimenti da utilizzare in caso di irritazioni o altri problemi alla vista.

(notizia segnalata da **Pamela Notaro**) [MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/al-mare-o-in-piscina-con-le-lenti-a-contatto-attenzione-a-cloro-e-sabbia/45517