

Rady

nielen pre
začínajúcich
šošovkárov

Obsah

Informácie, v ktorých musí mať jasno každý šošovkár	3
Motivácia by bola. Podľa čoho si teda šošovky správne vybrať?	4
Roztoky na šošovky. Prečo ich je toľko?	6
Ako sa o šošovky správne starať?	10
Začíname alebo Prvá aplikácia šošoviek	13
Aby bol pre Vás nákup šošoviek hračkou	14
Máte pochybnosti?	17
Slovníček pojmov	20

Informácie, v ktorých musí mať jasno každý šošovkár

Či už kontaktné šošovky nosíte dlhšiu dobu, ste začiatočníci, alebo s myšlienkou, že odložíte okuliare a začnete nosiť kontaktné šošovky zatiaľ len koketujete, určite si nasledujúce rady prečítajte. Zostavili sme pre Vás ‚manuál‘, ktorý Vám pomôže zorientovať sa vo svete šošoviek. Dozviete sa tu, aké máte možnosti, čo robiť musíte a čo naopak nesmiete. Chceli by sme tiež vyvrátiť niektoré rozšírené mýty, ktoré mnohých z Vás od nosenia šošoviek stále odrádzajú. Poďme na to!

Pár slov o šošovkách na úvod ...

Nosenie kontaktných šošoviek oproti okuliarom prináša veľa bonusov. Nehrozí vám napríklad obrazové skreslenie alebo zahmlenie (to oceníte hlavne v zime), využijete celé zorné pole vrátane periférneho videnia a vychutnáte si naplno všetky športové aktivity. Veková hranica pre nosenie šošoviek neexistuje - vďaka stále sa vyvíjajúcim technológiám a materiálom sú šošovky stále komfortnejšie, s minimálnym (alebo žiadnym) negatívnym dopadom na Vaše oči. Šošovky sú totiž navrhované tak, aby ste ich v podstate nepocítili (na rozdiel od okuliarov, ktoré oko limitujú).

Nosením kontaktných šošoviek rozšírite tiež možnosti svojho imidžu. Ženy si môžu so šošovkami výraznejšie nalíčiť oči alebo vyskúšať aktuálny trend - farebné a tónujúce šošovky, ktoré sa vyrábajú v dioptrickom aj nedioptrickom variante. A ak máte chuť si občas vziať k nejakému outfitu štýlové okuliare, otvára sa pred Vami nekonečné spektrum možností! Ako to? Kým teraz ste za svoje okuliare platili vysoké sumy kvôli dioptrickým sklám, so šošovkami si môžete nakúpiť veľa okuliarov s obyčajnými sklami, ale zato s ‚neobyčajnými‘ obrúčkami! A to sme ešte nespomenuli tému nepomerne lacnejších slnečných okuliarov!



Motivácia by bola. Podľa čoho si teda šošovky správne vybrať?

Každý od šošoviek očakáva niečo iné, každý má iný životný štýl, iné nároky ... Preto skôr ako ,na radu kamarátky', dajte na overené informácie od odborníkov. Rozhodne so šošovkami neexperimentujte, veď **oči máte iba dve!** Zhrňme si teda, z čoho si môžete vybrať.

Šošovky podľa dĺžky nosenia

Niektorí šošovkári si bez šošoviek nevedia predstaviť snáď ani minútu. Iní ich zase využívajú len na šport alebo iné aktivity. Pre koho sú teda ktoré šošovky vhodné? A ktoré budú vyhovovať najviac Vám?

