



Rady

nejen pro
začínající
čočkaře



Vaše Čočky
Padneme vám do oka

Obsah

Informace, ve kterých musí mít jasno každý čochař	3
Motivace by byla. Podle čeho si tedy čočky správně vybrat?	4
Roztoky na čočky. Proč jich je tolik?	6
Jak se o čočky správně starat?	10
Začínáme aneb První aplikace čoček	13
Aby pro Vás nákup čoček byla hračka	14
Máte pochybnosti?	17
Slovníček pojmů	20

Informace, ve kterých musí mít jasno každý čochař

Ať již kontaktní čočky nosíte delší dobu, jste začátečníci, nebo s myšlenkou, že odložíte brýle a začnete nosit kontaktní čočky zatím jen „laškujete“, rozhodně si následující rady přečtěte. Sestavili jsme pro Vás „manuál“, který Vám pomůže zorientovat se ve světě čochek. Dozvíte se zde, jaké máte možnosti, co dělat musíte a co naopak nesmíte. Chtěli bychom také vyvrátit některé rozšířené mýty, které mnohé z Vás od nošení čochek stále odrazují. Pojdme na to!

Pár slov o čochkách úvodem ...

Nošení kontaktních čochek oproti brýlím přináší řadu bonusů. Nehrozí vám totiž například obrazová zkreslení nebo zamlžení (to oceníte zvláště v zimě), využijete celé zorné pole včetně periferního vidění a vychutnáte si naplno všechny sportovní aktivity. Věková hranice pro nošení čochek neexistuje - díky stále se vyvíjejícím technologiím a materiálům jsou čočky stále komfortnější, s minimálním (nebo spíš žádným) negativním dopadem na Vaše oko. Čochky jsou totiž v podstatě navrhovány tak, abyste je v podstatě nepocítili (na rozdíl od brýlí, které oko limitují).

Nošením kontaktních čochek rozšíříte také možnosti své image. Ženy si mohou s čochkami výrazněji nalíčit oči nebo vyzkoušet aktuální trend – barevné a tónující čočky, které se vyrábí v dioptrické i nedioptrické variantě. A pokud máte chuť si občas vzít k nějakému outfitu stylové brýle, otevírá se před Vámi v podstatě nekonečné spektrum možností! Jak to? Zatímco nyní jste za své brýle platili vysoké sumy kvůli dioptrickým sklům, s čochkami si můžete nakoupit spoustu brýlí s obyčejnými skly, ale zato s „neobyčejnými“ obroučkami! A to jsme ještě nezmínili téma nepoměrně levnějších slunečních brýlí!



Motivace by byla. Podle čeho si tedy čočky správně vybrat?

Každý od čoček očekává něco jiného, každý má jiný životní styl, jiné nároky... Proto spíše než „na radu kamarádky“, dejte na ověřené informace odborníků. Rozhodně s čočkami neexperimentujte, vždyť **oči máte jenom dvě!** Shrňme si tedy, z čeho si můžete vybírat.

Čočky podle délky nošení

Někteří čočkaři si bez čoček neumí představit snad ani minutu. Jiní je zase využívají jen na sport nebo jiné aktivity. Pro koho jsou tedy které čočky vhodné? A které budou vyhovovat nejvíce Vám?

Jednodenní čočky

Jak už vyplývá z názvu, tyto čočky můžete nosit jen jeden den. Pak je zkrátka vyndáte a vyhodíte. Jejich velkým plusem je to, že jsou pro oko ze všech čoček nejšetrnější. Proč? Všechny nečistoty z okolí totiž spolu s nimi zahodíte večer do koše a druhý den „jedete na novo“. Jednodenní čočky jsou tak velmi vhodnou variantou pro alergiky nebo pro lidi s citlivými očima. Doporučujeme tuto variantu, i pokud jedete na dovolenou k moři, zvláště pak, jestliže se chystáte potápet. Eliminujete jimi riziko infekce i mechanického poškození oka. Hodí se také samozřejmě na sport nebo na nárazové akce, kde nechcete nebo nemůžete nosit brýle. Milým bonusem pak je to, že s sebou nenosíte nikde roztok a pouzdro na uchovávání a péči o čočky.

