

쿠퍼비전 클래리티 원데이 콘택트렌즈 사용 및 관리 방법

사용방법

가. 사용 전 준비사항

- 렌즈를 취급하기 전에 손을 순한 비누로 깨끗이 씻고 완전히 헹군 후, 보풀이 없는 수건으로 건조시킨다.
- 렌즈를 취급 전 크림, 로션 또는 유성 화장품 성분이 포함된 비누의 사용을 피한다. 이러한 물질이 콘택트렌즈에 닿는 경우 렌즈 착용에 불편함을 줄 수 있다.
- 혼동을 피하기 위해 오른쪽이나 왼쪽 같은 쪽의 렌즈부터 항상 취급하도록 한다.

나. 렌즈 취급방법

렌즈를 포장에서 꺼낸 후 다음 사항을 확인한다.

- 렌즈가 촉촉하고 깨끗하며 투명하고 어떤 흠이나 이물질이 없는지 확인한다.
- 렌즈가 뒤집어졌는지 간단히 확인하는 방법은 렌즈의 가장자리가 바깥쪽으로 향해 있는지 보는 것이며 만약 바깥쪽으로 향해 있다면 뒤집어진 것이다. 만약 착용한 상태에서 뒤집힌다면, 평소와 다른 착용감을 보이거나 렌즈가 눈에서 접히거나, 눈을 깜박일 때 과도하게 움직이거나 혹은 시야가 흐리게 보이는 상황으로 나타날 수 있다. 이 경우 렌즈를 빼서 다시 바르게 착용해야 한다.

다. 렌즈 착용법

렌즈를 검지 위에 올려놓고 다른 손의 중지로 위쪽 눈꺼풀을 올린다. 같은 손의 중지로 아래 눈꺼풀을 내리고 렌즈를 눈의 중앙에 놓는다. 위치를 유지하며 렌즈를 올바르게 위치하도록 하고 눈꺼풀을 천천히 놓는다.

만약 불편하다면 거울을 보고 손가락을 렌즈의 끝부분에 대고 반대쪽을 보면서 천천히 렌즈를 밀어낸 후 깜박이면 다시 중심으로 자리 잡게 될 것이다.

만약 렌즈를 착용한 후 시야가 흐릿하다면

- a. 렌즈에 화장품 또는 오일이 묻어 있는지 확인하고 렌즈를 세척, 헹굼, 소독 후 재착용 한다.
- b. 다른 눈에 렌즈 삽입했는지 확인한다.
- c. 렌즈가 뒤집어졌는지 확인한다. (평소보다 불편감이 느껴 질 수 있다)

만약 여전히 불편하다면, 즉시 렌즈를 제거하고 안경사나 안과의사와 상담한다.

라. 렌즈 제거법

렌즈를 제거하기 전 손을 깨끗이 씻고 헹군 후 보풀이 없는 수건으로 손을 건조시킨다.

항상 눈에 렌즈가 있는지 확인한다. (간단히 확인할 수 있는 방법은 한 눈을 감고 잘 보인다면 렌즈가

제 위치에 있는 것이다)

앞을 보며 부드럽게 렌즈를 빼내려는 손의 가운데 손가락으로 아래 눈꺼풀을 아래로 내린다. 검지를 렌즈의 아래 부분에 대고 렌즈를 흰자위 부분으로 살짝 끌어 내린다. 엄지와 검지고 렌즈를 살짝 비틀 듯 빼낸다. 렌즈 끝부분이 서로 달라붙지 않도록 주의한다.

마. 사용 후 보관 및 관리 방법

- 일회용 렌즈이므로 재착용을 금하며 렌즈 제거 후 바로 폐기한다. 매일착용 일회용 렌즈는 세척이나 소독이 필요하지 않다.