Jednodenné šošovky

Ako už vyplýva z názvu, **tieto šošovky môžete nosiť len jeden deň**. Potom ich jednoducho vyberiete a vyhodíte. Ich veľkým plusom je to, že sú pre oko zo všetkých šošoviek najšetrnejšie. Prečo? Všetky nečistoty z okolia totiž spolu s nimi zahodíte večer do koša a druhý deň "idete nano-vo". Jednodenné šošovky sú tak veľmi vhodným variantom pre alergikov alebo pre ľudí s citlivými očami. Odporúčame tieto šošovky, aj keď idete na dovolenku k moru, obzvlášť ak sa chystáte potápať. Eliminujete nimi riziko infekcie i mechanického poškodenia oka. Sú vhodné samozrejme tiež na šport alebo na nárazové akcie, kde nechcete alebo nemôžete nosiť okuliare. Milým bonusom je potom to, že so sebou nemusíte nosiť roztok a puzdro na uchovávanie a starostlivosť o šošovky.

14-dňové šošovky

Tieto šošovky nosíte **opakovane po dobu 14 dní**. Na noc ich ukladáte do roztoku. Sú teda vhodné ako na neustále nosenie, tak pre to nárazové. Nespornou výhodou je i to, že kupujete výrazne menšie množstvo párov šošoviek, ktoré sú navyše aj lacnejšie.

Mesačné a štvrtročné kontaktné šošovky

Možno ich poznáte pod názvom kontinuálne. Je ale potrebné dbať na presné pokyny výrobcu. Buď šošovky nosíte cez deň a na noc ich ukladáte do roztoku, alebo ich nosíte nepretržite podľa toho, na akú dobu sú výrobcom určené - tieto šošovky sú kontinuálne v pravom slova zmysle. Ak si nemôžete vybrať ani z takého výberu, budú pre Vás ako stvorené tzv. flexibilné šošovky. Sú totiž vyrobené tak, aby boli pre oko príjemné aj vtedy, keď si ich na noc občas nestihnete vybrať. Tento, dalo by sa povedať ,dlhodobý model' šošoviek, je samozrejme najpohodlnejší, takže ak si do oka alebo na šošovku nezanesiete infekciu, máte na dlhú dobu vystarané. Vždy preto majte poruke vhodné očné **kvapky** a **roztok** na prepláchnutie, keby sa Vám šošovky zanesli. Ak nemáte príliš citlivé oči, a o šošovky sa budete riadne starať, vyjde Vás tento variant najlacnejšie.

Pamätajte si, že zlaté pravidlo ‚Prevencia je lepšia ako liečba‘ platilo, platí a platiť bude. My sme tu pre Vás, aby sme Vám poradili a poskytli Vám maximálny servis a výber kvalitných šošoviek či roztokov. Tak to využite!

Na materiáli záleží!

Možno si hovoríte, že to nie je až tak Vaša starosť. Opak je však pravdou. Buďte si ale istí, že v našom [e-shope](#) nájdete vždy spoľahlivé a nami na vlastné oči otestované produkty popredných, šošovkáarskych firiem!

Viete teda, z čoho sa šošovky vyrábajú? Tak ako všetko, aj materiály šošoviek sa neustále vyvíjajú a zlepšujú. Najčastejšími dvoma materiálmi dnes sú:

Hydrogélkové šošovky

Dnes sa od tohto typu už pomaly ustupuje. Síce zaručujú dobré roztieranie slz, takže sú pre užívateľov pohodlné, avšak horšie prepúšťajú kyslík, čo z dlhodobého hľadiska ohrozuje zdravie zraku. Tieto šošovky sú jemné, ale majú sklon ku krehkosti.

Silikón-hydrogélkové šošovky [↗](#)

Je to v podstate súčasný ‚top‘ medzi šošovkami, ktorý zaručuje dobré zvlhčenie oka spolu s priepustnosťou pre kyslík. Na ich vývoji sa stále pracuje, takže je dosahované skvelé prepojenie vlastností, ktoré by šošovky mali mať. Keď ich budete nosiť, Vášmu oku sa dostane prísunu kyslíka skoro rovnakého, ako by ste na ňom žiadnu šošovku ani nemali!