14denní čočky

Tyhle čočky nosíte opakovaně po dobu 14 dnů. Na noc je ukládáte do roztoku. Jsou tedy vhodné jak pro neustálé nošení, tak pro to nárazové. Nespornou výhodou je tedy to, že kupujete výrazně menší množství párů čoček, které jsou navíc i levnější.

Měsíční a čtvrtletní kontaktní čočky

Možná je znáte pod názvem kontinuální. Je ale třeba dbát přesných pokynů výrobce. Buď čočky totiž nosíte přes den a na noc je ukládáte do roztoku, nebo je nosíte nepřetržitě podle toho, na jakou dobu jsou výrobcem určeny - tyto čočky jsou kontinuální v pravém slova smyslu. Pokud si nemůžete vybrat ani z takového výběru, budou pro Vás jako stvořené tzv. flexibilní čočky. Jsou totiž vyrobeny tak, aby byly pro oko příjemné i tehdy, když si je na noc občas nestihnete vyndat.

Tento, dalo by se říct „dlouhodobý model“ čoček, je samozřejmě nejpohodlnější, takže pokud si do oka nebo na čočku nezanese infekci, máte na dlouhou dobu vystaráno. Vždy proto mějte po ruce vhodné oční [kapky](#) a [roztok](#) na propláchnutí, kdyby se Vám čočky zanesly. Pokud nemáte příliš citlivé oči, a o čočky se budete řádně starat, vyjde Vás tato varianta nejlevněji.

Pamatujte si, že zlaté pravidlo „Prevence je lepší než léčba“ platilo, platí a platit bude. My jsme tu pro Vás, abychom Vám poradili a poskytli Vám maximální servis a výběr kvalitních čoček, roztoků. Tak toho využijte!

Na materiálu záleží!

Možná si říkáte, že to není až tak Vaše starost. Opak je však pravdou. Je. Buďte si ale jistí, že na našem [e-shopu](#) najdete vždy spolehlivé a námi na vlastní oči otestované produkty předních „čočkařských“ firem!

Víte tedy, z čeho se čočky vyrábí? Tak jako všechno, i materiály čoček se neustále vyvíjejí a zlepšují. Nejčastějšími dvěma materiály dnes jsou:

Hydrogelové čočky

Dnes se od tohoto typu již pomalu ustupuje. Sice zaručují dobré roztírání slz, takže jsou pro uživatele pohodlné, avšak hůře propouští kyslík, což z dlouhodobého hlediska ohrožuje zdraví oka. Tyto čočky jsou jemné, ale mají sklon ke křehkosti.

Silikon-hydrogelové čočky [↗](#)

Je to v podstatě současný „top“ mezi čočkami, který zaručuje dobré zvlhčování oka spolu s propustností pro kyslík. Na jejich vývoji se stále pracuje, takže je dosahováno skvělého propojení vlastností, které by čočky měly mít. Když je budete nosit, Vašemu oku se dostane přísun kyslíku skoro stejný, jako byste na něm žádnou čočku ani neměli!



Samozřejmě se čočky dělí do skupin i podle toho, kterou oční vadu korigují. V naší nabídce najdete kvalitní a zároveň cenově dostupné, sférické, [torické](#) nebo [bifokální a multifokální](#) kontaktní čočky. To už pak ale není předmětem Vaší volby, předepíše Vám je Váš oční lékař.

Kdykoli budete mít nějaký dotaz k výběru čoček, neváhejte se na nás obrátit! Naši odborníci z [VašeČočky.cz](#) se Vám budou rádi věnovat!

Roztoky na čočky. Proč jich je tolik?

Říkáte si „uff, čočky mám vybrané, tak vezmu NĚJAKÝ roztok a je to“? To jste na omylu! Stejně tak jako nemůžete mít „jen tak NĚJAKÉ“ čočky, ani výběr roztoku nemůžete odbýt. Ale nebojte se, od toho jsme tu přeci pro Vás my!

