**Jak si chránit zrak u vody: nezapomínejte na brýle. Pozor na nečistoty, sinice i mnutí očí**

**PRAHA, 18. ČERVENCE 2022 – Plavání či potápění patří k oblíbeným letním aktivitám. Ve vodě ale číhá řada nebezpečí pro náš zrak. Jak si oči chránit při koupání v rybníku, moři nebo bazénu?**

Chránit si oči plaveckými brýlemi je vhodné vždy a v jakékoliv vodě. Jaké nebezpečí může hrozit? Nejčastěji jsou to podrážděné červené oči, záněty spojivky a v těžších případech i zánět rohovky. „V první řadě je důležité vybrat kvalitní a dobře padnoucí plavecké brýle, které oči ochrání před špínou, nečistotami a bakteriemi. V ideálním případě by si měl plavec vyjmout před plaváním kontaktní čočky. Důležité také je nemnout si ve vodě oči,“ zdůraznil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Zejména u moře se mnozí lidé rádi dívají pod vodou a sledují podvodní život. Bez potápěčských brýlí by to ale dělat neměli. „Otevírat oči pod vodou bez ochranných brýlí na chvíli ničemu nevadí, pokud není voda znečištěná a potápěč má oči zdravé. Delší styk otevřených očí s vodou už ale může způsobit podráždění očí a následné problémy. U očí trpících podrážděním, alergií nebo nějakým jiným očním onemocněním se jejich otevírání bez ochranných brýlí pod vodou nedoporučuje vůbec,“ upozornil Pavel Stodůlka.

Jedno z největších rizik pro lidský zrak představuje koupání v rybnících či přírodních vodách a veřejných bazénech. Převážná většina stojatých vod v Česku je zamořena sinicemi. „Koupání ve vodě s velkým výskytem sinic může člověku způsobit zánět spojivek nebo rohovky, léčba takových zánětů bývá komplikovaná, navíc mohou trvale poškodit zrak. Nebezpečné jsou sinice hlavně pro malé děti, starší lidi, těhotné ženy, alergiky a nositele kontaktních čoček,“ vyjmenoval Pavel Stodůlka.

K ochraně očí slouží také sluneční brýle. Ty by lidé neměli odkládat ani během koupání. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat kontaktním čočkám. Během letních měsíců by měli nositelé kontaktních čoček sáhnout po těch s UV filtrem, a pokud se s nimi chystají do vody, měli by zvolit jednorázové. „Během koupání je lepší použít jednorázové kontaktní čočky a neotvírat oči při plavání pod vodou bez plaveckých brýlí. Ve vodě se může pod kontaktní čočku dostat virová či bakteriální infekce. Po koupání je nejlepší kontaktní čočky vyhodit. Nedostatečná hygiena kontaktních čoček nebo koupání se ve znečištěné vodě může způsobit infekční záněty rohovky. Pokud člověk déle plave s hlavou nad hladinou, je lepší nasadit si sluneční brýle, protože od vodní hladiny se odráží do obličeje a očí více slunečního světla,“ vysvětlil Pavel Stodůlka.

Péči je dobré očím věnovat i po koupání. Zamezí se tak případným komplikacím. „Během plavání se může do oka dostat cizí tělísko, například jemný písek. Z toho důvodu je důležité si oči po koupání nemnout, protože i drobné zrnko písku může oko nepříjemně poškrábat. Výjimečná také není přecitlivělost očí na chlorovanou vodu. Proto je dobré po koupání oči propláchnout čistou vodou nebo použít umělé slzy, které oko omyjí, zbaví ho případných nečistot a zároveň zklidní,“ doporučil 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. Jako první oční chirurg provedl laserovou operaci očí metodou CLEAR Česku a Rakousku.