Samozrejme sa šošovky delia do skupín aj podľa toho, ktorú očnú vadu korigujú. V našej ponuke nájdete kvalitné a zároveň cenovo dostupné sférické, [tórické](#) alebo [bifokálne](#) a [multifokálne](#) kontaktné šošovky. To už potom ale nie je predmetom Vašej voľby, predpíše Vám ich Váš očný lekár.

Kedykoľvek budete mať nejakú otázku k výberu šošoviek, neváhajte sa na nás obrátiť! Naši odborníci z [VašeŠošovky.sk](#) sa Vám budú radi venovať!

Roztoky na šošovky. Prečo ich je toľko?

Hovoríte si „uff, šošovky mám vybrané, tak vezmem NEJAKÝ roztok a je to“? To ste na omyle! Rovnako tak ako nemôžete mať „len tak nejaké“ šošovky, ani výber roztoku nemôžete odbiť. Ale nebojte sa, na to sme tu predsa pre Vás my!

Ponúka sa otázka - **existuje nejaký najlepší roztok?** Asi už tušíte, ako bude znieť odpoveď. Nie, neexistuje. Každý má totiž iné vlastnosti a schopnosti a predovšetkým je podstatné, čo si o tom „myslia“ Vaše oči. Nezostáva teda než konzultovať všetko so špecialistom a byť pripravený, že možno prvá voľba nebude práve trefa do čierneho.

V čom je rozdiel?

Je to skrátka začarovaný kruh. Jeden roztok by sa mohol zdať šetrný, pretože obsahuje len málo chemických látok. Potom ale, logicky, bude postrádať iné žiaduce vlastnosti. Napríklad nebude dobre dezinfikovať, alebo bude málo lubrikovať. Ten, ktorý by tieto kritériá spĺňal, môže byť zase nešetrný k Vaším očiam. Pochopiteľne je dôležité, z akého materiálu sú Vaše šošovky vyrobené - ideálne silikón-hydrogélkové šošovky nemusia dobre reagovať s roztokom, ktorý by si „vybrali“ Vaše oči ... Je to veda, však? Nebojte sa!

O čo sa teda v prvom rade zaujímať?

Na chvíľu si oprášte svoje znalosti z chémie. Podstatné je totiž, pochopiteľne, **chemické zloženie**, respektíve koľko a ktorých látok je v roztoku obsiahnutých. Ďalej sa zamerajte na **množstvo konzervačných látok** a v neposlednom rade na to, **či je ten konkrétny roztok vhodný pre Váš typ kontaktných šošoviek**.

Keď sme povedali, aby ste si oprášili svoje znalosti chémie, neprežeňte to a hlavne neexperimentujte - **nič lepšie ako originálny roztok na kontaktné šošovky jednoducho neexistuje**. Nie, ani destilovaná voda. Ani fyziologický roztok. Ani prevarená voda a už vôbec nie voda z vodovodu (pokiaľ teda nechcete, aby sa Vám na šošovkách usídlil prvok zvaný Acanthameba - strašidelná predstava, však?). Ani ... už nás nič ďalšie nenapadá, ale poznáte to - vynaliezaví ľudia sú schopní vždy prísť s nejakou ďalšou „zaručenou radou“. A pretože „opakovanie je matka pamäte“ - **Nič lepšie než originálny roztok na kontaktné šošovky neexistuje**.

Čo môžete od roztoku očakávať?



Samozrejme nechceme, aby ste si na základe reklamy kúpili niečo, čomu vlastne nebudete príliš rozumieť. Tu je teda zopár kritérií, ktoré môžete počas svojho šošovkárskoho života porovnávať. A budeme veľmi radi, keď nám svoje poznatky napíšete do komentárov k jednotlivým výrobkom, [e-mailom](#), na [Facebook](#) alebo akokoľvek inak. Roztoky sú viacúčelové, čo znamená, že keď do nich vložíte šošovky, odohráva sa rad procesov, ktoré jednoducho ničím nenahradíte - šošovky totiž vydezinfikujú, **vyčistia** od nachytených nečistôt, **lubrikujú** a **ochrania ich pred vyschnutím**.

