



ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΝΕΑ ΣΑΣ ΓΥΑΛΙΑ!

Αν και η απόκτηση νέων γυαλιών οράσεως οφείλει να είναι μια ευχάριστη διαδικασία, είναι κατανοητό ότι ορισμένες αλλαγές σε σχέση με τα προηγούμενα γυαλιά σας μπορεί να δημιουργήσουν δυσκολίες στην άμεση προσαρμογή τους. Που οφείλονται οι δυσκολίες και πως μπορούμε να τις διαχειριστούμε;

Συνήθη συμπτώματα που προκαλούν δυσκολίες με τα νέα σας γυαλιά...

Αν και τα παράπονα με τα νέα γυαλιά είναι σχετικά δύσκολο να αποτυπωθούν με ακρίβεια, συνήθως περιγράφονται τα παρακάτω συμπτώματα:

- **Παραμόρφωση επιφανειών** – αφορά κυρίως επίπεδες επιφάνειες ή οριζόντιες/κάθετες γραμμές, όπως για παράδειγμα οι άκρες των σκαλοπατιών που φαίνονται καμπυλωτές, προκαλώντας αστάθεια ή ακόμα και ζαλάδα. Αυτό παρατηρείται πιο συχνά με φακούς που διορθώνουν τον αστιγματισμό ή με πρίσματα.
- **Δυσκολίες στην αντίληψη του βάθους και της εκτίμησης της απόστασης των αντικειμένων.** Αυτό ίσως συμβεί τις πρώτες 2-3 μέρες χρήσης των γυαλιών, ειδικά όταν υπάρχει σημαντική αλλαγή στη συνταγή ή στον οπτικό σχεδιασμό των φακών. Εάν συνεχίσετε να αντιμετωπίζετε δυσκολίες με την εκτίμηση της απόστασης, αποφύγετε τις πρώτες μέρες να οδηγείτε ή να χειρίζεστε μηχανήματα με τα νέα σας γυαλιά.
- **Καταπόνηση των ματιών (κοπιωπία)** – λόγω της εντονότερης προσπάθειας που κάνουν τα μάτια σας για να «εστιάσουν» και να «δούνε» με ευκρίνεια, καταστέλλοντας τους απαραίτητους βλεφαρισμούς για την ενυδάτωσή τους. Αυτό είναι πιθανό να προκαλέσει κοπιωπία, πονοκέφαλο και ξηροφθαλμία.

Εάν τα παραπάνω συμπτώματα δεν έχουν ελαχιστοποιηθεί σε περίπου δύο εβδομάδες, είναι απαραίτητο να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Η σημασία της προσαρμογής...

Είναι γνωστό ότι όλες οι αισθήσεις μας, και πιο συγκεκριμένα οι νευρώνες που τις διεκπεραιώνουν, «προσαρμόζονται» στα πρόσφατα και καθημερινά ερεθίσματα που αντιλαμβάνονται, ενώ η «εξοικείωση» σε διαφορετικά ερεθίσματα και αλλαγές απαιτεί χρόνο. Για παράδειγμα, έχετε νιώσει αρκετές φορές να εισέρχεστε σε ένα χώρο με δυσάρεστες μυρωδιές και μετά από λίγο διάστημα να εξοικειώνεστε με αυτές. Επίσης, έχετε παρατηρήσει ότι η όραση είναι αρκετά θολή μόλις βγάλετε τα γυαλιά σας, αλλά ένα μέρος της θόλωσης υποχωρεί μετά από 4-5 λεπτά.

Αυτές οι αισθητηριακές αλλαγές είναι μέρος της «**νευρωνικής προσαρμογής**», μιας «εγκεφαλικής» διαδικασίας που διαρκεί από λίγα λεπτά μέχρι... και 2 εβδομάδες, ειδικά στην περίπτωση ταυτόχρονης αλλαγής του σκελετού και της συνταγής των φακών στα νέα γυαλιά.

Αν και η προσαρμογή **δεν διαρκεί** συνήθως περισσότερο από **2-3 μέρες**, έχει παρατηρηθεί ότι μερικοί άνθρωποι προσαρμόζονται άμεσα σε μια σημαντική αλλαγή στη συνταγή των γυαλιών τους, ενώ άλλοι δυσκολεύονται να προσαρμοστούν ακόμα και σε μικρές αλλαγές. Η καθυστέρηση στην προσαρμογή είναι πιο πιθανό να συμβεί με φακούς με πολυεστιακό σχεδιασμό, λόγω της διαβάθμισης στην ισχύ τους, ειδικά αν είναι το πρώτο σας ζευγάρι πολυεστιακών ή αν διαφέρει από τον οπτικό σχεδιασμό των προηγούμενων γυαλιών σας.

