



Lesebriller eller kontaktlinser?

Spørsmål: De siste 10 årene har jeg vært avhengig av lesebriller for å kunne lese tekst i bøker eller på pc-skjerm, mobiltelefon og lignende.

Derfor har jeg alltid med meg briller. Problemet er at de etter hvert går i stykker. Kan jeg forsøke kontaktlinser i stedet?

Svar: Fra omkring 40 års alder får de fleste mennesker etter hvert problemer med å se klart det som er nær øyene. Man må derfor holde bøker og annet som krever skarpsyn stadig lengre vekk. Det fungerer greit inntil leseavstanden blir for stor og bokstavene derved for små. Da er briller eller kontaktlinser eneste løsningen. De normale synsendringene som følger med økede alder skyldes at øyets muskler blir svekket, og at lisen i øyet blir stivere og mindre elastisk.

Vanlige lesebriller fungerer som regel bra. Ulempen er at man må ha brillene med seg overalt. Ettersom man kun trenger dem når man skal lese eller lignende må man oppbevare dem i et brilleetui eller la brillene henge i en snor rundt halsen når de ikke er i bruk. Det kan være upraktisk i en del situasjoner hvis man for eksempel jogger eller går på ski.

Bruk av kontaktlinser kan være en løsning. Noen velger å ha kontaktlinse kun på det ene øyet når de er fysisk aktive og bruke dette øyet til å lese med hvis de for eksempel mottar en tekstmelding på telefonen. Et alternativ er å bruke multifokale linser. Med slike linser mottar hvert av øynene to bilder samtidig. Det ene bildet viser skarpt det som er nærme, og det andre gir et klart bilde av det som er lenger vekk. Hjernen vender seg etter hvert til å velge det bildet som det til enhver tid har behov for. Hvor godt dette fungerer i praksis varierer fra menneske til

menneske. Noen opplever at ingen av bildene blir tilstrekkelig tydelige.

Et generelt problem ved bruk av kontaktlinser er at øyet kan føles tørt og irritert. Forekomsten av tørre øyne øker med alderen. Kvinner og personer med enkelte revmatiske lidelser eller diabetes er spesielt utsatt. Bruk av kunstig tårevæske kan lindre. Linsebrukere kan ytterligere begrense problemet ved å velge linser laget såkalt silikon hydrogel.

Hvorvidt kontaktlinser vil være en god løsning for deg, er vanskelig å forutsi. Mitt råd er at du i samråd med en optiker eventuelt forsøker ut et eller flere alternativer og erfarer om de fungerer bedre enn dine vanlige briller.