Počuli ste už o peroxidových roztokoch? Teraz už rozhodne áno ...

Ako fungujú peroxidové roztoky? Skvele a zložito. Peroxid vodíka dokáže výborne dezinfikovať šošovky, pretože aktívny kyslík oxidačne ničí baktérie a odstraňuje mŕtve bunky oka zo šošovky. Hlavne neskušajte vyrobiť si taký roztok sami! Pre priebeh správnej chemickej reakcie je totiž potrebné špeciálne puzdro s platinovým katalyzátorom alebo biokatalyzátorom enzýmu katalázy. Šošovky sú perfektne vydezinfikované a vyčistené. **Dôležité však je dodržať minimálnu dobu reakcie 6 hodín!** Inak by to znamenalo veľkú záťaž pre oko. Až po 6 hodinách zostane v kalíšku so šošovkami len neagresívny roztok.

Podľa čoho sa teda u roztoku rozhodovať?



✓ množstvo konzervačných látok:

je to logické, čím menej 'chémie', tým šetrnejší roztok je. Ak máte skôr citlivejšie oči, je to pre Vás dôležitý parameter.

V našej ponuke je to napr. [Biotrue roztoky na šošovky](#)

✓ dezinfekčná zložka:

pozor na roztoky, ktoré sú tak šetrné, že nezničia ani nečistoty na šošovkách! V našej ponuke však nájdete len tie kvalitné.

Skvelé dezinfekčné schopnosti majú napr. [Ao Sept roztoky](#)

✓ doba spotreby:

pozor na výpredaje roztokov s krátkou expiračnou dobou. Vždy vopred zvažte, za ako dlho ste schopní roztok spotrebovať. U expirovaných roztokov dochádza k strate dezinfekčných aj zvlhčujúcich vlastností. Chcete roztok s dlhou expiračnou dobou?

Tu je: [roztoky Opti-Free](#)

✓ zvlhčujúce látky:

zatiaľ čo ostatné vlastnosti väčšinou pocítite až po určitom čase používania, to, či je šošovka dostatočne vlhká spoznáte takmer ihneď. Zvlhčenie a lubrikácia sú pre šošovku veľmi podstatné, pokiaľ ide o komfort nosenia.

Vyskúšajte napríklad roztok [Options Multi](#) a ucítite rozdiel!

Ktorý roztok je účinný a zároveň najlacnejší?

Nikto nemá peňazí nazvyš, to je pochopiteľné. Preto sme do našej ponuky zaradili roztoky [Zero-Seven](#), ktoré majú priaznivú cenu a zároveň poskytnú Vaším šošovkám kvalitnú starostlivosť.

Ako sa o šošovky správne starať?

„To nie pre mňa, so šošovkami je veľa práce!“ ... Je Vám taký názor blízky? Len malé percento ľudí na našej planéte patrí k tým šťastlivcom, ktorí sa ráno neprebudia opuchnutí a strapatí, všade chodia načas, oblečenie zvolia vždy v dokonalom množstve a adekvátne situácii, majú automobil uprataný, ako by práve vyšli z autosalónu, sáčok v supermarkete roztvoria na prvý pokus ... My ostatní ‚smrteľníci‘ si jednoducho musíme neustále niečo strážiť, upravovať, utierať, umývať ... a práve na nás výrobcovia šošoviek mysleli! Nepredpokladali, že sa nebudeme pohybovať v prašnom prostredí, že si šošovku vyberieme vždy dokonale sterilnou rukou, že občas nezaspíme skôr, než si šošovky vyberieme ... Vyvinuli a vyvíjajú neustále lepšie prostriedky pre starostlivosť o šošovky, ktoré nám ‚šošovkársky‘ život dokážu výrazne spríjemniť. Nie je to skvelé?

Ako na to ...

