**Léto a nebezpečí pro oči: nekvalitní sluneční brýle, koupání i grilování**

**PRAHA, 19. KVĚTNA 2021 – Zrak by si měl člověk chránit po celý rok. Během letních měsíců na oči číhá řada nástrah, které je mohou nevratně poškodit - silné sluneční záření, bakterie ve vodě, venkovní sporty nebo grilování.**

**OSTRÉ SLUNCE: NEZAPOMÍNEJTE NA OCHRANU OČÍ TAKÉ U DĚTÍ**

Dlouhodobé vystavení očí intenzivním slunečním paprskům může způsobit šedý zákal a ve výjimečných případech i nebezpečné poškození sítnice. Sluneční záření může být příčinou také vzniku rakoviny kůže očních víček a spojivky. „V České republice mnozí při nákupu slunečních brýlí upřednostňují cenu před kvalitou a riskují tím poškození zraku. Někteří ještě stále srovnávají sílu UV filtru s mírou zatmavení skel. UV filtr ale s barvou brýlových čoček nijak nesouvisí. I čiré sluneční brýle mohou zrak před škodlivým slunečním zářením dostatečně chránit. Naopak tmavé brýle bez UV filtru mohou být pro oči škodlivější než brýle žádné. Pod tmavými skly totiž dochází k rozšíření zornic. Do očí tak, nejsou-li chráněny kvalitním UV filtrem, proniká více slunečních paprsků, které mohou vést k poškození zraku. Pokud navíc sluneční brýle nejsou vhodně tvarované, tak se od zadní plochy brýlových skel může odrážet do očí ve zvýšené míře škodlivé UV záření. Brýle by proto měly dobře sedět, dostatečně krýt oči ze všech stran. Měly by být lehké, netlačit na spáncích ani za ušima a řasy by se neměly dotýkat skel,“ doporučil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Dospělí jsou na nošení slunečních brýlích ve větší míře zvyklí. Na ochranu zraku dětí se ale často zapomíná. Chránit zrak nejmenších před slunečními paprsky odborníci doporučují od útlého věku. „Už i malé děti, kterým se oči ještě vyvíjí, by měly mít zajištěnu ochranu očí proti UV záření. Dětské brýlové obruby i v nejmenších velikostech existují, nenabízí je však každá optika. Spíš než na cenu a design je při nákupu slunečních brýlí důležité zaměřit se na UV filtr. Kategorie slunečního filtru je značena čísly od nuly do čtyř – stejně tak tomu je u dětských i dospělých slunečních brýlí. Její hodnota vyjadřuje propustnost světla a určuje světelné podmínky, pro které jsou brýle vhodné. V letním období bývá nejčastěji doporučovaná kategorie číslo tři a UV filtr 400 – ať už pro dospělé, či dětské sluneční brýle,“ poradil Pavel Stodůlka.

**LETNÍ ÚRAZY: ČASTĚJI POSTIHUJÍ MUŽE**

Počet úrazů během letních měsíců stoupá, poranění se nevyhýbají ani očím. „K nejčastějším úrazům patří poranění ostrým předmětem nebo větví stromu, úder do oka míčem při sportu, pády na různé předměty, ale i popáleniny či poleptání oka. Důležité je při vážném poranění dodržovat zásady první pomoci. Například při zasažení chemickou látkou je nutné oko co nejrychleji vypláchnout a co nejdříve vyhledat odborného lékaře. Mezi nejrizikovější úrazy stran vážného poškození zraku patří bodná poranění ostrými předměty. Hrozí trvalé poškození sítnice, rohovky nebo dalších částí oka. Zapíchnuté předměty by raději lidé neměli z očí sami vytahovat. S návštěvou lékaře se nevyplácí dlouho otálet ani při zdánlivě lehčích úrazech. Čím dřív se totiž s léčbou začne, tím se riziko trvalého poškození zraku snižuje,“ doporučil Pavel Stodůlka.

Letní úrazy očí častěji postihují muže napříč generacemi. „Úrazy očí se častěji týkají mužů. Ke zranění dochází převážně při sportu nebo při práci. Až třetinu očních úrazů tvoří úrazy oka u dětí. Zranění převládají u chlapců, a to nejčastěji v období dospívání,” doplnil Pavel Stodůlka.

**KOUPÁNÍ: SLUNEČNÍ BRÝLE SI VEZMĚTE I DO VODY**

Jedno z největších rizik pro lidský zrak představuje koupání v rybnících a veřejných bazénech. Převážná většina stojatých vod v Česku je zamořena sinicemi. Nebezpečná je i zanedbaná hygiena. „Dlouhodobé následky mohou rovněž způsobit infekční záněty rohovky spojené s nedostatečnou hygienou kontaktních čoček nebo koupání se ve znečištěné vodě,” uvedl Pavel Stodůlka.