사용 시 주의사항

사용 시 주의 사항을 읽고 이해하는 것이 안전의 기본이며 문의사항이 있으면 콘택트렌즈 착용 전후 안경사나 안과의사와 상의해야 한다. 안경사나 안과의사가 착용 일정을 결정할 것이며, 착용기간이 지나면 새로운 렌즈로 교체하거나 폐기해야 한다. 하루교체용 렌즈인 경우, 일반착용렌즈와 같이 시간이 지나면서 약간의 침착물이 부착될 수 있는데 이는 시력과 이물감에 영향을 줄 수 있다. 렌즈를 폐기하므로 잠재적인 문제점도 없앨 수 있다. 본 렌즈는 자외선차단제가 포함되어 있다. 건강한 눈을 위해 안경사나 안과의사의 처방에 따르는 것이 중요하며, 의료기록에 대해서도 알고 있어야 한다. 안전한 렌즈 착용을 위해 정기적으로 안경사나 안과의사를 방문해야한다. 소프트렌즈는 일반적으로 초기 착용 시부터 편안하므로 정해진 착용 일정을 따르고 수면 시 렌즈를 착용하지 않으며 별 문제없이 편안하게 렌즈를 착용할 수 있다. 안경사나 안과의사의 정밀한 검사만이 콘택트렌즈로 인해 눈에 문제가 될 수 있는 초기사항을 확인하고 결정할 수 있다. 만약, 안경사나 안과의사의 설명을 이해할 수 없거나 추가로 궁금한 사항이 있다면 안경사나 안과의사에게 문의한다.

가. 금기

다음의 증상이 있을 경우 렌즈 착용을 하지 않는다.

- 급성 및 아급성 전안방 감염 또는 염증
- 각막, 결막, 또는 눈꺼풀에 영향을 미치는 모든 안질환, 상해 또는 이상증세
- 심한 안구건조
- 각막 감각 저하 (각막 감각 감소)
- 눈에 영향을 미치거나 콘택트렌즈를 착용하므로 인해 악화될 수 있는 전신질환
- 콘택트렌즈 착용으로 인한 유발 또는 악화된 안구표면의 알레르기 반응
- 활성 각막 감염 (세균성, 곰팡이, 또는 바이러스)
- 안구 충혈 또는 안 자극이 있는 경우

나. 경고

콘택트렌즈 착용자는 관련된 다음의 경고사항을 숙지해야 한다.

- 콘택트렌즈 및 렌즈 관리 제품의 문제는 눈에 심각한 부상을 초래할 수 있다. 렌즈와 용액을 적절하게 사용해야 하며 렌즈 케이스 또한 안전한 사용을 위해 중요하다
- 각막 궤양 등의 눈 질환은 급속히 발생할 수 있으며, 실명으로 이어질 수 있다.
- 매일착용자에 비해 잠자는 동안 렌즈를 착용하는 착용자인 경우 각막(각막궤양)이나 각막감염 혹은 병

변의 위험이 더 크게 나타난다. 이러한 위험을 예방하기 위해 잠자는 동안 렌즈를 착용하지 않는다.

- 흡연자의 경우 비흡연자에 비해 각막궤양 등의 위험이 더 높은 것으로 나타났다.
- 눈의 불편감. 과도한 눈물, 시력 변화 또는 안구 충혈 등을 경험하는 경우, 즉시 렌즈를 제거하고 안경사나 안과의사와 상의한다. 일상적으로 직접 안경사나 안과의사를 만날 것을 권고한다.

다. 주의사항

초기 방문 시

- 사용 시 주의 사항을 잘 읽고 이해하며 안경사나 안과의사와 상의해야 한다.
- 눈 건강과 관련된 진료기록, 눈의 상처, 질환, 상태 혹은 다른 문제가 있다면 비록 중요하지 않은 것으로 생각되어지는 것이라도 안경사나 안과의사에게 전달한다.
- 일반적인 건강, 복용하는 약물, 현재 치료받는 사항, 이전의 질병 혹은 수술했던 사항들에 대해 안경사나 안과의사에게 전달한다.
- 안경원이나 안과를 떠나기 전 렌즈를 뺄 수 있거나, 빼는 것을 도와줄 수 있는 사람이 있어야 한다.

