

TÉMA MĚSÍCE: Zimní poradna pro oči

Zima s sebou přináší krásné vánoční období, radovánky na sněhu, ale bohužel i velkou zátěž pro naše oči. Ochranu zraku v létě bereme jako samozřejmost, když však slunce nesvítí, na ochranu našich očí zapomínáme. Přitom v zimním období jsou naše oči vystaveny celé řadě rizik. Jaké nástrahy na naše oči v zimě číhají, jak jim předcházet, jak oči chránit i co dělat v případě obtíží, radí MUDr. Lucie Frantlová.

Jaké nástrahy na naše oči tedy v zimě nejčastěji číhají?

Zimní období je samozřejmě více spojeno s chladným, mrazivým vzduchem, který může způsobovat nepříjemné slzení očí nebo naopak jejich vysoušení, pálení či zarudnutí. Náchylnější bývají většinou oči, které mají sníženou schopnost tvorby slz či zhoršenou kvalitu slzného filmu. Zároveň v tomto období naše oči ohrožuje i častější vítr, který oči vysušuje a zároveň do nich může nafoukat i prach a nečistoty. Oko pak může být podrážděné a může docházet dokonce i k zánětům spojivky a rohovky.

Co dělat, pokud k podráždění očí dojde?

Určitě je vhodná aplikace očních kapek, jako je například ophthalmoseptonex nebo kapičky obsahující světlík lékařský. V případě podráždění oka tyto kapičky aplikujte 3–4× denně a nechte oko zklidnit. Pokud kapky nepomohou nebo se bolest očí zhorší, určitě navštivte očního lékaře.

Jak je to s přechodem ze zimy do tepla?

V zimním období se často setkáváme s velkými teplotními extrémy, kdy se dostáváme z mrazivého vzduchu do přetopených místností, kde je suchý vzduch. Lidský organismus není na takovéto velké teplotní rozdíly stavěný a týká se to i očí. Při těchto přechodech mají oči tendenci k vysoušení a řezání či naopak k reflexnímu slzení.

Dá se podráždění a vysoušení očí nějak předcházet?

Ideální je častěji používat tzv. umělé slzy – kapky, které pomáhají zvlhčovat povrch oka a posilují tak přirozený slzný film v oku. Suché oči určitě není dobré dlou-



Odborný poradce:

MUDr. Lucie Frantlová

Vedoucí lékař ambulantního provozu OCP a sítě MediPort

Zaměřuje se na diagnostiku a léčbu onemocnění sítnice – provádí ošetření sítnice laserem a aplikuje nitrooční injekce s anti-VEGF preparáty. Dále se věnuje diagnostice a léčbě keratokonu (provádí zákroky corneal cross-linking), všeobecné komplexní péči, provádí laserové zákroky a malé chirurgické výkony.

hodobě podceňovat, neboť zanedbání může vést až ke vzniku syndromu suchého oka i s případnými problémy v podobě zánětu rohovky a spojivky.

V zimě si častěji dopřáváme relax v sauně. Co oči a sauna?

Bezprostředně po návštěvě sauny mohou někteří pociťovat pálení očí či pocit suchých očí. I v tomto případě pomohou problém vyřešit kapky na zvlhčení oka.

Mají v zimě své opodstatnění i sluneční brýle?

Samozřejmě, zvláště pokud se chystáte na hory. Sluneční záření a UV paprsky jsou pro naše oči nebezpečné, zejména ve vysokých nadmořských výškách, kde je řidší vzduch a zároveň se UV záření odráží od sněhu. Při lyžování bychom pak měli oči chránit před větrem a poletujícím sněhem ochrannými brýlemi.

Co sluneční záření očím způsobuje?

Přílišná expozice slunečního záření má v oku vliv především na spojivku. Ta při intenzivním vystavení UV záření zarudne, a oko pak slzí, svědí, pálí a škrábe. Nedostatečná ochrana před dlouhodobým UV zářením zároveň může způsobit i vážnější problémy se sítnicí nebo může i podporovat a urychlit vznik šedého zákalu.

V zimě jsou krátké dny a horší světelné podmínky, jaký vliv to má na oči?

Nedostatečné či nekvalitní osvětlení má vliv především na zvýšené namáhání očí, což může způsobovat jejich únavu a bolesti hlavy. Od unavených očí si můžete pomoci přiložením studených obkladů a používáním zvlhčujících kapek. Důležitý je i výběr umělého osvětlení, které by mělo být co nejpodobnější dennímu přirozenému světlu. V případě práce na počítači či jiných elektronických zařízeních bychom měli přizpůsobit jas obrazovky okolnímu prostředí a zároveň dodržovat pravidlo 20/20/20, což znamená, že při používání obrazovky se každých 20 minut dívejte na 20 sekund na něco vzdáleného 6 metrů (20 stop).

Jak je to s viditelností v šeru u řidičů?

Špatné světelné podmínky a zhoršená viditelnost mohou mít velký vliv i na řidiče. U některých se při snížené viditelnosti může projevit zhoršování zraku – ve tmě totiž dochází k rozšíření zornice, a tím pádem se mohou projevit nedokonalosti optického systému, které za normálních světelných podmínek nijak nevnímáme. V těchto případech by to mělo být vždy impulsem pro kontrolu u očního lékaře.