**Oční poradna: jak pečovat o zrak během letních měsíců?**

**PRAHA, 30. KVĚTNA 2023 – Během letních měsíců ohrožují zrak slunce, písek, sinice i bakterie ve vodě. To vše činí oči náchylnější k zánětům. Jak oči během léta správně chránit, proč je po koupání ošetřit kapkami a jak pečovat o sluneční brýle?**

1. BRÝLE PROTI SLUNCI

Prudké sluneční záření patří mezi nejčastější vlivy, které negativně působí na zrak. Dlouhodobé vystavování intenzivním slunečním paprskům může přispět ke vzniku šedého zákalu a ve výjimečných případech i poškození sítnice. Je proto vhodné chránit si oči slunečními brýlemi s kvalitním UV filtrem, a to hlavně u dětí. „Pokud jsou oči dlouhodobě vystavovány UV záření, může dojít k poškození povrchu spojivky a rohovky. To může vést ke vzniku zánětu rohovky nebo spojivky, který se projevuje velmi často řezáním, pálením a zarudnutím oka a víček. Standardní UV filtr, který se dává do všech slunečních brýlí, má hodnotu 400. Ta je plně dostačující pro ochranu očí jak v Česku, tak i u moře. Během letních měsíců si dospělí povětšinou zrak před slunečními paprsky chrání slunečními brýlemi. Často ale zapomínají na ochranu zraku svých dětí. Dětský zrak je přitom k poškození slunečním zářením náchylnější než dospělý. Obzvláště dětské oči by proto měly být chráněny proti UV záření,“ upozornil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

2. RIZIKA NA PLÁŽI

Slunce ale není jediným nebezpečím pro oči. Poškodit zrak může i slaná voda, písek nebo vítr. „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. Slaná mořská voda oči dráždí a způsobuje štípání, pálení a řezání očí. To samé platí i o prudkém větru nebo zrnkách písku, která se během pobytu na pláži mohou do očí velmi snadno dostat. Působením větru či slané vody může dojít ke vzniku zánětu spojivek, který je dobré vždy zaléčit příslušnými kapkami,“ upozornil Pavel Stodůlka.

3. POZOR NA SINICE

Ani české vody nejsou pro lidský zrak zcela bezpečné. „V tuzemských koupalištích se nachází velmi často větší množství chloru, který působí negativně na povrch lidského oka. Často dochází k pocitu pálení a vzniku zarudnutí očí. Tyto potíže mohou přerůst v zánět spojivek. V rybnících, kde je přírodní, a tudíž neudržovaná voda, je příznivé prostředí pro přežívání bakterií a virů, nejčastěji se tam ve větším množství množí sinice. Koupání ve vodě s velkým výskytem sinic může 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. Proto je dobré chránit si zrak například plaveckými nebo potápěčskými brýlemi,“ popsal Pavel Stodůlka.

4. HYGIENA OČÍ

I po koupání je dobré věnovat očím péči. 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.

5. JEDNORÁZOVÉ ČOČKY

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. Pokud člověk déle plave s hlavou nad hladinou, je vhodné nasadit si sluneční brýle, protože od vodní hladiny se odráží do obličeje a očí více slunečního světla,“ řekl Pavel Stodůlka.

**TIP: JAK PEČOVAT O SLUNEČNÍ BRÝLE**

Základní péče o sluneční brýle zahrnuje pravidelné čištění. To je ale třeba provádět správně. Otírání brýlí nevhodnými materiály je totiž může nenávratně poškodit. „Brýle by měli jejich majitelé čistit mikrovláknem nejlépe v kombinaci s čisticím sprejem k tomu určeným. Neuškodí také jednou za čas umýt brýle teplou vodou. Ideálně by se sluneční brýle neměly čistit na sucho o oděv nebo papírovým kapesníkem. Tyto materiály spolu s nečistotami můžou na povrchu skel zanechat škrábance, které se už nedají odstranit. Jistotou je kupovat čisticí přípravky přímo v optice, kde zároveň poradí s typem přípravku vhodným pro dané brýle,“ doporučil Pavel Stodůlka.

Sluneční brýle se většinou nosí v létě nebo při sportech, kdy se obličej více potí. Proto by měla být četnost jejich čištění častější. „Jednou za sezónu by si lidé měli nechat sluneční brýle vyčistit přímo v optice. Profesionální čištění je velmi důležité. V místech, kde se sluneční brýle dotýkají kůže, může docházet k hromadění nečistot. Ty se mohou stát příčinou kožních problémů, jako jsou například vyrážky,“ upozornil Pavel Stodůlka.

K péči o sluneční brýle patří i jejich správné sundávání a ukládání. „Nejčastější chyba, kterou lidé dělají, je, že sundávají brýle jednou rukou. Může tím dojít k jejich pokřivení a hrozí vylomení stranic. Dále se nedoporučuje nosit brýle ve vlasech nebo za výstřihem. Jak pro klasické brýle, tak i pro ty sluneční platí, že by měly být uchovány v pevném pouzdře. Tato pouzdra jsou bytelná a dobře brýle chrání proti poškození. Vnitřní výstelka pouzdra je přizpůsobena k tomu, aby se o ni čočky nepoškrábaly. Rovněž pouzdro je dobré čistit, stačí navlhčeným hadříkem se saponátem,“ 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, implantaci presbyopické fakické čočky nebo odstranění vetchozrakosti pomocí laseru RElexSmile, 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. Od roku 2022 je nositelem medaile Za zásluhy 1. stupně. Koncem roku 2022 převzal cenu profesora Emilia Campose za inovaci v oftalmologii.