

## TÉMA MĚSÍCE: Vliv zraku na bezpečné řízení za šera

S příchodem podzimního období se dny zkracují, stmívá se dříve a to znamená, že pro mnoho řidičů nastává období, kdy se budou muset častěji vypořádávat s řízením za šera či tmy. Zrak hraje v těchto podmínkách klíčovou roli a může ovlivnit schopnost bezpečně řídit. Na co by se řidiči měli zaměřit, aby se lépe připravili na řízení za šera a tmy v podzimním období, radí MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

### Proč je vidění za šera pro mnoho řidičů náročnější?

Oční problémy, které se během dne nemusí projevovat, mohou v podvečerních a nočních hodinách způsobovat významné obtíže. Mnoho řidičů zjišťuje, že za šera jejich zrak není tak ostrý, mají potíže s viděním vzdálených objektů, snadno je oslní světla protijedoucích aut a celkově se cítí při řízení méně jistí.

### S jakými nejčastějšími problémy se řidiči potýkají?

Jedním z hlavních problémů, které řidičům ztěžují vidění za šera, je tzv. noční myopie. Tento stav způsobuje zhoršené vidění za snížených světelných podmínek. Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že noční myopií trpí, dokud se neocitnou v náročných podmínkách na silnici. Noční myopie postihuje především ty, kteří mají za denního světla dobrý zrak, ale za šera jejich oči nedokážou na snížené světlo správně reagovat, což vede k rozostřenému vidění a zvyšuje riziko při řízení.

### Existují i další faktory, které mohou ovlivnit vidění za šera a tmy?

Dalším problémem řízení za šera je snížený kontrast. Oči mají větší potíže rozlišit objekty, které splývají s tmavým pozadím. To může znamenat, že jsou chodci nebo překážky na silnici méně viditelné, což klade zvýšené nároky na pozornost řidiče. Při slabém osvětlení je omezené i periferní vidění, což snižuje schopnost vidět pohyby nebo objekty na okraji zorného pole a rychle tak reagovat na nečekané situace.

### Jaké komplikace způsobuje oslnění od protijedoucích aut?

Oslnění je zákeřný faktor, který si mnoho řidičů neuvědomují, ale jeho vliv na



Odborný poradce:

**MUDr. Radan Zugar**

Primář Očního centra Praha

Věnuje se především kataraktové chirurgii a celkem má na kontě více než 25 000 operací šedého zákalu. Ročně jich v Očním centru Praha provede přes 2000 a dále se zde věnuje i léčbě sítnice, aplikuje anti-VEGF preparáty a vede glaukomovou poradnu.

reakční dobu a schopnost správně vyhodnotit situaci na silnici může být dramatický. Při přímém pohledu do silného světla protijedoucího vozidla dochází k přechodnému oslnění, které způsobuje dočasné oslepení. Následkem toho potřebují oči několik sekund, aby se znovu přizpůsobily tmavému prostředí, což může vést k přehlédnutí důležitých detailů, jako jsou dopravní značky, chodci nebo jakékoliv překážky na silnici.

### Jak se připravit na bezpečnou jízdu za šera?

Každý řidič by měl pravidelně navštěvovat očního lékaře. Pokud máte pocit, že se vaše vidění za sníženého osvětlení zhoršuje, je důležité návštěvu neodkládat. Včasná diagnostika může výrazně snížit riziko nebezpečí za volantem.

### Máte ještě nějaká další doporučení?

Ano, rozhodně je důležité nezapomínat na pravidelné přestávky a dostatek odpočinku. Únava očí a celková vyčerpanost mohou výrazně zpomalit reakční dobu a oslabit schopnost soustředit se na situace na silnici. Unavené oči se obtížněji přizpůsobují měnícím se světelným podmínkám, což může vést k dalším problémům s viděním a zvýšit riziko nehody.

### Jak mohou pomoci brýle se žlutým filtrem?

Brýle se žlutým filtrem pomáhají zvyšovat kontrast a snižují oslnění. Žlutý filtr pomáhá lépe rozlišovat objekty při zhoršeném osvětlení a může i výrazně snížit únavu očí.

### Existují i nitrooční čočky se žlutým filtrem?

Pro řidiče, kteří podstupují operaci šedého zákalu, jsou dostupné tzv. asférické nitrooční čočky, které zlepšují kontrastní citlivost a vidění za šera či při zhoršeném osvětlení. Tyto čočky také minimalizují nežádoucí světelné jevy, jako je oslnění od protijedoucích vozidel, což je pro aktivní řidiče velký přínos. Proto doporučuji právě aktivním řidičům zvážit tyto výhody při výběru nitroočních čoček v případě operace šedého zákalu.

### Jakou roli hraje správná dioptrická korekce?

Správná dioptrická korekce hraje při řízení klíčovou roli. Bezpečnost na silnicích závisí nejen na technickém stavu vozu, ale také na vaší schopnosti vidět a reagovat na okolní situace. Proto jsou pravidelné preventivní prohlídky u očního lékaře pro řidiče důležité, aby jejich zraková korekce byla vždy aktuální a odpovídala jejich potřebám.