렌즈 취급

- 렌즈를 다루기 전 항상 손을 씻고 행귀야 한다. 화장품, 로션, 비누, 크림, 탈취제 혹은 스프레이가 눈과 렌즈에 닿지 않아야 한다. 화장 전에 렌즈를 착용하는 것이 좋다. 수분 베이스의 화장품이 오일 베이스의 제품보다 렌즈에 손상을 덜 줄 수 있다.
- 손이나 손가락으로 렌즈를 만지지 않는 것이 좋다. 만약 손에 이물질이 묻어 있는 경우 렌즈에 미세한 손상을 주거나 시력 혹은 눈에 상처를 줄 수 있다.
- 손톱으로 렌즈를 만지지 않는다
- 조심스럽게 취급법에 따라 혹은 안경사 안과의사의 지시에 따라 렌즈를 다루고, 담그고 꺼내고 착용해야 한다.
- 렌즈를 떨어뜨리지 않도록 조심한다.
- 특별한 경우를 제외하고는 핀셋이나 기타 도구로 케이스에서 렌즈를 꺼내지 말아야 한다. 용기에 담긴 렌즈를 손바닥에 부여준다.

렌즈 착용법 (Lens Wearing Precaution)

- 충혈이나 불편감이 있는 경우 즉시 렌즈를 뺀다.
- 지시받은 착용기간을 넘겨 렌즈를 착용하지 않는다
- 착용기간을 넘긴 렌즈를 항상 폐기한다.
- 분무제품 예를 들어 헤어스프레이를 사용하는 경우 스프레이가 모두 가라앉을 때까지 눈을 꼭 감고 있어야 한다.
- 렌즈 착용 시 모든 유해한 물질, 자극적인 증기, 연기 등을 피한다.
- 운동 특히 수영이나 기타 물과 관련된 스포츠인 경우 렌즈 착용에 대해 안경사나 안과의사와 상의한다. 수영을 하는 동안 렌즈가 물에 노출되거나 혹은 뜨거운 장소에 있는 경우 미생물의 증가로 인한 눈의 감염에 대한 위험이 증가할 수 있다.
- 렌즈를 착용한 눈을 비비지 않는다. 렌즈가 빠지거나 눈에 불편감을 줄 수 있다.
- 세수를 하거나 샤워를 하거나 혹은 비누를 사용할 때 눈을 꼭 감는다. 눈의 민감도가 떨어지거나, 오염되거나 혹은 눈에 상처를 줄 수 있다.
- 눈의 치료가 필요한 경우 사전에 안경사나 안과의사에게 항상 문의한다.

- 다른 착용제한 사항이 있는지에 대해 안경사나 안과의사에게 문의한다.
- 자외선 차단 기능의 콘택트렌즈는 자외선으로부터 눈이나 눈 주변부를 완전히 차단할 수 없으므로 자외선 차단용 고글이나 선글라스를 대신할 수 없다.
- 자외선에 장시간 노출되는 경우의 위험성으로는 백내장을 들 수 있다. 자외선에 노출되는 환경으로는 (높은 고도, 지리적, 구름의 양) 이나 개인적인 요인(지속적인 외부활동)등을 들 수 있다. 자외선 차단 콘택트렌즈를 유해한 자외선을 차단하는데 도움을 줄 수 있다. 그러나, 임상에 따르면 자외선 차단 콘택트렌즈가 눈의 다른 이상이나 백내장의 위험을 낮춘다고 보고되지는 않는다. 궁금한 사항은 안경사나 안과의사에게 문의한다.

후속방문

- 콘택트렌즈 착용 시 건강한 눈을 유지하기 위해 후속방문이 필요하며, 방문약속을 지켜야 한다.
- 후속방문 시 눈에 건조감, 이물감 혹은 콘택트렌즈 착용 시 약간이라도 불편함이 있다면 문의해야 한다.
- 콘택트렌즈를 안전하고 올바르게 착용하는데 도움을 받으려면 착용주기와 착용제한, 렌즈관리 및 세척, 렌즈 교체 주기 또는 콘택트렌즈 착용 관련 어떤 궁금한 사항이 있다면 안경사나 안과의사에게 문의한다.
- 검사를 위해 눈에 시약이나 약물을 점안하는 경우, 렌즈를 언제 다시 착용할 수 있는지 문의한다. 렌즈를 재착용하기 전까지 대기시간이 필요하다.

