**Očím chybí během podzimu denní světlo. Na co je dobré dbát, abychom jim ulevili?**

**PRAHA, 12. ŘÍJNA 2021 – Kvůli úbytku denního světla jsou oči více namáhány. Vlivem šera a tmy může dokonce zrak postihnout oční myopie – onemocnění, na které by si měli dát pozor zejména řidiči.**

S nástupem podzimu ubývá každý den denního světla až o čtyři minuty. Lidský organismus jej však pro své správné fungování potřebuje. To platí i pro zdraví zraku. Nedostatek denního světla v kombinaci s nedostatečným či nekvalitním osvětlením má za následek zvýšené namáhání očí, bolesti hlavy a s tím spojenou únavu. „Intenzita a délka světla a tmy je jeden z důležitých faktorů určující fyzickou a psychickou kondici a kvalitu spánku. Přemíra modrého světla, které vydávají zejména LCD displeje či zářivky, může zapříčinit nespavost, únavu, pomalejší či nedostatečné zaostřování či zarudnutí očí. Je to dáno tím, že modré světlo blokuje přirozené uvolňování melatoninu – hormonu spánku. Ten má vliv nejen na jeho kvalitu, ale i na krevní oběh, imunitu, psychiku či dokonce stárnutí,“ vysvětlila Petra Uhlářová, lékařka z oční kliniky [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Lidé během podzimu více svítí i během dne. Zejména pokud čas tráví v práci či prostorách bez oken, měli by věnovat pozornost kvalitě osvětlení. „Denní světlo je složeno ze sedmi základních barev, které se v průběhu dne různě mění. To umělé osvětlení nedokáže a zůstává po celý den stejné. Navíc je umělé světlo většinou tvořeno pouze ze tří barev – žluté, oranžové a červené. Ty stimulují lidský organismus a při dlouhodobém působení mají vliv především na psychiku. Lidé mohou pociťovat ve větší míře podráždění či stres,“upozornila Petra Uhlářová.

Unaveným očím lze ulevit – pomohou jednoduché cviky, speciální brýle i filtr modrého světla. „Je dobré během pracovního dne zařadit několikaminutové přestávky. Zprvu mít oči několik sekund zcela zavřené, pak se zadívat do dálky a nechat naše vidění rozostřit. Velmi dobře funguje oční jóga. Lidem, kteří často pracují na počítači či sledují LCD displeje, bych doporučila pořídit si buď „brýle na počítač“ s filtrem, které blokují škodlivé modré světlo, nebo si na každém monitoru počítače nastavit režim nočního osvětlení v daném časovém rozmezí tak, aby modré světlo blokovali alespoň 1,5 až 2 hodiny před spánkem,“ doporučila oční lékařka.

S nástupem podzimu a úbytkem denního světla přímo souvisí zrakové onemocnění, které je riskantní především pro řidiče. „Noční myopie je přechodná oční vada, která se může projevit venku za zhoršených světelných podmínek nebo v málo osvětlených místnostech. Oči se v tuto chvíli stávají přechodně krátkozraké a u těch, co již brýle nosí, se dioptrická vada pocitově zesílí. Riziko představuje pro lidi, kteří často řídí brzy ráno, navečer či v noci, jako profesionální řidiči, strojvůdci nebo piloti letadel. Onemocnění se projevuje zhoršením vidění tmavých předmětů na tmavém pozadí - chodec či cyklista na silnici. Takto postižení řidiči hůře odhadují vzdálenost, jsou více vnímaví na oslnění ostatními auty, mají pomalejší reakce a obtížně se jim čte dopravní značení,“ popsala.

Pokud má člověk podezření, že se s noční myopií potýká, měl by navštívit očního lékaře nebo svého optika. „V prvé řadě je důležité zjistit, zda má člověk odpovídající korekci dioptrií v brýlích nebo kontaktních čočkách. Pomoci také mohou speciální dioptrické brýle, které kombinují dioptrickou korekci se speciálně tónovanými filtry a nejlépe s antireflexní úpravou. Využití takové pomůcky ocení především řidiči za tmy a šera, své uplatnění mají také i v mlze, kdy zvýší kontrast pozorovaných předmětů,“ uzavřela Petra Uhlářová.

**Cviky pro oční jógu:**

1. nejdříve 10x zamrkat

2. 10x se podívat nahoru a dolů

3. 10x se podívat doprava a doleva

4. 10x se podívat do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů

5. 10x se podívat do opačné úhlopříčky – tedy zleva nahoře doprava dolů

6. 10x zakroužit očima doprava

7. 10x zakroužit očima doleva

8. 10x zamrkat

**Video, jak správně cvičit oční jógu, najdete** [**ZDE**](https://www.youtube.com/watch?v=PK0U7rHzEW4)**.**

**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.