Nabízí se otázka - **existuje nějaký nejlepší roztok**? Asi už tušíte, jak bude znít odpověď. Ne, neexistuje. Každý má totiž jiné vlastnosti a schopnosti a především je podstatné, co si o tom „myslí“ Vaše oči. Nezbyvá tedy než konzultovat vše se specialistou a být připraven, že možná první volba nebude zrovna trefa do černého.

V čem je rozdíl?

Je to zkrátka začarovaný kruh. Jeden roztok by se mohl zdát šetrný, protože obsahuje jen málo chemických látek. Pak ale, logicky, bude postrádat jiné žádoucí vlastnosti. Například nebude dobře dezinfikovat, bude málo lubrikovat. Ten, který by tato kritéria splňoval, může být zase nešetrný k Vaším očím. Pochopitelně je důležité, z jakého materiálu jsou Vaše čočky vyrobeny - ideální silikon-hydrogelové čočky nemusí dobře reagovat s roztokem, který by si „vybraly“ Vaše oči... Je to věda, vidíte? Nebojte se!

O co se tedy v první řadě zajímat?

Na chvíli si oprašte své znalosti z chemie. Podstatné je totiž, pochopitelně, **chemické složení**, respektive kolik a které látky jsou v něm obsaženy. Dále se zaměřte na **množství konzervantů** a v neposlední řadě na to, **zda je ten konkrétní roztok vhodný pro Váš typ kontaktních čoček**.

Když jsme řekli, abyste si oprášili své znalosti chemie, nepřezněte to a hlavně neexperimentujte - **nic lepšího než originální roztok na kontaktní čočky zkrátka neexistuje**. Ne, ani destilovaná voda. Ani fyziologický roztok. Ani převařená voda a už vůbec ne voda z vodovodu (pokud ovšem nechcete, aby se Vám na čočkách usídlil prvok zvaný Acanthameba - děsivá představa, co?). Ani... už nás nic dalšího nenapadá, ale znáte to - vynalézaví lidé jsou schopni vždy přijít s nějakou další „zaručenou radou“. A protože „opakování je matka paměti“ - **Nic lepšího než originální roztok na kontaktní čočky neexistuje**.

Co můžete od roztoku očekávat?



Samozřejmě nechceme, abyste si na základě reklamy koupili něco, čemu vlastně nebudete moc rozumět. Tady je tedy pár kritérií, která můžete během svého „čočkařského života“ porovnávat. A budeme moc rádi, když nám své poznatky napíšete do komentářů k jednotlivým výrobkům, e-mailem, na [Facebook](#) nebo jakkoli jinak. Roztoky jsou víceúčelové, což znamená, že když do něj vložíte čočky, odehrává se řada procesů, které zkrátka ničím nenahradíte - čočky totiž **vydezinfikuje**, **vyčistí** od nachytaných nečistot, **lubrikuje** a **ochrání je před vyschnutím**.

Slyšeli jste už o peroxidových roztocích? Teď už rozhodně ano...

Jak fungují peroxidové roztoky? Skvěle a složitě. Peroxid vodíku dokáže skvěle dezinfikovat čočky, protože aktivní kyslík oxidačně ničí bakterie a odstraňuje mrtvé buňky oka z čočky. Hlavně nezkoušejte vyrobit si takový roztok sami! Pro průběh správné chemické reakce je totiž zapotřebí speciální pouzdro s platinovým katalyzátorem nebo biokatalyzátorem enzymu katalázy. Čočky jsou naprosto skvěle vydezinfikovány a vyčištěny. Důležité však je, **dodržet minimální dobu reakce 6 hodin!** Jinak by to znamenalo velkou zátěž pro oko. Až po 6 hodinách zbude v kalíšku s čočkami jen neagresivní roztok.

Podle čeho se tedy u roztoku rozhodovat?



✓ množství konzervačních látek:

je to logické, čím méně „chemie“, tím šetrnější roztok je. Jestliže máte spíše citlivější oči, je to pro Vás důležitý parametr.

