**Oční poradna: Co je příčinou kruhů pod očima a jak se jich bezpečně zbavit?**

**PRAHA, 5. KVĚTNA 2021 – Kruhy pod očima trápí ženy, muže i děti. Co stojí za jejich vznikem, jak je šetrně odstranit, zda fungují „babské rady“ a čemu věnovat pozornost při výběru kosmetiky či kliniky, kde se odstraňování kruhů pod očima věnují?**

Na vznik kruhů pod očima má vliv několik faktorů. Hlavní roli hraje genetika. Každý člověk je k tvorbě kruhů pod očima náchylný jinak. Objevit se mohou v jakémkoli věku a trápí ženy i muže. „Kůži pod očima máme od narození tenčí než jinde na těle. U všech se s věkem dále ztenčuje a současně ubývá podkožního tuku v obličeji. Jsou tak snadněji viditelné cévy, které propůjčují očnímu okolí tmavší odstín. Vliv na namodralý nádech může mít také zvýšená produkce pigmentu melaninu v očním okolí. I když je nejčastější příčinou vzniku kruhů pod očima genetika, vliv má spousta vnějších faktorů – časté vystavování UV záření, hormonální změny, nedostatek železa, nedostatečný pitný režim, stres, nadměrná konzumace alkoholu, kouření, špatná životospráva, alergie, nedostatek spánku a mnoho dalšího. Objevit se mohou například během těhotenství,“ vysvětlil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Kruhy pod očima mohou být také varovným signálem, že je uvnitř těla něco špatně. Bývají spojovány například s onemocněním štítné žlázy. Objevují se při onemocnění srdce, ledvin, jater či trávicího systému. Na tmavé zbarvení mohou mít vliv i některé léky. Tak jako existuje mnoho příčin vzniku kruhů pod očima, je známa i spousta „lidových rad“, jak se jich zbavit. Většina ale funguje jen krátkodobě. „Studené obklady zúží cévy pod kůží, tím zmírní kruhy pod očima, avšak jen na chvíli. Podobný účinek mají i čajové sáčky s černým či zeleným čajem obsahující kofein. Masáže očního okolí napomáhají lepšímu proudění krve, čímž se modravé zabarvení redukuje. Plátky brambor či okurky jistě ničemu neuškodí, ale s největší pravděpodobností ani problém dlouhodobě nevyřeší,“ vyjmenovala Bohdana Polišenská, lékařka oční kliniky Gemini.

Odstraněním kruhů pod očima se zabývají výrobci kosmetiky či kliniky estetické medicíny, ale i jiná zdravotnická zařízení. Způsobů, jak se „namodralé kůže“ pod očima zbavit, je vícero. „Při úbytku tuku s propadlinami pod očima je vhodná aplikace výplně s kyselinou hyaluronovou či aplikace intradermálních nití, které zároveň pomáhají zpevnit jemnou kůži. Existují i laserové metody jako například IPL laser, které mohou zmírnit kruhy pod očima způsobené zvýšenou pigmentací. Pro udržení dobrého stavu očního okolí je důležitá pravidelná péče, která zároveň pomáhá předcházet vzniku hlubokých vrásek. K té patří používání krémů určených pro oční okolí, vyvážená strava s dostatkem vitamínů a minerálů, pravidelný pitný režim a dostatek spánku,“ doplnila Bohdana Polišenská.

Zákroky a kosmetika ale mohou představovat riziko pro samotný zrak. Pokud se člověk rozhodne pro odstranění kruhů pod očima, vyplatí se kosmetiku nebo kliniku velmi pečlivě vybírat. „Krémy s hydrochinonem mohou zvyšovat riziko vzniku rakoviny kůže. Retinoidy, které se užívají zejména k léčbě kožních onemocnění, se nesmí používat v těhotenství – mohou poškodit vývoj plodu. Laserové metody jsou pak spojeny s nutnou ochranou samotných očí kvůli prevenci zánětu. Použití chemického peelingu či bělicích prostředků je kontroverzní, na jemné kůži očního okolí může vyvolat alergickou reakci, a pokud se dostane do oka, tak i oční zánět. V krajním případě hrozí ztráta zraku při neodborné aplikaci výplně,“ upozornil Pavel Stodůlka z oční kliniky Gemini. Klinika se věnuje vedle oční chirurgie i službám estetické medicíny. Některé pobočky nabízí několik alternativ k odstranění kruhů pod očima - aplikaci kyseliny hyaluronové nebo dermálních nití.

**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.