Ίδια συνταγή, αλλά «διαφορετική αίσθηση»...

Ένα συχνό σχόλιο των πελατών αφορά τη διαφορετική «αίσθηση» με τα νέα γυαλιά, παρόλο που η συνταγή είναι ακριβώς η ίδια με τα προηγούμενα και η κατασκευή των γυαλιών είναι σωστή και ακριβής.

Ο σκελετός: Ακόμα και στην περίπτωση της ίδιας συνταγής, ο νέος σκελετός συχνά έχει διαφορετικό μέγεθος, σχήμα και καμπυλότητα από την παλιό (συνηθίζονται οι ολικές αλλαγές) με αποτέλεσμα η τοποθέτησή του στο πρόσωπό σας, και η απόστασή του από τα μάτια σας να μην είναι ίδια με τον προηγούμενο. Ένας διαφορετικός σκελετός, ειδικά αν δεν είναι σταθερός και γλιστράει, μπορεί να προκαλεί περίεργη αίσθηση και ζαλάδες τις πρώτες ημέρες χρήσης.

Η διόρθωση: Εάν η μυωπία / υπερμετρωπία σας είναι χαμηλή, 2 με 3 βαθμούς (διοπτρίες), χωρίς αστιγματισμό, η οπτική των φακών δεν επηρεάζεται τόσο από το σχήμα και μέγεθος του σκελετού. Η δυσκολία προσαρμογής είναι συνήθως μεγαλύτερη για συνταγές με υψηλότερους βαθμούς (> 4), ή για αστιγματισμό μεγαλύτερο από 2 διοπτρίες ή για πρίσματα. Το θετικό είναι ότι ο εγκέφαλός σας αναμένεται να προσαρμοστεί στους νέους φακούς μέσα σε λίγες μέρες. Η νευρωνική προσαρμογή θα είναι πιο άμεση εάν επιμείνετε στη χρήση του νέου σκελετού, αντί να επιστρέψετε στα προηγούμενα πιο «άνετα» γυαλιά σας. Επίσης, μπορείτε να ξεκινήσετε τη χρήση των νέων σας γυαλιών σε δραστηριότητες με περιορισμένες απαιτήσεις κίνησης της κεφαλής, πχ στην τηλεόραση.

Αν η κατάσταση δεν βελτιώνεται...

Έχετε φορέσει τα νέα σας γυαλιά για περίπου 2 εβδομάδες, αλλά δεν τα έχετε ακόμα συνηθίσει, με τους πονοκεφάλους και τις ζαλάδες να μην έχουν υποχωρήσει. Είναι πιθανό να υπάρχει κάποια «αστοχία» στην κατασκευή των γυαλιών σας ή στη συνταγή. Αν και αυτό συμβαίνει σπάνια, λόγω των πολλαπλών ελέγχων στη διαδικασία της παραγγελίας και της κατασκευής των γυαλιών σας, είναι απαραίτητο να έρθετε ξανά για έλεγχο των γυαλιών σας και πιθανώς για επανέλεγχο της συνταγής σας. **Σε οποιαδήποτε αστοχία, είτε της συνταγής, είτε της κατασκευής οι φακοί αντικαθίστανται ΧΩΡΙΣ χρέωση (μέσα στον αναγραφόμενο χρόνο εγγύησης), αλλά ΔΕΝ είναι εφικτή η επιστροφή τους γιατί αφορούν προσωποποιημένα (ειδική) παραγγελία.**

Άλλοι λόγοι αλλαγής των γυαλιών...