V naší nabídce je to např. [Biotrue roztoky na čočky](#)

✓ dezinfekční složka:

pozor na roztoky, které jsou tak šetrné, že nezničí ani nečistoty na čočkách! V naší nabídce najdete však jen ty kvalitní.

Skvělé desinfekční schopnosti mají např. [Ao Sept roztoky](#)

✓ doba spotřeby:

pozor na výprodeje roztoků s krátkou expirační lhůtou. Vždy předem zvažte, za jak dlouho jste schopni roztok spotřebovat. U prošlého roztoku dochází totiž ke ztrátě jeho desinfekčních i zvlhčujících schopností. Chcete roztok s dlouhou expirační lhůtou?

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

✓ zvlhčující látky:

zatímco ostatní parametry většinou pocítíte až po určité době používání, to, zda je čočka dostatečně vlhká poznáte téměř okamžitě. Zvlhčení a lubrikace jsou pro čočku velmi podstatné, pokud jde o komfort nošení.

Vyzkoušejte například roztok [Options Multi](#)

Který roztok je účinný a zároveň nejlevnější?

Nikdo nemá peníze nazbyt, to je pochopitelné. Proto jsme do naší nabídky zařadili roztoky řady **Zero-Seven**, které mají příznivou cenu a zároveň poskytnou Vaším čočkám kvalitní péči.

Jak se o čočky správně starat?

„To není pro mě, s čočkami je moc práce!“... Je Vám takový názor blízký? Jen malé procento lidí na naší planetě patří k těm šťastlivcům, kteří se ráno neprobudí oteklí a rozčuchaní, všude chodí včas, oblečení zvolí vždy v dokonalém množství a adekvátní situaci, mají automobil uklizený, jako by právě vyjeli z autosalonu, sáček v supermarketu rozevřou na první pokus... My ostatní „smrtelníci“ si zkrátka musíme neustále něco hlídat, upravovat, otírat, mýt... a právě na nás výrobci čoček mysleli! Nepředpokládali, že se nebudeme pohybovat v prašném prostředí, že čočku si vyndáme vždy dokonale sterilní rukou, že občas neusneme dřív, než si čočky vyndáme... Vyvinuli a vyvíjejí neustále lepší prostředky pro péči o čočky, které nám „čočkařský“ život dokáží výrazně zpříjemnit. Není to skvělé?

Jak na to ...

Nové čočky jsou vždy uloženy v tzv. blistrech. Před otevřením s ním zatřepete, aby se čočka odlepila od stěny a šla dobře vyjmout. Čočku vyjměte bříšký prstů, nebo si ji vylijte do dlaně i s roztokem (určitě to nezkoušejte nehty, mohli byst ji poškodit!). Jemně ji promněte o dlaň ukazováčkem, a opláchněte proudem sterilního roztoku.



i Náš tip

Pokud vyndáváte čočku již ze svého pouzdra, může se stát, že bude čočka slepená. Položte ji na čistou dlaň a s novým roztokem ji jemně promněte ukazováčkem. Když to nepomůže, dejte jí ještě na nějakou dobu do pouzdra s novým roztokem.

Zkuste si z nandávání čoček udělat takový rituál - vždy dělat vše ve stejném pořadí. To Vám pomůže čočky nezaměnit a nic nevynechat. To platí tedy i v tom, kterou čočku (pravou nebo levou) si budete nasazovat první. Pouzdro má vždy označení, kam patří pravá (R nebo P) a kam levá (L) čočka.

Čočku si dejte na břicho ukazováčku, jako mističku.

- i** pokud se čočka slepí, je příliš vlhká. Přendejte si čočku několikrát z jednoho ukazováčku na druhý, mělo by to pomoci.

Přesvědčte se, že je čočka v pořádku, čistá a není nijak porušená.

- i** porušená čočka nemá tvar mističky, ale je zploštělá

Čočka také nesmí být naruby, což poznáte tak, že číslice (nebo písmenka) na jejím okraji nečtete zrcadlově. Okraje by se měly mírně rolovat dovnitř.

- i** čočka, která je naruby, je v oku jen nepříjemná, určitě ale ne nebezpečná

O samotné aplikaci čoček se dočtete dále.