콘택트렌즈를 착용한 것을 알려야 하는 경우

- 의사에게 검진을 받는 경우 콘택트렌즈 착용사실을 알려야 한다.
- 안구 보호 장비를 착용해야 하거나 콘택트렌즈를 착용하면 안 되는 직업과 관련된 사람인 경우 콘택트렌즈 착용 사실을 고용주에게 알릴 것

라. 부작용

- 안구 통증, 작열감 또는 가려움(자극), 또는 기타 안구 통증
- 렌즈를 처음 착용했을 때보다 불편한 느낌
- 이물감 (이물질, 긁힘)
- 주변부 침윤, 주변부각막부종, 각막 짓무름으로 일시적인 장애가 생길 가능성이 있고 일부 혹은 전반에 걸친 부종, 각막신생혈관, 각막 스테이닝, 검결막 이상, 홍채염, 결막염 등의 신체적 이상이 나타날 수 있으나 증상이 가벼운 경우 임상적으로 허용됨.
- 과도한 눈물 분비, 비정상적 분비물, 충혈
- 시력의 선명도 감소(시력 저하), 흐릿한 시야, 홍륜 증상, 또는 사물 주위의 달무리 현상
광선공포증, 안구 건조

위와 같은 증상이 나타날 경우 즉시 렌즈를 제거하고, 불편함이나 위와 같은 증상이 멈추면 렌즈를 면밀히 살펴보고 렌즈가 손상되었을 경우 재착용하지 않는다. 손상된 렌즈는 렌즈케이스에 보관하고 안경사

나 안과의사에게 문의한다. 만약 렌즈가 지저분하거나 속눈썹이나 이물질이 붙어 있거나 혹은 문제는 그치고 렌즈가 손상이 없다면, 세척하고 행구고 소독한 렌즈를 다시 착용한다.

만약 문제가 지속된다면 렌즈를 재착용하지 말고 즉시 안경사나 안과의사와 상의하고, 지체 없이 처리 혹은 검사를 받아야 한다. 위와 같은 증상이 발생하는 경우 감염, 각막궤양, 신행혈관 또는 홍채염과 같이 심각한 질환일 수 있으므로 눈의 심각한 부상을 피하기 위해 전문의에게 진찰을 받는다.

마. 렌즈 관리 방법

(1) 기본관리방법

기본관리방법을 안경사나 안과의사와 함께 숙지해야 한다.

새로운 렌즈를 취급하고 유용한 관리 방법을 배워야 한다. 세척이 우선이고 렌즈케어에 있어 유용하고 가장 중요하다. 특히, 손이 깨끗하고 오염물질이 묻지 않는 상태에서 렌즈를 다뤄야 한다.

- 항상 렌즈를 다루기 전 손을 세척하고, 행구고 말려야 한다.
- 타액을 사용하지 말고 추천받은 보습 혹은 습윤제 이외에는 사용하지 않는다. 렌즈를 입안에 넣지 않는다.
- 수돗물로 렌즈를 행구지 않는다. 이유는 불결한 수돗물로 인해 렌즈가 오염 혹은 손상이 올 수 있으며 이는 눈의 감염 혹은 상처로 이어질 수 있다. 또한 렌즈를 떨어뜨려 잃어버릴 수 있기 때문이다.
- 일회용 렌즈이므로 재착용을 금하며 렌즈 제거 후 바로 폐기한다. 매일착용 일회용 렌즈는 세척이나 소독이 필요하지 않다.

(2) 렌즈가 눈에서 움직이지 않는 경우

렌즈가 눈에서 움직이지 않거나 제거할 수 없는 경우 인공누액을 점안하고 렌즈가 편하게 움직일 때까지 기다린다. 만약, 렌즈가 계속 움직이지 않으면, 안경사나 안과의사와 즉시 상담한다.

