**Контактные линзы - опасное удобство!**

Контактные линзы - замечательная альтернатива очкам. Они позволяют избежать таких известных проблем "очкариков", как сокращение поля зрения, оптические искажения и запотевание стекол, отказ от определенных видов спорта. Не говоря уже о давлении на нос и уши, а также проблемах внешнего вида и неудобствах при поцелуях.

Однако в последнее время врачи-офтальмологи все чаще замечают негативные последствия, связанные с неправильным использованием контактных линз. Зеленые глаза, красные глаза. В октябре прошлого года, накануне праздника Хэллоуин, американское Управление по контролю продуктов и лекарств (FDA) выпустило предупреждение, касающееся цветных контактных линз, которые стали распространяться в США. Многие люди решили, что если эти линзы предназначены лишь для смены цвета глаз, а не для коррекции зрения, то покупать и носить их можно без всяких консультаций с офтальмологами (так же, как солнцезащитные очки).

Между тем, по данным FDA, некоторые из этих линз, продаваемых на пляжах, рынках и через Интернет, приводят к воспалению роговицы. В самых неприятных случаях занесение инфекции в глаз ведет к слепоте. Среди других возможных последствий названы конъюнктивиты, отеки роговицы, аллергические реакции, а также снижение контрастности зрения, что негативно сказывается, например, при управлении автомобилем.

Жители южных областей Англии, пользующиеся контактными линзами, рискуют получить осложнения, грозящие полной потерей зрения. Как установили ученые из лондонской офтальмологической больницы, риск акантамёбного кератита там примерно в девять раз выше, чем на других территориях. Ученые проводили исследование заболеваемости этим относительно редким заболеванием, которое может сопровождаться болью, раздражением и даже потерей зрения, в Англии и Уэльсе между 1997 и 1999 годами.

По предположению исследователей, причиной болезни являются различия в жесткости воды. Известковый осадок в чрезмерно жесткой воде помогает амебам размножаться. Инфекция проникает в глаз, по-видимому, при контакте с водой - например, когда люди принимают душ в линзах. Было установлено, что особенно высок риск заражения для людей, которые используют контактные линзы длительного ношения, рассчитанные на срок от недели до месяца. Как полагают исследователи, жители этих регионов должны быть особенно осторожны и не допускать попадания водопроводной воды на линзы.

Линза царапает всех.

Ношение мягких контактных линз может приводить к повреждению оболочек глаза даже при правильном уходе за ними. Как установили американские исследователи из Университета штата Огайо, более половины людей, использующих контактные линзы, имеют повреждения поверхностных слоев роговицы хотя бы одного глаза. У каждого тринадцатого повреждения уже представляют опасность для зрения.

В ходе исследования специалисты из 20 американских клиник обследовали 500 человек, которые носили линзы не менее восьми часов в день, не менее пяти дней в неделю. Для выявления поверхностных повреждений использовалась проба с флюоресцеином, который задерживается на пораженных участках эпителия и может быть обнаружен при осмотре со специальным освещением.

Окрашивание эпителия, свидетельствующее об эрозиях роговицы, по крайней мере, на одном глазу было обнаружено у 55,7% обследованных. У 8% носивших линзы повреждение роговицы было отнесено к средней или выраженной степени. Как полагают исследователи, это может привести к проникновению инфекции, а также образованию язв и рубцов. Ученые выявили различия в частоте образования эрозий в зависимости от частоты замены контактных линз на новые (при использовании одноразовых линз эрозии практически не встречались) и от тщательности ухода. Была выявлена и зависимость от оптической силы линз: чаще других от повреждений роговицы страдали люди с дальнозоркостью, а также средней и высокой степенью близорукости.

Как отметили ученые, в большинстве случаев подобные повреждения излечиваются самостоятельно. Тем, кто страдает от серьезных повреждений, может быть рекомендовано временно не использовать линзы. Ученые рекомендовали лицам, носящим контактные линзы, периодически проходить обследование с флюоресцеином, а также заменять линзы не реже чем раз в полгода.

Сама по себе коррекция близорукости в детстве с помощью очков или линз одобряется не всеми офтальмологами. Некоторые считают, что это только ухудшает ситуацию: глазные мышцы ребенка совсем перестают напрягаться, когда им помогает искусственная оптика. Тем не менее, контактные линзы детям все-таки прописывают. В этом случае, как полагают специалисты, выбор правильного решения во многом зависит от родителей.

Ношение линз требует более серьезной дисциплины, чем ношение очков - линзы нужно вовремя снимать, чистить и т.д. Поэтому важно, чтобы родители трезво оценили способности своего ребенка в отношении того, насколько самостоятельно он сможет выполнять все инструкции. Если ребенку требуются ежедневные напоминания по поводу самых обычных домашних обязанностей - возможно, он еще не готов к ношению линз. Обычные мягкие или твердые линзы назначают детям только в возрасте 12-13 лет.

С другой стороны, исследователи из Университета Огайо выяснили, что 9 из 10 детей в возрасте 8-11 лет уже через три месяца совершенно самостоятельно пользовались одноразовыми линзами и никаких проблем у них не возникало. Ежедневные одноразовые линзы дороже, но зато их не надо не надо чистить и дезинфицировать - ребенку достаточно научиться только накладывать и удалять их.