V době, kdy čočku uchováváte v pouzdře, se ujistěte, že je zcela ponořená do roztoku. Není třeba s pouzrem jakkoli klepat, roztok pracuje sám. Když čočka v roztoku není úplně celá, začne osychat a křehne. To už ale ani ten nejlepší roztok nezachrání. Takovou čočku zkrátka musíte vyhodit.



Chraňte čočky před poškozením

Ačkoli čočky vypadají velmi pružně, všechno má své meze. Snažte se tedy, abyste čočku příliš nemačkali, neohýbali, aby Vám neulpěla na povrchu, ze kterého byste jí museli strhávat ... Zkrátka minimalizujte její trajektorii mezi Vaším okem a pouzdem s roztokem.

Dezinfekce, dezinfekce, dezinfekce ...

To se Vás samozřejmě netýká zdaleka tolik, pokud nosíte **jednodenní kontaktní čočky**. Ne však úplně, i pro Vás platí, že kdykoli si saháte do oka nebo na čočku, měli byste mít **důkladně umyté ruce**.

Pokud nasazujete jedny čočky do oka opakovaně, nevyhnete se používání **dezinfekčního a uchovacího roztoku**. Je to skutečně jediný způsob, jak čočky správně očistit i na okem neviditelné (mikroskopické) úrovni. Snad Vás to ani nenapadlo, ale neodpustíme si to - nesnažte se namíchat ze dvou skvělých roztoků vlastní „dokonalý koktejl“ pro čočky. Oba dva tím jen znehodnotíte, nemluvě o čočkách, které do toho uložíte!

Nechte se na začátku zaškolit svým očním lékařem nebo optometristou, následujte jeho pokyny, čtěte a dodržujte pokyny od výrobce kontaktních čoček a roztoků a nemůžete šlápnout vedle. Vypadá to jako věda, ale během pár dní se to pro Vás stane automatickou záležitostí na pár vteřin.

Začínáme aneb První aplikace čoček

Věřte nebo ne, za krátko budete čočky nasazovat „levou zadní“ (obrazně řečeno... pokud to zvládnete, přijďte nám to hned ukázat, ať se něco přiučíme!). Alespoň než se dostanete do fáze takové jistoty, následujte naše rady: Dobře si mýdlem umyjte ruce (ve vlastním zájmu si je i důkladně opláchněte, jinak se dál nedostanete). Pro osušení rukou si vyberte materiál, ze kterého Vám na rukách neulpí nitky a částečky. Seženejte si dobře osvětlené zrcadlo a u něj čistou plochu (bude přehledná a případnou čočku, která by na ní upadla, nezneškodíte).

Náš tip

čočky vždy nasazujte před aplikací make-upu a jiných líčidel!

Tady je jedno [instruktážní video](#). Instruktáž od očního lékaře Vám sice nenahradí, ale začátky Vám určitě ulehčí!



Aby pro Vás nákup čoček byla hračka

Zní to snadně, koupit si čočky. Když ale dojde na „lámání chleba“, a před Vámi je spousta zkratek a parametrů, které jste před tím nikdy neviděli, může Vás to vyděsit. Nebojte se! Od toho jsme tady my a tento manuál pro čočkaře! Pomůžeme Vám se v nich zorientovat, aby pro Vás bylo objednávání čoček hračka! Všechny potřebné parametry najdete na krabičce od svých „starých“ čoček, které jste měli jako první. Proto si pro ni, než začnete se čtením následujících řádků, zajděte a hledejte. Všechno tam bude.

Ale co když žádnou takovou krabičku ještě (nebo už) nemáte? Zajděte za svým „očařem“, který Vám potřebné parametry na základě Vašeho předpisu čoček prozradí. Pak už je sem jen doplníte a dokončíte objednávku.

