

10 TIPŮ JAK PEČOVAT O SVŮJ ZRAK

1. PŘI PRÁCI NA POČÍTAČI DODRŽUJTE PRAVIDLO 20/20

Při používání obrazovky se každých 20 minut dívejte na 20 sekund na něco vzdáleného 6 metrů, abyste se vyhnuli únavě očí a bolestem hlavy.

"Práce nejen na počítačích, ale i tabletech a mobilech by měla být rozdělena přestávkami. Důvodem je, že při práci na elektronických zařízeních zatěžujeme zrak neustálým zaostřováním na blízkou vzdálenost a tím se snižuje frekvence mrkání. Může pak docházet k větší únavě, bolestem hlavy, ale postupně může dojít i rozvinutí syndromu suchého oka. Proto všem doporučujeme práci na počítači pravidelně přerušovat a během přestávky se dívat do dálky a nezapomínat i mrkat, aby se oči zvlhčily," říká Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

2. POBÝVEJTE VENKU

Děti by měly trávit venku alespoň dvě hodiny denně. To také pomáhá jejich očím vyvíjet se zdravým způsobem a pomáhá jim vyhnout se rozvoji krátkozrakosti.

"Pobyt venku na čerstvém vzduchu je důležitý a zdravý nejen obecně, ale platí skutečně i pro oči. Venku totiž máme celou řadu podnětů a oko tak pravidelně střídá pohled na kratší a delší vzdálenosti. Je prokázáno, že u dětí pobyt venku, a naopak omezení dlouhého trávení času pohledem do blízka snižuje výskyt a zhoršování krátkozrakosti," doplňuje Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

3. NOSTE VENKU SLUNEČNÍ BRÝLE

Ujistěte se, že vaše sluneční brýle nabízejí UVA a UVB ochranu, aby sluneční záření nepoškodilo vaše oči.

"Sluneční brýle by se neměly skutečně podceňovat. Především při pobytu v teplých oblastech s delším výskytem slunečního záření a pobytu na horách bychom měli nosit brýle s vhodným UV filtrem. Ve vysokohorských podmínkách bychom měli dbát na to, aby světlo nepronikalo do oka odrazem z boku brýlí. U dětí do 3 let v našich zeměpisných podmínkách postačí vhodné stínění jako je klobouček nebo kšiltovka," uvádí Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

4. POKUD MÁTE PŘEDEPSANÉ BRÝLE, NOSTE JE

Pokud vám byly předepsány dioptrické brýle, měli byste je nosit, abyste viděli jasně a zabránili namáhání očí a bolestem hlavy.

"Brýle se pacientům nepředepisují jen tak. Bez správné dioptrické korekce dochází k doostřování, mhouření očí, zvýšené únavě očí a s tím i spojené bolesti hlavy. Dopoledne, kdy jsou naše oči ještě odpočaté, nemusíme únavu a zhoršené vidění tolik vnímat. Za šera a zhoršených světelných podmínek pak už všichni vidíme hůře. Zvláště pak čtení při horších světelných podmínkách může způsobovat výše popisované astenopeické obtíže jako je začervenání očí, bolení a pálení," dodává Andrea Janeková.

5. ZKONTROLUJTE SVOU KOSMETIKU, ABYSTE SE VYHNALI OČNÍM INFEKČÍM

Zkontrolujte datum spotřeby na veškeré kosmetice, kterou používáte pro oblast očí, a pravidelně vyměňujte štětce, abyste zabránili hromadění bakterií, které by mohly způsobit oční infekce.

"Oblast očí a jejich okolí je velice citlivá oblast, u které bychom měli dávat pozor i na trvanlivost kosmetických přípravků. Kosmetika se totiž kazí stejně jako potraviny a stejně jako zkažené potraviny, nám může ublížit i kosmetika. U očí hrozí riziko podráždění, ale i různých infekcí a zánětů spojivek. Obezřetní bychom měli být zejména u řasenek a očních stínů, které také ani nedoporučuji používat dalším osobám," komentuje Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

6. PRAVIDELNĚ CVIČTE

Pravidelné cvičení může snížit riziko vzniku onemocnění, jako je cukrovka nebo vysoký krevní tlak, které mohou ovlivnit váš zrak.

"Některá oční onemocnění skutečně souvisí s jinými onemocněními těla. Příkladem je právě zmíněná cukrovka, která přináší zátěž pro celé tělo i pro oči. Diabetikům v důsledku špatně kompenzované cukrovky hrozí tzv. diabetická retinopatie. Vysoká hladina cukru v krvi ucpává a poškozuje drobné cévy, a dochází tak k nedostatečnému prokrvení nebo otoku sítnice. Zpočátku se neprojevuje prakticky žádnými příznaky, ale v pokročilém stádiu se projevuje zhoršeným viděním, které už nelze napravit, pouze zpomalit," dodává Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

7. JEZTE ZDRAVĚ

Vyvážená strava zajišťuje, že budete mít vitamíny a minerály, které jsou nezbytné pro udržení zdravých očí.

„Zdravý životní styl, pohyb a vyvážená strava i jsou základem pro celé tělo a platí to i v oblasti zraku. Některé vitamíny mají skutečně podpůrný vliv na náš zrak. Základem jsou vitamíny A a B2, z minerálních látek zinek a pak i další látky, z nichž pro oči jsou nejvýznamnější lutein a zeaxantin,“ uvádí Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

8. NEKUŘTE

Kouření zvyšuje riziko vzniku vážných očních onemocnění a trvalé ztráty zraku.

„To, že kouření má negativní dopady na lidské zdraví, je obecně známo. Ve spojení se zrakem si ale škodlivost cigaret málo kdo uvědomuje. Cigarety přitom několikanásobně zvyšují riziko vzniku některých očních onemocnění, např. věkem podmíněnou makulární degeneraci. Cigaretový kouř také obsahuje toxické chemikálie, které mohou dráždit a poškozovat oči,“ podotýká Andrea Janeková z Očního centra Praha.

9. MYSLETE NA PREVENCI A OBJEDNEJTE SE NA VYŠETŘENÍ

Preventivní oční vyšetření dokáže odhalit oční onemocnění včas a předejít tak poškození zraku. Objednejte se na prevenci i tehdy, kdy nepozorujete jakékoliv problémy.

„Příkladem, proč chodit na pravidelné kontroly zraku může být zelený zákal neboli glaukom, který bývá právem nazýván i jako tichý zloděj zraku. Důvodem je, že při zeleném zákalu dochází k postupné degeneraci a odumírání zrakového nervu, avšak pacient žádné příznaky nepocítuje. Největším a nejčastějším rizikovým faktorem vzniku glaukomu je vysoký nitrooční tlak. Proto jsou velice důležitá pravidelná oční vyšetření, zvláště pak u osob nad 40 let,“ popisuje příklad Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

10. DEJTE SVÝM OČÍM PRIORITY, POTŘEBUJETE JE CELÝ ŽIVOT

Dejte si do kalendáře připomenutí, abyste oční kontroly absolvovali pravidelně. Své oči byste si měli nechat zkontrolovat každé 1-2 roky.

„U lidí nad 40 let jsou důležité preventivní prohlídky zraku jednou za 2 roky, u seniorů a diabetiků, pak už alespoň jednou za rok. S věkem stoupá riziko závažných očních onemocnění, která mohou být skutečně závažná a způsobit až slepotu, měli bychom si na prevenci myslet a neodkládat ji. Oči máme jen jedny, jsou jedním z nejdůležitějších smyslů a měli bychom si o ně opravdu pečovat a dát jim ve svém životě prioritu,“ varuje Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.