**Oční poradna: proč si nemnout oči?**

**PRAHA, 2. SRPNA 2022 – Takřka automaticky a nevědomky si lidé několikrát za den promnou oči. Nejčastěji po probuzení, při práci na počítači nebo po koupeli. Časté mnutí očí může ale způsobit jisté komplikace.**

Alergie, syndrom suchého oka, zánětlivá onemocnění nebo jen únava, špatná snášenlivost kontaktních čoček či jenom zlozvyk – to jsou nejčastější důvody, proč si někteří lidé často mnou oči. Při neopatrnosti si však mohou způsobit nepříjemnosti, dokonce i poškrábání rohovky. „Časté mnutí oka mechanicky dráždí rohovku a deformuje ji, dokonce při opakovaném dlouhodobém tření i ztenčuje. Opakované mnutí očí může způsobit trvalou deformaci rohovky se zhoršeným viděním,“ uvedl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Dalším důvodem častého mnutí oka je přítomnost cizího tělíska. Do oka může například spadnout řasa, prach či písek. Odborníci ale před mnutím oka i v takovém případě důrazně varují. „Právě mnutí oka při výskytu cizího tělíska je nebezpečné. Může dojít k poškození povrchové vrstvy, jejíž funkcí je ochrana oka, k oděrkám nebo podráždění očního okolí. Zároveň se zvyšuje riziko infekce a s ním spojená zánětlivá onemocnění očí. Nebezpečný je i tlak, který je na oko během mnutí vyvíjen. Může vést i k výkyvům nitroočního tlaku, což je rizikové zejména u pacientů s glaukomem. Taktéž může docházet k podspojivkovému krvácení. Pokud se do oka cizí tělísko dostane, snažte se ho opatrně vyjmout čistým kapesníkem či důkladně umytým prstem. Pomůžou také umělé slzy. Ty mohou cizí tělísko z oka vyplavit. Pokud se nedaří, urychleně navštivte očního lékaře,“ doporučila Zuzana Halašová, lékařka zlínské oční kliniky Gemini.

Častou příčinou svědění a důvodem častějšího sahání si do očí je syndrom suchého oka. Ten se stal civilizačním onemocněním současnosti. „Na vznik suchého oka má vliv zejména pobyt v klimatizovaných prostorách a práce s počítačem, mobilním telefonem nebo tabletem, kdy oči rychleji osychají a pacienti si pak stěžují na řezání a pálení očí. Vidění se může dokonce mlžit. Oči bývají zarudlé nebo citlivé. Kapky – takzvané umělé slzy – kompenzují nedostatek slz a jsou většinou první volbou při řešení problému. Přestože zlepšují potíže způsobené suchým okem, neřeší však jeho příčiny. Přirozenou a velmi účinnou léčbou suchého oka jsou kapky vyrobené z krve pacienta. Odebraná krev se odstředí a upraví tak, že vzniknou čiré kapky obsahující řadu přirozených léčebných látek, které regenerují povrch oka. Ty jsou navíc bez konzervačních látek a nevyvolávají vedlejší účinky. Vůbec nejúčinnější léčbou suchého oka je dle našich zkušeností ale akupunktura. Musí však být prováděna odborníkem, který je na akupunkturu pro léčbu suchého oka speciálně vyškolen. Běžný oční lékař ani běžný akupunkturista toto nezvládá,“ vysvětlil Pavel Stodůlka.

Důvodů k mnutí očí mají lidé víc během letních měsíců – ostré slunce, písek z pláže a zejména koupání zapříčiňují nutkání častěji si do očí sahat. „Chránit si oči plaveckými brýlemi je vhodné vždy a v jakékoliv vodě. 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 oči přímo ve vodě,“ 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. Jako první oční chirurg provedl laserovou operaci očí metodou CLEAR v Česku a Rakousku.