**Přibývá prvňáčků s oční vadou. Důležitou prevencí je pobyt na čerstvém vzduchu i správné osvětlení**

**PRAHA, 21. ZÁŘÍ 2021 – V Česku trpí každé dvanácté dítě ve věku do čtyř let oční vadou. Předškoláků se zhoršeným zrakem je pět až deset procent. Dětí školního věku je zhruba čtvrtina. Právě s nástupem do školních lavic se totiž u dětí oční vada mnohdy projeví naplno.**

Díky pravidelným preventivním prohlídkám u dětských lékařů se větší část dětí s dioptrickou – takzvanou refrakční - vadou daří odhalit ještě před nástupem do první třídy. Avšak některé děti začnou pociťovat zhoršení zrakové ostrosti až v průběhu školního roku. „Dioptrické oční vady se velmi často zhoršují při námaze očí nablízko - čtení, psaní, počítání, práci s počítačem či jiným elektronickým zařízením. Rovněž kratší doba venku na čerstvém vzduchu a denním světle s pohybem zhoršuje dioptrické vady. Vývoj zrakových funkcí je navíc poměrně zdlouhavý proces, který je u konce až kolem sedmého roku věku. Dítě by tedy s nástupem do první třídy mělo vidět stejně kvalitně jako zdravý dospělý člověk. U dětí se právě v tomto věku mohou objevit různé refrakční vady, jako je například krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus,“ vysvětlil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Počet dětských pacientů s krátkozrakostí roste. Studie posledních let spojují výskyt krátkozrakosti s častějším díváním do blízka například na tablet nebo mobilní telefon. „Celosvětově odborná veřejnost velmi diskutuje nárůst krátkozrakých pacientů mezi sedmým a desátým rokem věku. Obecně krátkozrakých pacientů v populaci za posledních 40 let přibylo až pětinásobně. Počet krátkozrakých lidí ve světě je odhadován na 2,5 miliardy. Je pravděpodobné, že se v roce 2050 tento počet zdvojnásobí. Vysoká krátkozrakost se, bohužel, pojí s rizikem poškození sítnice. Lze odhadovat, že těžká forma krátkozrakosti spolu s přidruženými komplikacemi se mohou v budoucnu stát jednou z nejčastějších příčin slepoty ve vyspělých zemích,“upozornil Pavel Stodůlka.

Dlouhodobě neléčená oční vada může vést k trvalému a později neléčitelnému poškození zraku. Rodiče i učitelé by si měli všímat chování dětí, které může signalizovat vadu vidění. „V našich ordinacích se setkáváme s tím, že jsou některé děti považovány za dysgrafiky či dyslektiky, aniž by podstoupily důkladnější oční vyšetření. Dítě si pak do školy nosí zbytečný stres. Pokud si dítě stěžuje na bolesti hlavy, únavu, mne si často oči nebo si dává text blízko k očím či si text nebo hlavu natáčí na stranu, měli by rodiče zpozornit a zvážit návštěvu lékaře. Vyšetření dioptrické vady oka je nebolestivé a rychlé,“ popsala Simona Šťastná, primářka českobudějovické oční kliniky Gemini.

Obecně u výskytu oční vady hraje roli genetika rodičů. Výzkumy ale poukazují na to, že významný vliv má také prostředí. „Stejně jako u jiných onemocnění by se neměla podceňovat prevence ať už vzniku, či zhoršování refrakční vady dětí. Na fyziologický vývoj dětského zraku má vliv zkrácení času čtení. Ideální je každých 30 minut střídat pohled na blízko s několika minutami pohledu do dálky. Zároveň je vhodné zaměřit se na dostatek pobytu dětí venku alespoň při mimoškolních aktivitách. Příznivý vliv denního světla na snížení výskytu refrakčních vad, zejména krátkozrakosti, byl popsán v mnohých studiích. Proto by děti měly trávit nejlépe třetinu bdělého času venkovními aktivitami,“ doporučila Simona Šťastná.

Rodiče by neměli podceňovat ani vyvážený jídelníček nebo správné osvětlení dětského pokoje. „Dětský zrak potřebuje podněty, ale také dostatek odpočinku. Prospěje mu vyvážený jídelníček bohatý na vitamíny A, E a C. Dále též dostatek omega-3 mastných kyselin, zinku nebo luteinu, které může tělo získat z ryb, ořechů, zeleniny a ovoce. Důležité je zajistit správné osvětlení dětského pokoje a pracovního stolu. Zmírnění progrese a nástupu krátkozrakosti zjistili vědci při uzpůsobení umělého osvětlení nad 3000 luxů. Jako nevhodné prostředí pro čtení a jiné zrakové aktivity se jeví osvětlení nižší než 500 luxů,“ uzavřel 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, v roce 2021 byl zvolen již potřetí.