Nové šošovky sú vždy uložené v tzv. blisteroch. Pred otvorením s ním zatraste, aby sa šošovka odlepila od steny a dala sa dobre vybrať. Šošovku vyberte bruškami prstov, alebo si ju vylejte do dlane aj s roztokom (určite to neskúšajte nechtami, mohli by ste ju poškodiť!). Položte si ju na dlaň, jemne po nej prejdite ukazovákom a opláchnite prúdom sterilného roztoku.



i Náš tip

Ak vyberáte šošovku už zo svojho puzdra, môže sa stať, že bude šošovka zlepená. Položte ju na čistú dlaň a s novým roztokom cez ňu jemne prejdite ukazovákom. Keď to nepomôže, dajte ju ešte na nejakú dobu do puzdra s novým roztokom.

Skúste si z nasadzovania šošoviek urobiť rituál - vždy robiť všetko v rovnakom poradí. To Vám pomôže šošovky nezameniť a nič nevynechať. To platí teda aj v tom, ktorú šošovku (pravú alebo ľavú) si budete nasadzovať prvú. Puzdro má vždy označenia, kam patrí pravá (R alebo P) a kam ľavá (L) šošovka.

Šošovku si dajte na bruško ukazováku, ako mištičku.

- i** Pokiaľ sa šošovka zlepí, je príliš vlhká. Preložte si šošovku niekoľkokrát z jedného ukazováka na druhý, malo by to pomôcť

Presvedčte sa, že je šošovka v poriadku, čistá a nie je nijako porušená.

- i** Porušená šošovka nemá tvar mištičky, ale je sploštená

Šošovka tiež nesmie byť naruby, čo poznáte tak, že číslice (alebo písmenká) na jej okraji nečítate zrkadlovo. Okraje by sa mali mierne rolovať dovnútra.

- i** Šošovka, ktorá je naruby, je v oku len nepríjemná, určite ale nie nebezpečná

O samotnej aplikácii šošoviek sa dočítate ďalej.

V čase, keď šošovku uchováate v puzdre, sa uistite, že je do roztoku úplne ponorená. Nie je potrebné s puzdrom akokoľvek manipulovať, roztok pracuje sám. Keď šošovka v roztoku nie je úplne celá, začne vysychať a krehne. To už ale ani ten najlepší roztok nezachráni. Takúto šošovku jednoducho musíte vyhodiť.



Chráňte šošovky pred poškodením

Hoci šošovky vyzerajú veľmi pružne, všetko má svoje medze. Snažte sa teda, aby ste šošovku príliš nekrčili, neohýbali, aby Vám nezostala na povrchu, z ktorého by ste ju museli strhávať ... Skrátka minimalizujte jej trajektóriu medzi Vaším okom a puzdrom s roztokom.

Dezinfekcia, dezinfekcia, dezinfekcia ...

To sa Vás samozrejme netýka zďaleka toľko, ak nosíte **jednodenné kontaktné šošovky**. Nie však úplne, aj pre Vás platí, že kedykoľvek si siahate do oka alebo na šošovku, mali by ste **mať dôkladne umyté ruky**.

Ak nasadzujete jedny šošovky do oka opakovane, nevyhnete sa používania **dezinfekčného a uchovávacieho roztoku**. Je to skutočne jediný spôsob, ako šošovky správne očistiť aj na okom neviditeľnej (mikroskopickú) úrovni. Snáď Vás to ani nenapadlo, ale neodpusťte si to - nesnažte sa namiešať z dvoch skvelých roztokov vlastný „dokonalý koktail“ pre šošovky. Oba dva tým len znehodnotíte, nehovoriac o šošovkách, ktoré do neho vložíte!

Nechajte sa na začiatku zaškoliť svojím očným lekárom alebo optometristom, nasledujte jeho pokyny, čítajte a dodržiavajte pokyny od výrobcu kontaktných šošoviek a roztokov a nemôžete šliapnuť vedľa. Vyzerá to ako veda, ale počas pár dní sa to pre vás stane automatickou záležitosťou na pár sekúnd.