Přes to ale je dobré, když víte, co se za zkratkami skrývá. Tady je vysvětlení nejčastějších termínů, které při kupování nových čoček budete potřebovat:

✓ **sférické čočky**

nejběžnější kontaktní čočky, které korigují krátkozrakost a dalekozrakost

✓ **torické čočky**

čočky, které korigují to, když Vaše oko není pravidelně zakřivené

✓ **multifokální čočky**

čočky pro ty, kdo nevidí dobře na blízko i na dálku

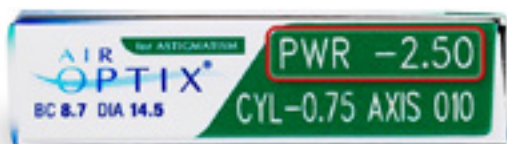
✓ **torické čočky**

čočky, které korigují to, když Vaše oko není pravidelně zakřivené

✓ **dioptrie (D/dpt./PWR)**

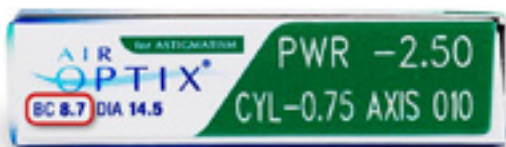
údaj na předpisu najdete jako „sféra dioptrie“. Dejte si pozor na znaménka + nebo - (minus bývá nahrazováno znaménkem =).

- dioptrie + při problémech s viděním na blízko (dalekozrakost)
- dioptrie - při problémech s viděním na dálku (krátkozrakost)



✓ **zakřivení (BC)**

parametr, který zajišťuje co nejvyšší komfort při nošení čočky, tedy jak dobře čočka přilne k Vašemu oku



✓ **průměr (DIA)**

jedná se o průměr (neboli velikost) čočky. Pokud Vám některé čočky s konkrétním průměrem vyhovují, držte se jich. Není to tak důležitý parametr, nicméně jiný průměr bude „sázka do loterie“



✓ **cyindr (CYL)**

údaj kladné či záporné hodnoty, který koriguje zakřivení rohovky



✓ **osa cylindru (AX)**

hodnota v rozmezí 0°- 180°



✓ **adice (ADD)**

udává rozdíl mezi Vaší krátkozrakostí a dalekozrakostí v dioptriích

Když si nebudete s čímkoli přesto vědět rady, nezoufejte. Zavolejte nám na naší zelenou linku 800 114 118, napište nám mail, nebo na [facebook](#). Odpovíme Vám, jak jen to bude možné!

Máte pochybnosti?

Kolem čoček existuje mnoho mýtů, pověr nebo otázek. Několik nejčastějších najdete zde:

Čočky a ...

... alergie

Všechno jde, když se chce. Čočky v případě alergie nejsou méně vhodné než brýle. Důležité je dát očím komfort v podobě dobrých očních kapek, kvalitního roztoku a třeba i používání jednodenních čoček na nezbytnou dobu. Tipy pro minimalizování už tak nepříjemného období (vrcholu alergie) najdete ve dvou článcích, které jsme uveřejnili na našem blogu [zde](#) a [zde](#).

... cestování

Podstatné je se na něj dobře připravit - koupit si s sebou dostatečné množství kvalitního roztoku, dostatek čoček, kvalitní kalíšky a pro případ „nouze“ i nějaké kapky pro zklidnění očí. Možná se Vám to už zdá jako klišé, nicméně opět budou dobrou volbou jednodenní kontaktní čočky. Ušetří Vás mnoha starostí s hygienou a příslušenstvím. Tipy pro cestování s čočkami najdete [v tomto článku](#).

... cukrovka

Není třeba se zde dlouze rozepisovat. Pokud jste také slyšeli, že čočky při onemocnění cukrovkou nejsou vhodnou volbou, nevěřte tomu! Tento názor je již věcí minulosti. Jestli chcete více informací, [tady jsou](#).

... děti

Pokud se na to díváme ze strany čoček, není tady žádné mínus. Čočky jsou vhodné pro korekci očních vad dokonce i u kojenců! Pochopitelně, v článku Děti a čočky by bylo těch výstrah více - rodiče totiž musí dohlédnout na to, aby se děti o čočky dobře staraly. Vyrovnaný náhled najdete [v tématickém článku](#) na blogu.