(3) 렌즈가 건조된 경우

소프트 렌즈가 착용하지 않은 상태에서 건조되었을 경우 부서지기 쉬우며 부드러운 상태로 복원해야 한다. 만약 렌즈가 붙어 있다면 취급 전에 식염수로 표면을 적셔줘야 한다. 렌즈를 부드럽게 하기 위해 조심스럽게 렌즈를 케이스에 넣고 행굼 혹은 보존용액을 넣어 최소 1시간 이상 담가둔 후 세척한다. 렌즈가 다시 부드러워지지 않고 표면이 건조한 경우에는 착용하지 말고 안경사나 안과의사와 상의한다.

(4) 응급상황

화학제품(주방용품, 원예용액, 실험실 화학용품 등)이 눈에 들어갔을 경우 즉시 깨끗한 물로 씻어내고 지체 없이 안과의사의 진찰을 받거나 응급실에서 치료를 받는다.

바. 모노비전 착용에 대한 안내

(1) 모노비전 렌즈 착용법에 따른 장단점이 있음을 인식해야 한다. 장점은 똑바로 혹은 상향응시시의 선명한 근거리 교정력을 들 수 있으며 단점으로는 원근거리 사물에 대한 원근감 저하나 시력 선명도 저하가 있을 수 있다. 일부 착용자는 적응에 어려움을 겪을 수 있다. 증상으로는 가벼운 흐린 시야, 현기증, 두통과 약한 어지러움이 최소 수분 혹은 몇 주간 나타날 수 있다. 이 증상이 오래 지속되

면 성공적이 착용이 어려울 수 있다. 초기 적응 기간에는 시각적으로 까다로운 상황을 피하는 것이 좋다. 시각적으로 까다로운 요구가 없는 편안한 상황에서 콘택트렌즈를 착용할 것을 권유한다. 예로, 첫 렌즈 착용 몇 일 간은 자동차를 운전하기보다 대중교통을 이용하는 것이 좋다. 모노비전으로 운전면허를 취득한 경우에는 운전해도 된다.

(2) 일부 모노비전 착용자는 약한 정도의 눈부심, 특히 야간운전 시, 절대 편안하지 않을 수 있다.

이 경우 안경사나 안과의사와 상의한다.

(3) 장기간에 걸쳐 매우 선명한 근거리 시력이 필요한 경우, 양안에 추가의 렌즈가 필요할 수 있다.

(4) 미세한 작업이 필요한 경우 모노비전에 추가 안경을 착용이 필요할 수 있다. 이 경우 안경사나 안과의사와 상의한다.

(5) 모노비전 착용을 위해서는 안경사나 안과의사의 지시에 따르는 것이 중요하다. 적응기간 동안 어떤 우려사항 있든지 안경사나 안과의사와 상의해야 한다.

(6) 모노비전 시력교정은 착용자가 신중하게 고려하고 상의한 후, 최종적으로 안경사나 안과의사의 결정에 따라야 한다.

사. 착용 스케줄

렌즈 착용주기는 안경사나 안과의사가 일회용으로 처방한다. 안경사나 안과의사가 착용시간을 결정한다.

하루 최대 렌즈 착용 시간 :

날짜	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
시간별	4	5	6	7	8	9	10	11	12	깨어있는 시간 동안

성공적인 렌즈 착용을 위해 후속 검사가 필요하며 이를 통해 렌즈가 눈에 미치는 영향을 알 수 있으며 제안되는 스케줄은 24시간/ 7일/ 1개월/ 3개월/ 매 6개월이 될 수 있다. 단, 렌즈 착용에 어려움이 있거나 사용방법이 이해되지 않는다면 즉시 안경사나 안과의사에게 문의한다.

(2018.09 Ver. 2)

쿠퍼비전코리아(주)

고객 상담 info@kr.coopervision.com



CooperVision*