- Εάν είστε διαβητικός, ή έχετε πρώιμο καταρράκτη, η συνταγή σας είναι πιθανόν να παρουσιάσει διακυμάνσεις και ενδεχομένως να χρειαστεί να αλλάξει. Γι' αυτό προτείνεται να γίνουν μερικές «δοκιμαστικές» μετρήσεις μέχρι να καταλήξουμε στη συνταγή που ικανοποιεί τις λειτουργικές απαιτήσεις όρασης.
- Εάν είστε έγκυος ή θηλάζετε, οι ορμονικές αλλαγές μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη συνταγή σας - ειδικά εάν υπάρχει καθυστέρηση μεταξύ του ελέγχου της όρασης και της παραλαβής των γυαλιών σας.
- Η ενσωμάτωση υψηλού αστιγματισμού σε μια νέα διόρθωση, αν και αποσκοπεί στην επίτευξη υψηλότερης ευκρίνειας, μπορεί να είναι υπερβολική για μερικούς ανθρώπους και μη «προσαρμόσιμη». Δεν είναι ασυνήθιστο να χρειαστεί τροποποίηση και συνταγογράφηση νέων φακών με ελαφρώς λιγότερη ισχύ, που αναμένεται να είναι πιο άνετοι στην προσαρμογή.
- Η απόσταση μεταξύ του κέντρου της κόρης των ματιών ονομάζεται «*διακορική απόσταση*». Η συγκεκριμένη μέτρηση, όπως και η απόσταση του κέντρου των φακών από το κάτω μέρος του σκελετού, γίνεται προσεκτικά κάθε φορά που κατασκευάζονται νέοι φακοί. Αν έχετε, όμως, προσαρμοστεί σε λανθασμένα κεντραρισμένους φακούς στα προηγούμενα γυαλιά σας (που προκαλούν πρισματικές «παραμορφώσεις»), μπορεί να έχετε πρόβλημα προσαρμογής με τα νέα γυαλιά, και ας έχουν κατασκευαστεί σωστά.

Διατηρήστε τις προσδοκίες σας ρεαλιστικές...

Είναι σημαντικό να τονιστεί πως, ειδικά για ανθρώπους πολυάσχολους με σημαντικές απαιτήσεις όρασης, ένα ζευγάρι γυαλιών μπορεί να μην είναι αρκετό. Οι ανάγκες όρασης στις καθημερινές ενασχολήσεις είναι διαφορετικές και χρειάζεται να προσαρμοστείτε σε αυτές.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα «γυαλιά εργασίας», τα οποία μπορεί να είναι άνετα στην εργασία, αλλά ακατάλληλα για την οδήγηση, ή ένα ζευγάρι γυαλιά με πολυεστιακούς φακούς να είναι λειτουργικά στην καθημερινότητα, αλλά όχι για παρατεταμένη χρήση στον υπολογιστή ή για διάβασμα στο κρεβάτι. Γι' αυτό είναι απαραίτητο πριν από κάθε παραγγελία να πραγματοποιούνται εξατομικευμένες μετρήσεις για τις δικές σας απαιτήσεις όρασης.

Εν συντομία...

- Τα περισσότερα νέα γυαλιά, ακόμα και με επαναλαμβανόμενη συνταγή, χρειάζονται μερικές ημέρες προσαρμογής.
- Η προσαρμογή μπορεί να διαρκέσει από 2-3 μέρες έως και δύο εβδομάδες για σημαντικές αλλαγές είτε στη συνταγή, είτε στον σκελετό, είτε σε εξατομικευμένες κατασκευές φακών με απαιτητικούς οπτικούς σχεδιασμούς, πχ πολυεστιακούς ή με υψηλό αστιγματισμό ή με πρίσματα.
- Φοράτε τα νέα σας γυαλιά όσο το δυνατόν περισσότερο κατά την περίοδο προσαρμογής. Μην τα αλλάζετε με τα προηγούμενα γυαλιά σας - θα καθυστερήσετε τη διαδικασία προσαρμογής.
- Εάν με τη χρήση των νέων σας γυαλιών παρατηρείτε οπτικές παραμορφώσεις ή σημαντικές δυσκολίες στην αντίληψη της απόστασης ή έχετε ζαλάδες και πονοκεφάλους που δεν υποχωρούν σε 2-3 ημέρες, αποφύγετε την οδήγηση και επικοινωνήστε μαζί μας.
- Ελέγξτε τα νέα σας γυαλιά πάντα στο οπτικό κατάστημα που τα αγοράσατε, τόσο λόγω της εγγύησης δωρεάν αντικατάστασης, αλλά και της τεχνογνωσίας σχετικά με την επιλογή των συγκεκριμένων φακών.

Η ασφάλειά σας αποτελεί προτεραιότητα!

Your eyes on us, our eyes on you

EYECORE BY **OPTICAL HOUSE**