**Klimatizace v autě: pozor na bakterie a příliš nízkou teplotu**

**PRAHA, 23. KVĚTNA 2022 – Cestovat autem bez klimatizace si dnes dokáže představit už jen málokdo. Příjemné ochlazení s sebou však nese i jistá úskalí a zdravotní rizika – v ohrožení jsou rovněž oči.**

Proud studeného vzduchu z klimatizace namířený přímo na obličej může způsobovat zdravotní problémy. Nejenže vysušuje pokožku, způsobuje také pálení očí. „Během jízdy autem lidé dělají častou chybu při nastavení trysek pro přívod vzduchu. Pokud je nasměrují přímo na obličej, možná se budou v horku cítit lépe, ale oči budou více namáhány. Hrozí pálení, řezání či svědění očí. Proto by měl proud ochlazeného vzduchu směřovat nejlépe na čelní sklo, což ochlazený vzduch v kabině vozu rozptýlí,“ doporučil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Největší riziko spojené s provozem klimatizace představuje výskyt a zvýšená kumulace škodlivých mikroorganismů. Nedostatečně vyčištěné filtry omezují proudění vzduchu a mohou vést k množení bakterií a nežádoucích mikroorganismů. „Ve špatně udržovaných klimatizacích se mohou vyskytovat plísně a bakterie, nejčastěji bakterie Legionella, která způsobuje takzvanou „nemoc z klimatizace“. Ta se velmi podobá zápalu plic. Jejími příznaky jsou celková slabost, bolesti hlavy a suchý kašel, který doprovází bolest na hrudi. Dezinfekce a čištění pylových filtrů v klimatizaci by se mělo provádět ideálně každoročně,“ uvedla Andrea Gregůrková, lékařka zlínské oční kliniky Gemini.

Oči trpí při dlouhodobém pobytu v klimatizovaných prostorách zejména u činností, při kterých je zrak namáhán. K nim patří i řízení automobilu. „Mezi nejčastější obtíže se řadí osychání povrchu oka. Náchylnější bývají lidé, kteří trpí zhoršenou kvalitou slzného filmu nebo nedostatkem slz. S těmi se pak lékaři setkávají v očních ambulancích. Pacienti popisují nepříjemné projevy jako pocit písku v očích, pálení, řezání či paradoxně i zvýšené slzení,“ popsal Pavel Stodůlka.

Pokud se nepříjemné pocity spojené se suchostí očí neléčí, může dojít ke zhoršení projevů nebo k oslabení přirozené ochrany povrchu oka. Hrozí tak vyšší riziko infekce a vzniku zánětu rohovky. „Důležité je oči pravidelně hydratovat ještě předtím, než člověk příznaky suchosti očí pocítí. Aplikace umělých slz bez konzervačních látek může nepříjemným projevům předejít nebo očím ulevit. Na delší trasu proto doporučujeme lidem se suššíma očima umělé slzy přibalit s sebou do auta a na odpočívadle aplikovat do oka jednu či dvě kapky těchto slz,“ doporučila Andrea Gregůrková.

Největší a nejčastější chybou je nastavení příliš nízké teploty klimatizace. Optimální rozdíl mezi teplotou v autě a venkovní teplotou je podle odborníků pět stupňů Celsia. Obecně by ale teplota v autech neměla klesnout pod dvacet jedna stupňů. „Chlad z klimatizace způsobuje svalovou ztuhlost. Když se ke staženým trapézovým a jiným šíjovým svalům z chladného prostředí přidá strnulé držení hlavy při práci na počítači nebo za volantem, hrozí, že se člověk ráno probudí s akutní blokádou krku, hrudní páteře nebo žeber. Syndrom bolestivého ramene nebo tenisový loket nemusí být jen z přetížení, ale i z nachlazení, zvlášť když klimatizace fouká z jedné strany anebo má řidič za jízdy vystrčený loket z okna auta,“ upozornila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

První pomocí při akutních blokádách, nejen z klimatizace, bývá naopak teplo. „Po dlouhé cestě za volantem, když má člověk pocity ztuhlé šíje, bolesti při otáčení hlavy, které mohou přecházet až v migrénu, nebo po prochladnutí u otevřeného okna lze použít gelové sáčky, které svaly přihřejí do hloubky (až na 40 stupňů Celsia). Musíte cítit úlevné prohřátí, ale teplota nesmí být příliš vysoká, aby vám nezpůsobila popáleniny. Doporučuji mezi gelový sáček a kůži položit bavlněný kapesník nebo utěrku. Výborná je také elektrická dečka. Obecně platí pravidlo, že šíje nejvíce bolí ráno a s postupem dne intenzita bolesti ustává. Zkuste se tedy co nejvíce hýbat, jde to i v autě – na odpočívadlech, v zácpách nebo při čekání na semaforech si krk jednoduchými cviky protáhnout, zakroužit hlavou, především při delším řízení je důležité nenechat svaly zatuhnout,“ uzavřela Iva Bílková.

**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. Jako první oční chirurg provedl laserovou operaci očí metodou CLEAR Česku a Rakousku.