**Oční poradna: jak pečovat o kontaktní čočky a co určitě nedělat?**

**PRAHA, 8. LISTOPADU 2021 – Kontaktní čočky nosí zhruba deset procent Čechů, kteří mají potíže se zrakem. Častěji je volí mladí lidé, zejména ženy. Nošení kontaktních čoček má ale svá pravidla. Pokud se jimi jejich nositelé neřídí, riskují nepříjemné záněty očí i trvalé poškození zraku.**

Měkké kontaktní čočky – vynález, který pomocí dětské stavebnice Merkur a dynama z jízdního kola představil v roce 1961 český chemik Otto Wichterle, nosí odhadem sto milionů lidí po celém světě. „Do roku 1961 se používaly výhradně kontaktní čočky ze skleněných materiálů nebo později z PMMA - polymethylmethakrylátu. Přesně před šedesáti lety se díky akademikovi Ottu Wichterlovi začal používat hydrofilní gel, což znamenalo obrovský průlom. Kontaktní čočky tak měly výrazně lepší snášenlivost, flexibilitu a odolnost. Postupem času vznikaly čočky silikonové, silikon-kaučukové, později RGP čočky - plynopropustné kontaktní čočky, až po silikonhydrogelové. Velikost čoček se postupně zmenšovala, až do průměru pouhých 8,5 až 12 milimetrů,“ popsal Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Kontaktní čočky jsou skvělou alternativou ke korigování dioptrické vady zejména pro lidi v aktivním věku. Při nedodržování zásad jejich nošení ale mohou způsobit závažné komplikace. „Nejdůležitější je dodržovat předepsaný režim nošení a „nepřetahovat" stanovenou délku, to znamená jednodenní nosit pouze jeden den, čtrnáctidenní skutečně jen 14 dnů a měsíční maximálně měsíc. Vyhnout se spaní s kontaktními čočkami, které k tomu nejsou uzpůsobeny. Péče o dnešní měkké vícedenní kontaktní čočky vyžaduje pouze jeden univerzální roztok. Ten používáme na čištění, oplachování i ukládání. Uchovávány jsou ve speciálním pouzdře. Jednodenní čočky nevyžadují péči ve smyslu čištění a uchovávání. Na konci dne je prostě vyhodíte. Velmi častým problémem je, že kontaktní čočky jejich majitelé ukládají několikrát po sobě do stejného roztoku nebo nevyměňují pouzdro. V závitech se pak dají mnohdy najít plísně. Důležité je také mít před každou manipulací s kontaktními čočkami důkladně umyté ruce,“upozornil Karel Liška, vedoucí optometrista oční kliniky Gemini.

Podstatné je správné nasazení kontaktní čočky. Při špatné aplikaci totiž může dojít k lehkým, ale i závažným poraněním oka. „Může dojít k poškrábání rohovky nebo podráždění spojivky. Při nasazení čočky obráceně bude sice vidění dobré, ale nositel čočky bude pociťovat výrazný diskomfort v podobě řezání. V nejhorším případě si lze přivodit oční zánět, který může způsobit další komplikace,“ varoval Pavel Stodůlka.

Tak jak stoupá počet lidí s dioptrickou vadou, roste i počet nositelů kontaktních čoček. Ne všichni ale mohou špatné vidění korigovat kontaktními čočkami. „Jedná se o lidi trpící chronickými záněty spojivek nebo rohovky. Kontaktní čočky se nesmí používat po některých úrazech oka, při netypických rozměrech oční štěrbiny, při neprůchodnosti slzných kanálků, při poruchách slzného filmu nebo tvorby slz, nevhodné jsou rovněž pro pacienty trpící takzvaným syndromem suchého oka,“ vyjmenoval Karel Liška.

Podstatné je, aby čočka v oku dobře seděla. V současné době si ale mnoho lidí kupuje kontaktní čočky přes internet. Potíž je, že střídají různé typy kontaktních čoček, aniž by je předtím vyzkoušeli a konzultovali s odborníkem. „Ne každá kontaktní čočka je vhodná pro každé oko. Pokud zvolí například těsnou kontaktní čočku, bude na oku příliš přilepená. Čočka bude mít nedostatečný pohyb, tudíž i špatnou výměnu slzného filmu, ve kterém se budou hromadit odumřelé buňky. Tím se startuje koloběh komplikací spojených s nošením kontaktních čoček. Některé čočky jsou v oku nepříjemné, oko dráždí a nadměrně vysušují nebo ho mohou i poškrábat. To už je signál pro jejich majitele, že něco není v pořádku. I když tento pocit čočky nevyvolají, může oko pod čočkou nedostatečně dýchat”. Je tedy důležité vybrat si čočky, které dobře propouštějí kyslík,“ řekl Pavel Stodůlka.

Nošení kontaktních čoček je doménou dospělých, ze dvou třetin se jedná o ženy, průměrný věk nositelů je kolem 30 let. Ve zvláštních případech je mohou ale nosit i děti. „V podstatě neexistuje věková hranice. Jsou specifické situace, kdy se kontaktní čočky aplikují i malým dětem. Je však nutné, aby rodič uměl aplikaci správně provést, u větších dětí aplikaci zkontrolovat a následně s dítětem chodil na pravidelné kontroly k očnímu lékaři. Obecně platí časový milník kolem 15 let,“ uzavřel Karel Liška.

**CO ROZHODNĚ NEDĚLAT**

1. Nepřenášet - kontaktní čočky nenoste delší dobu, než pro kterou jsou určeny.
2. Nepůjčovat – použité kontaktní čočky nikdy nikomu nepůjčujte, mohlo by dojít k zanesení infekce do oka.
3. Nezanedbávejte čištění – péči potřebují nejen kontaktní čočky, ale i pouzdro, ve kterém je uchováváte. Před každou manipulací si umyjte ruce. Pouzdro a ruce jsou nejčastějším zdrojem infekce.
4. Nedolévejte - použitý roztok je nutné vylít a vyměnit, nikdy se nesmí „dolévat“.
5. Nespat s čočkami - spaní v kontaktních čočkách podstatně zvyšuje riziko oční infekce.
6. Nekoupejte se s nimi - při koupání v řekách a rybnících může dojít ke kontaminaci čočky mikroorganismy a tím k infekci.
7. Nečistoty, prach a chemické látky – je třeba pamatovat na to, že prach, nečistoty nebo chemické látky včetně laků na vlasy mohou měnit a ovlivnit vlastnosti a životnost čoček.
8. Nenosit při známkách potíží – kontaktní čočky je třeba přestat okamžitě nosit, pokud se oči zanítí, jsou hodně podrážděné nebo poraněné.
9. Nezapomínejte na zvlhčování očí - pro suché oči používejte správné oční kapky nebo umělé slzy.
10. Nebojte se zeptat – při jakýchkoli nejasnostech se obraťte na svého očního lékaře nebo optika.

**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.