Začíname alebo Prvá aplikácia šošoviek

Verte alebo nie, zakrátko budete šošovky nasadzovať ‚ľavou zadnou‘ (obrazne povedané ... ak to zvládnete, prídte nám to hneď ukázať, nech sa niečo priučíme!). Aspoň než sa dostanete do fázy takej istoty, nasledujte naše rady: Dobre si mydlom umyte ruky (vo vlastnom záujme si ich aj dôkladne opláchnite, inak sa ďalej nedostanete). Pre osušenie rúk si vyberte materiál, z ktorého Vám na rukách neulpejú nitky a čiastočky. Zožeňte si dobre osvetlené zrkadlo a pri ňom čistú plochu (bude prehľadná a prípadnú šošovku, ktorá by na ňu spadla, neznehodnotí).

i **Náš tip**

šošovky vždy nasadzujte pred aplikáciou make-upu a iných líčidiel!

Tu je jedno [inštruktážne video](#). Inštruktáž od očného lekára Vám síce nenahradí, ale začiatky Vám určite uľahčí!



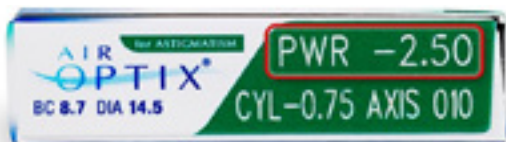
Aby bol pre Vás nákup šošoviek hračkou

Znie to ľahko, kúpiť si šošovky. Keď ale príde na „lámanie chleba“, a pred Vami je veľa skratiek a parametrov, ktoré ste predtým nikdy nevideli, môže Vás to vydesiť. Nebojte sa! Na to sme tu my a tento manuál pre šošovkárov! Pomôžeme Vám sa v nich zorientovať, aby pre Vás bolo objednávanie šošoviek hračkou!

Všetky potrebné parametre nájdete na krabičke od svojich „starých“ šošoviek, ktoré ste mali ako prvé. Preto si pre ňu, než začnete s čítaním nasledujúcich riadkov, zájdite a hľadajte. Všetko tam bude. Ale čo keď žiadnu takúto krabičku ešte (alebo už) nemáte? Zájďte za svojim očným lekárom alebo kontaktoológom, ktorý Vám potrebné parametre na základe Vášho predpisu šošoviek prezradí. Potom už ich sem len doplníte a dokončíte objednávku.

Napriek tomu je ale dobré, keď viete, čo sa za skratkami skrýva. Tu je vysvetlenie najčastejších termínov, ktoré pri kupovaní nových šošoviek budete potrebovať:

- ✓ **sférické šošovky**
najbežnejšie kontaktné šošovky, ktoré korigujú krátkozrakosť a ďalekozrakosť
- ✓ **tórické šošovky**
šošovky, ktoré korigujú to, keď Vaše oko nie je pravidelne zakrivené
- ✓ **multifokálne šošovky**
šošovky pre tých, ktorí nevidia dobre do blízka i na diaľku
- ✓ **dioptrie (D/dpt./PWR)**
údaj na predpise nájdete ako ‚sféra dioptrie‘. Dajte si pozor na znamienka + alebo - (mínus býva nahradzované znamienkom =).
 - dioptrie + pri problémoch s videním do blízka (ďalekozrakosť)
 - dioptrie - pri problémoch s videním na diaľku (krátkozrakosť)



✓ **zakrivenie (BC)**

parameter, ktorý zabezpečuje čo najvyšší komfort pri nosení šošovky, teda ako dobre šošovka prilíne k Vášmu oku



✓ **priemer (DIA)**

jedná sa o priemer (čiže veľkosť) šošovky. Pokiaľ Vám niektoré šošovky s konkrétnym priemerom vyhovujú, držte sa ich. Nie je to tak dôležitý parameter, avšak iný priemer bude „stávka do lotérie“



