

TÉMA MĚSÍCE: Letní poradna pro oči

Mnozí už se těší na dovolenou, a to ať už odpočinkovou u moře, nebo aktivní vysoko v horách. Obě varianty mohou mít zásadní vliv na naše oči. Zrak může být ovlivněn nejen slunečním zářením, ale i úrazy a různými infekcemi. Jak oči v létě chránit a co dělat v případě obtíží, radí MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Proč je důležité chránit oči před sluncem?

Nadměrná expozice slunečního záření může nejvíce ovlivnit spojivku oka. Při dlouhodobém působení UV záření spojivka zarudne a oko může začít slzet, svědit, pálit nebo škrábat. Nedostatečná ochrana před UV zářením může ale také způsobit vážnější problémy se sítnicí a dokonce podpořit rychlejší vývoj šedého zákalu.

Jak nejlépe oči před slunečním zářením ochránit?

Oči před slunečním zářením nejlépe ochráníte kvalitními slunečními brýlemi, které poskytují 100% ochranu proti UV záření (označeno jako UV400). Tato úroveň ochrany zajistí, že vaše oči budou chráněny před škodlivými UVA a UVB paprsky. Barva skel by neměla být úplně tmavá, neboť by se zorničky oka pod jejich ochranou mohly více rozšířit a do oka by pak mohlo pronikat více UV záření. Ideální je tedy zatmavení stupně dva až tři.

Co dále může naše oči v létě dráždit?

Kromě sluníčka může oči podráždit i slaná mořská voda nebo chlorovaná voda v bazénech. Proto je vhodné oči vždy po koupání oplachovat čistou vodou. Určitě není dobré je jen utřít do ručníku, neboť si pak sůl či v případě sladkých koupališť vodní řasy a sinice do oka spíše vetřete. Při plavání a potápění je zároveň vhodné používat plavecké či potápěčské brýle, které oči ochrání.

Je letní období hrozbou pro oči i co se týká alergií?

Ano, pylová sezóna přetrvává až do konce léta. Nicméně oční alergie může probíhat i celý rok, kdy jsou alergici vystaveni alergenům jako jsou například domácí



Odborný poradce:

MUDr. Radan Zugar

Primář Očního centra Praha

Věnuje se především kataraktové chirurgii a celkem má na kontě více než 20 000 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.

mazlíčci nebo roztoči. Vzhledem k tomu, že dovolenou většina z nás tráví na čerstvém vzduchu, doporučuji alergikům s sebou do kufru zabalit i oční kapky s antihistamiky.

Co dalšího na oči je vhodné s sebou do lékárničky zabalit?

Na dovolenou doporučuji přibalit do lékárničky oční kapky, jako je například ophtalmoseptonex nebo kapičky obsahující světlík lékařský. V případě podráždění se tyto kapičky aplikují 3–4x denně a oko se nechá zklidnit. Pokud kapky nepomohou nebo se bolest očí zhorší, určitě je na místě navštívit očního lékaře. Kromě těchto kapek je vhodné přibalit i tzv. umělé slzy – kapky, které pomáhají zvlhčovat povrch oka a posilují tak přirozený slzný film v oku.

Proč umělé slzy?

Suché a horké letní počasí může vést k vysychání očí, a tento problém ještě zhoršuje klimatizace. Klimatizované prostory, ať už jde o auto či hotelový pokoj, snižují vlhkost vzduchu a způsobují osychání povrchu oka. To může být zvláště problematické pro lidi s již sníženou schopností tvorby slz nebo se zhoršenou kvalitou slzného filmu. Dlouhodobé zanedbání tohoto stavu může vést k rozvoji syndromu suchého oka, který může být doprovázen závažnými komplikacemi, jako je zánět rohovky a spojivky.

Jak je to s používáním kontaktních čoček při koupání?

Používání kontaktních čoček při koupání se obecně nedoporučuje. Voda, ať už z bazénu, moře, nebo sprchy, může obsahovat mikroorganismy, které se mohou dostat do kontaktu s čočkami a způsobit oční infekce, jako je například zánět rohovky. Pokud je nutné nosit kontaktní čočky během koupání, je vhodné použít jednodenní čočky, které lze po plavání vyjmout a vyhodit. Alternativou by mohla také být laserová operace očí, která může zlepšit zrakovou ostrost a tím odstranit potřebu nosit brýle nebo kontaktní čočky.

V létě prý častěji dochází k úrazům oka, je tomu tak?

Ano, letní období je skutečně spojeno s častějšími drobnými poraněními oka, například když do oka vletne hmyz nebo spadne nějaká nečistota. Při letním sportování, ale například i při kutilských pracích je proto vhodné zrak chránit a používat ochranné brýle.

Co dělat v případě poranění oka?

Pokud je cizí předmět v oku volný a pohyblivý, vyjměte jej z oka ven např. čistým kapesníkem a ošetřete oko desinfekčními kapičkami, například ophtalmoseptonexem. Pokud je však cizí předmět v oku zaseknutý nebo dojde k poranění oka ostrým předmětem, nepokoušejte se jej vyndat ven, ale vždy vyhledejte pomoc očního lékaře.