„Koupání ve vodě s velkým výskytem sinic může člověku způsobit zánět spojivek nebo rohovky, léčba takových zánětů bývá komplikovaná, navíc mohou trvale poškodit zrak. Nebezpečné jsou sinice hlavně pro malé děti, starší lidi, těhotné ženy, alergiky a nositele kontaktních čoček. Při koupání v přírodě se může do oka dostat i cizí tělísko, například jemný písek. Při koupání v bazénech není zase výjimečná přecitlivělost očí na chlorovanou vodu. Proto je dobré po koupání oči propláchnout tekoucí vodovodní vodou nebo použít umělé slzy, které oko zvlhčí, zbaví ho případných nečistot a tím zklidní,“ doporučil Pavel Stodůlka.

Ani během koupání by lidé neměli odkládat sluneční brýle. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat kontaktním čočkám. Během letních měsíců by měli nositelé kontaktních čoček sáhnout po těch s UV filtrem, a pokud se s nimi chystají do vody, měli by zvolit jednorázové. „Během koupání je lepší použít jednorázové kontaktní čočky a neotvírat oči při plavání pod vodou bez plaveckých brýlí. Ve vodě se může pod kontaktní čočku dostat virová či bakteriální infekce. Po koupání je nejlépe kontaktní čočky vyhodit. Pokud člověk déle plave s hlavou nad hladinou, je lepší nasadit si sluneční brýle, protože od vodní hladiny se odráží do obličeje a očí více slunečního světla,“ vysvětlil Pavel Stodůlka.

**LÉTO S KNIHOU**

Sluneční brýle jsou při ochraně zraku základ! Oči je třeba před škodlivým UV zářením neustále chránit, a to i při čtení. „Podstatné je zvolit kvalitní sluneční brýle. K moři jsou nejvhodnější sluneční brýle kategorie 3, ta by měla být označena na každých brýlích. Při čtení knih při ostrém slunečním svitu se mohou oči podráždit a začít bolet – to je způsobeno tím, jak se paprsky odrážejí od bílého papíru,“ vysvětlil Pavel Stodůlka.

**GRILOVÁNÍ**

Češi patří ke světové špičce ve frekvenci grilování. I zde však hrozí očím vážná poškození. „Rozžhavený popílek může spadnout do oka a popálit ho. Popel kromě kůže na očním víčku může popálit spojivku či rohovku. Právě popálení rohovky patří k tomu nejhoršímu, co se očím může stát. Může způsobit i trvalé oční vady, v krajním případě slepotu. S popálením je samozřejmě spojena nepříjemná bolest oka a očního okolí,“ varoval Pavel Stodůlka.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

**pear_media logo_fin rgb_bez okraju.jpg**

**+420 733 643 825,** [**petra@pearmedia.cz**](mailto:petra@pearmedia.cz)

[**pearmedia.cz**](http://www.pearmedia.cz)

**SOUKROMÁ OČNÍ KLINIKA GEMINI,** [**www.gemini.cz**](http://www.gemini.cz/)

Soukromá oční klinika Gemini rozvíjí dlouholetou tradici zlínské oční chirurgie. První klinika byla otevřena ve Zlíně v roce 2003 a v současnosti provozuje klinika v České republice deset pracovišť: ve Zlíně, v Průhonicích u Prahy, Praze-Krči, Českých Budějovicích, Ostravě, Vyškově, Brně, Novém Jičíně a Liberci. Jako jediná česká oční klinika otevřela pracoviště také ve Vídni. Vedle operací zbavujících pacienty potřeby nosit brýle a operací šedého zákalu se na klinikách provádějí i estetické zákroky, jako například plastika horních a dolních víček. V čele týmu operatérů stojí světově uznávaný oční chirurg prim. MUDr. Pavel Stodůlka, Ph.D., FEBOS-CR.

**prim. MUDr. PAVEL STODŮLKA, Ph.D., FEBOS-CR,** [**www.lasik.cz**](http://www.lasik.cz/cs/zivotopis/)

Studium medicíny na Univerzitě Palackého v Olomouci ukončil v roce 1989 s vyznamenáním a pochvalou rektora. V roce 2000 absolvoval postgraduální studium na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Hradci Králové s tématem disertace metoda LASIK, kterou v ČR zavedl. Zkušenosti s oční chirurgií sbíral i po světě, hlavně v Kanadě. Působil jako přednosta očního oddělení Baťovy nemocnice ve Zlíně. V roce 2003 založil soukromou oční kliniku Gemini – největší soukromou oční kliniku v Česku. Několik očních operací, například centraci vychýlené lidské čočky nebo implantaci presbyopické fakické čočky, provedl jako první oční chirurg na světě a řadu očních operací zavedl jako první v Česku. Vyvíjí nové lasery pro oční chirurgii, jako např. CAPSULaser. Přednáší na prestižních mezinárodních očních kongresech, vyučuje v kurzech pro zahraniční oční lékaře a byl zvolen prezidentem AECOS – Americko–evropského kongresu oční chirurgie. V roce 2019 si Pavel Stodůlka na své konto připsal další dvě světová prvenství – jako první oční chirurg na světě provedl operaci šedého zákalu novým femtomatrixovým laserem, který jako jediný disponuje robotickým ramenem a zároveň je nejrychlejším na světě. Druhým prvenstvím byla operace, takzvaná rotace lentikuly, která sníží astigmatismus oka pacienta (nesprávné zakřivení rohovky). Pravidelně se umisťuje v žebříčku nejoblíbenějších lékařů v Rakousku.