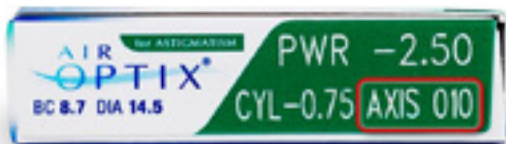
✓ **cylinder (CYL)**

údaj kladnej alebo zápornej hodnoty, ktorý koriguje zakrivenie rohovky



✓ **os cylindra (AX)**

hodnota v rozmedzí 0° - 180°



✓ **adícia (ADD)**

udáva rozdiel medzi Vašou krátkozrakosťou a ďalekozrakosťou v dioptriách

Keď si nebudete napriek tomu s čímkoľvek vedieť rady, nezúfajte. Zavolajte nám na našu zelenú linku 0800 600 801, napíšte nám [mail](#), alebo na [facebook](#). Odpovieme Vám hneď ako to bude možné!

Máte pochybnosti?

Okolo šošoviek existuje mnoho mýtov, povier alebo otázok. Niekoľko najčastejších nájdete tu:

Šošovky a ...

... alergia

Všetko ide, keď sa chce. Šošovky v prípade alergie nie sú menej vhodné než okuliare. Dôležité je dať očiam komfort v podobe dobrých očných kvapiek, kvalitného roztoku a napríklad aj používania jednodenných šošoviek na nevyhnutnú dobu. Tipy pre minimalizovanie už tak neprijemného obdobia (vrcholu alergie) nájdete v dvoch článkoch, ktoré sme uverejnili na našom blogu [tu](#) a [tu](#).

... cestovanie

Podstatné je sa naň dobre pripraviť - kúpiť si so sebou dostatočné množstvo kvalitného roztoku, dostatok šošoviek, kvalitné puzdrá a pre prípad „núdze“ aj nejaké kvapky pre upokojenie očí. Možno sa vám to už zdá ako kliše, avšak opäť budú dobrou voľbou jednodenné kontaktné šošovky. Ušetria Vás mnohých starostí s hygienou a príslušenstvom. Tipy pre cestovanie so šošovkami nájdete [v tomto článku](#).

... cukrovka

Netreba sa tu dlho rozpisovať. Ak ste tiež počuli, že šošovky pri ochorení cukrovkou nie sú vhodnou voľbou, neverte tomu! Tento názor je už vecou minulosti. Ak chcete viac informácií, [tu sú](#).

... deti

Ak sa na to pozeráme zo strany šošoviek, nie je tu žiadne mínus. Šošovky sú vhodné pre korekciu očných väd dokonca aj u dojčiat! Pochopiteľne, v článku Deti a šošovky by bolo tých výstrah viac - rodičia totiž musia dohliadnuť na to, aby sa deti o šošovky dobre starali. Objektívny náhľad nájdete [v tematickom článku](#) na blogu.

... líčenie

Ak ste zástancom decentného líčenia, alebo skrátka chcete, aby efekt bol taký, aký ste videli v zrkadle, sú šošovky skvelou voľbou. Vyhnete sa totiž zväčšujúcemu efektu dioptrickými sklami okuliarov. Máte oveľa širšiu paletu variantov, ako svoj look dokonale vyladiť. Ak máte radi štýlové obrúčky, nie je problém si kúpiť niekoľko farebných, s obvyčajnými sklami, a tak ušetriť. Premýšľali ste niekedy o tom, ako by vyzeralo zladiť

s oblečením a líčením aj farbu očí? Pozrite sa na ponuku [farebných šošoviek](#) a nebudete ľutovať! Tipy na líčenie s kontaktnými šošovkami nájdete [tu](#).

... more

Jednoducho povedané, nemusíte sa báť. Šošovky sú v porovnaní s okuliarmi ideálnou voľbou! Vezmite si so sebou šošovky, ktoré Vám normálne vyhovujú, a neexperimentujte. Ideálne si každý deň berte nové, teda jednodenné. Zabránite tak riziku infekcie a dovolenku si užijete naplno!

