

TÉMA MĚSÍCE: Mýty o zraku

Lidský zrak patří k nejdůležitějším smyslům, a právě proto kolem něj vznikla řada mýtů a mylných představ. Některé z nich přetrvávají po generace, přestože je moderní věda již dávno vyvrátila. Přinášíme 10 nejčastějších z nich a jejich pravdivé vysvětlení přidává MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Mýtus č. 1: Čtení při tmě kazí oči

Rozšířený, ale nepravdivý mýtus. Čtení při slabém světle může způsobit únavu očí, ale nezpůsobí trvalé poškození zraku. Při nedostatečném osvětlení se oči více namáhají, mohou pálit, slzet nebo bolet, ale jakmile si dopřejete odpočinek, nepříjemné pocity odezní.

Mýtus č. 2: Když budu nosit brýle, oči zleniví

Další mýtus, který se nezakládá na pravdě. Brýle korigují zrakovou vadu a umožňují jasné vidění. Pokud je člověk nenosí, jeho oči se více namáhají, což může vést k únavě, bolestem hlavy nebo rozmazanému vidění. Nošení brýlí však nezpůsobuje lenivění očí ani rychlejší zhoršování dioptrií.

Mýtus č. 3: Mrkev vám zajistí ostrější zrak

Mrkev je zdravá a obsahuje důležitý beta-karoten, který se v těle mění na vitamín A – ten je nezbytný pro správnou funkci sítnice, zejména pro vidění za šera. Zázračně ale zrak nezlepší ani nenahradí brýle. Klíčová je pestrá strava, genetika, věk i zdraví očí. Mrkev si dopřejte, ale zázraky nečekejte.

Mýtus č. 4: Oční cvičení zlepší zrak

Oční cvičení uvolňuje napětí očí, ale nezlepší zrakovou ostrost ani nevyléčí refrakční vady jako je krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus. Korekci těchto vad zajistí pouze brýle, kontaktní čočky nebo chirurgický zákrok. Oční cvičení je tedy užitečné pro komfort, ne jako náhrada korekce zraku.



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 2500 a dále se zde věnuje i léčbě sítnice, aplikuje anti-VEGF preparáty a vede glaukomovou poradnu.

Mýtus č. 5: Nošení slunečních brýlí škodí

Mnoho lidí se domnívá, že nošení slunečních brýlí je zbytečné nebo dokonce škodlivé, protože si oči na tmavá skla „zvyknou“ a budou pak citlivější na světlo. Kvalitní sluneční brýle s UV filtrem chrání oči před škodlivým ultrafialovým zářením, které jinak může přispět k rozvoji šedého zákalu nebo makulární degenerace.

Mýtus č. 6: Když budete schválně šilhat, zůstane vám to

Tato věta strašila v dětství nejednoho z nás, ale ve skutečnosti není pravdivá. Občasné šilhání, například při hře nebo ze zvědavosti, trvalé změny nezpůsobí. Šilhání má různé příčiny, jako jsou svalová nerovnováha, genetické faktory nebo problémy se zrakem.

Mýtus č. 7: Sledování televize zblízka kazí oči

Časté varování rodičů, které zná snad každý. Pravdou ale je, že sledování televize zblízka nezpůsobuje trvalé poškození zraku. Dlouhodobé sledování televize z krátké vzdálenosti však může vést k únavě očí, bolestem hlavy nebo suchým očím. Pokud si však dítě neustále sedá blízko obrazovky, může to signalizovat krátkozrakost, a je vhodné navštívit očního lékaře.

Mýtus č. 8: K očnímu jen pro brýle

Oční lékař neřeší jen dioptrie – pravidelné kontroly pomáhají včas odhalit vážné oční choroby, jako je zelený zákal, šedý zákal nebo věkem podmíněná makulární degenerace. Zrak je jedním z našich nejcennějších smyslů, proto se vyplatí pečovat o něj preventivně, a to i bez potíží.

Mýtus č. 9: Modré světlo z obrazovek ničí oči

Dlouhé hodiny strávené před obrazovkou mohou způsobit únavu očí, suchost nebo bolest hlavy, ale modré světlo samo o sobě oči nepoškozuje. Doporučuje se však dodržovat pravidlo 20-20-20 – každých 20 minut se podívat na 20 sekund na objekt vzdálený alespoň 20 stop (asi 6 metrů).

Mýtus č. 10: Brýle z drogerie stačí

Brýle z drogerie mohou být rychlou a dočasnou pomocí, ale nejsou vhodné pro dlouhodobé používání. Nejsou přizpůsobeny individuálním potřebám, nezohledňují rozdílné dioptrie ani astigmatismus, což může vést k únavě očí, bolestem hlavy a rozmazanému vidění.