... líčení

Pokud jste zastáncem decentního líčení, nebo zkrátka chcete, aby efekt byl takový, jaký jste viděla v zrcadle, jsou čočky skvělou volbou. Vyhnete se totiž zvětšujícímu efektu dioptrickými skly brýlí. Máte mnohem širší paletu variant, jak svůj look dokonale vyladit. Pokud máte ráda stylové obroučky, není problém si koupit několik barevných, s obyčejnými skly, a tak ušetřit. Přemýšlela jste někdy o tom, jak by vypadalo sladit s oblečením a líčením i barvu očí? Podívejte se na nabídku [barevných čoček](#) a nebudete litovat! Tipy na

líčení s kontaktními čočkami najdete [zde](#) a [zde](#).

... moře

Jednoduše řečeno, nemusíte se bát. Čočky jsou v porovnání s brýlemi ideální volbou! Vezměte si s sebou čočky, které Vám normálně vyhovují, a neexperimentujte. Ideálně si každý den berte nové, tedy jednodenní. Zabráníte tak riziku infekce a dovolenou si užijete naplno!

Více informací najdete [v článku na toto téma](#) na našem blogu.

... smartphony a tablety

V dnešní době je bezpředmětné říkat někomu, aby zkrátka omezil dobu, kterou stráví sledováním displeje. Většina z nás tím krátí dlouhou chvíli, ale také to bývá neodlučitelná součást našich zaměstnání. Nebojte se ale, samotné sledování displeje Vaši oční vadu nezhorší. Problém je v únavě, kterou to našim očím pochopitelně rychle navodí. Oko je pak mnohem zranitelnější, pokud jde o infekce. Snažte se proto dopřát svým očím alespoň komfort v podobě kvalitních čoček, roztoku a dobrými hygienickými návyky. Vyplatí se to!

Další tipy jak zmírnit únavu očí ze smartphonů a tabletů najdete [v tomto článku](#).

... spánek

Pokud nosíte čočky k tomu určené, tedy kontinuální, není co řešit. V jiných čočkách se tomu ale vyvarujte! I když možná škodlivý efekt na zdraví očí nepocítíte ihned, za nějakou dobu určitě ano. A bude to nevratné. Ve všem je ale třeba být vyrovnaný, takže „šlofíka“ během dne si klidně dejte :). Víte co se v oku s čočkou během spánku děje? Přečtěte si to [na našem blogu](#).

... zima

Rozhodně se nemáte čeho bát! Čočky totiž mají neustále Vaší tělesnou teplotu a na rozdíl od brýlí se nikdy nezamlží. A to nemluvíme o pádech při zimních sportech, kdy čočky na rozdíl od brýlí nerozbijete, ale ani se o ně nemůžete zranit. Více výhod čoček oproti brýlím v zimě najdete [na našem blogu](#). Tipy jak se na zimu s čočkami připravit najdete i [zde](#).

Nenašli jste odpověď na svoji otázku či obavu? Napište nám, nebo zavolejte!

Budeme rádi, pokud máte jakékoli otázky ohledně kontaktních čoček, které by Vás snad brzdily od finálního rozhodnutí přejít na čočky, když se nás zeptáte. VašeČočky.cz jsou tu přeci pro Vás!

Narazili jste v tomto e-booku nebo kdekoli jinde na výraz spojený s kontaktními čočkami, jehož výraz Vám nebyl jasný? Nezoufejte! Připravili jsme pro Vás rozsáhlý slovník pojmů! Pokud v něm některý výraz přesto nenajdete, dejte nám vědět, co nejrychleji to doplníme!

Pamatujte, že na to nejste sami. VašeČočky.cz se nejmenují „VAŠE“ nadarmo! Svěřujete své jediné dvě oči do naší péče a my si toho velice vážíme! Uděláme proto vše, abyste netápali ve světě čoček, ale naopak jím pohodlně proplouvali a užívali si všechny výhody, které skýtá!

Vaše VašeČočky.cz



Slovníček pojmů

Slovníček pojmů naleznete [zde](#).