Viac informácií nájdete [v článku na túto tému](#) na našom blogu.

... smartphony a tablety

V dnešnej dobe je bezpredmetné hovoriť niekomu, aby obmedzil dobu, ktorú strávi sledovaním displeja. Väčšina z nás si tým kráti dlhú chvíľu, ale tiež to býva neodlúčiteľnou súčasťou našich zamestnaní. Nebojte sa ale, samotné sledovanie displeja Vašu očnú vadu nezhorší. Problém je v únave, ktorú to našim očiam pochopiteľne rýchlo spôsobí. Oko je potom oveľa zraniteľnejšie, pokiaľ ide o infekcie. Snažte sa preto dopriať svojim očiam aspoň komfort v podobe kvalitných šošoviek, roztoku a dobrých hygienických návykov. Oplatí sa to!

Ďalšie tipy ako zmierniť únavu očí zo smartphonov a tabletov nájdete [v tomto článku](#).

... spánok

Ak nosíte šošovky na to určené, teda kontinuálne, nie je čo riešiť. V iných šošovkách sa toho ale vyvarujte! Aj keď možno škodlivý efekt na zdravie očí nepocítite okamžite, za nejaký čas určite áno. A bude to nezvratné. Vo všetkom však treba nájsť rovnováhu, takže „šlofíka“ počas dňa si pokojne dajte :). Viete čo sa v oku s šošovkou počas spánku deje? Prečítajte si to [na našom blogu](#).

... zima

Rozhodne sa nemáte čoho báť! Šošovky totiž majú neustále Vašu telesnú teplotu a na rozdiel od okuliarov sa nikdy nezahmlia. A to nehovoríme o pádoch pri zimných športoch, kedy šošovky na rozdiel od okuliarov nerozbijete, ale ani sa o ne nemôžete zraniť. Viac výhod šošoviek oproti okuliarom v zime nájdete [na našom blogu](#). Tipy ako sa na zimu so šošovkami pripraviť nájdete aj [tu](#).

Nenašli ste odpoveď na svoju otázku či obavu? Napíšte nám, alebo zavolajte!

Budeme radi, ak máte akékoľvek otázky ohľadom kontaktných šošoviek, ktoré by Vás snád' brzdili od finálneho rozhodnutia prejsť na šošovky, keď sa nás spýtate. VašeŠošovky.sk sú tu predsa pre Vás!

Narazili ste v tomto e-booku alebo kdekoľvek inde na pojem spojený s kontaktnými šošovkami, ktorého výraz Vám nebol jasný? Nezúfajte! Pripravili sme pre Vás rozsiahly slovník pojmov! Ak v ňom niektorý výraz napriek tomu nenájdete, dajte nám vedieť, čo najrýchlejšie ho doplníme!

Pamätajte, že na to nie ste sami. VašeŠošovky.sk sa nevolajú „VAŠE“ nadarmo! Zverujete svoje jediné dve oči do našej starostlivosti a my si to veľmi vážime! Urobíme všetko pre to, aby ste netápali vo svete šošoviek, ale naopak ním pohodlne preplávali a užívali si všetky výhody, ktoré poskytuje!

Vaše VašeŠošovky.sk



Slovníček pojmů

Slovníček pojmů naleznete [tu](#).

10 najvyhledávanějších pojmů

- [Kozmetické kontaktné šošovky](#)
- [Zakrivenie kontaktných šošoviek](#)
- [Priemer kontaktných šošoviek](#)
- [Metabolizmus rohovky](#)
- [Priepustnosť kyslíka cez kontaktné šošovky \(permeabilita\)](#)
- [Kontinuálne kontaktné šošovky](#)
- [Obsah vody v kontaktných šošovkách](#)
- [Priepustnosť rohovky](#)
- [Tórické kontaktné šošovky](#)
- [Rohovka \(kornea\)](#)

