**Preventivní prohlídky zraku: lidé je často podceňují, zejména muži**

**PRAHA, 16. ŘÍJNA 2023 – Důležitost preventivních návštěv u očních lékařů Češi stále ještě podceňují. Do ordinací často dorazí, až když pociťují nějaký problém. Včasná diagnostika je přitom pro léčbu onemocnění zraku zásadní. Jak jsou na tom Češi s prevencí a co nejvíce zanedbávají?**

První potíže se zrakem se nejčastěji začínají projevovat u čtyřicátníků. V tomto věku by se prohlídky u očního lékaře měly stát pravidelnými, ať už je problémy s viděním trápí, či nikoli. Preventivní prohlídky ale Češi mnohdy podceňují. Včasné odhalení oční vady je přitom pro efektivní léčbu zásadní. Mnoho Čechů však prevenci podceňuje, a to je podle odborníků velká chyba. „Systém je nastavený tak, že už u novorozenců se provádí screening očních nemocí. Od tří let věku pak bývají děti orientačně vyšetřeny praktickým lékařem a následně každé dva roky v rámci preventivních prohlídek. Při pochybnostech o zrakových funkcích dětský lékař odesílá malého pacienta k očnímu lékaři. Dospělým pacientům ve věku 45 až 61 let by měl praktický lékař jednou za čtyři roky vystavit žádanku k oftalmologovi. Ve věku 65 let musí každý pacient s řidičským oprávněním podstoupit podrobné vyšetření, poté v 68 letech a následně každé dva roky. Pokud však má člověk vyšší riziko očního onemocnění či pozitivní rodinnou anamnézu, doporučuji vyšetření provádět častěji podle dohody s očním lékařem,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Většími lajdáky v péči o zrak jsou podle průzkumů muži. Ty zavede do ordinace očního lékaře zpravidla až potřeba dioptrických brýlí nebo potíže s viděním. „Pravidelné kontroly u očního lékaře podceňují spíše muži a k očnímu lékaři je poprvé přivedou většinou až potíže se čtením na kratší vzdálenost, typicky po 40. roce věku. V tomto věku už lidské oko hůře zaostřuje na blízko, což se projevuje rozmazaným viděním při čtení, případně i únavou očí a bolestmi hlavy při delším čtení,“ uvedl Pavel Stodůlka.

Když už Češi do ordinace očního lékaře dorazí, zpravidla jeho doporučení dodržují. V čem mají ale velké mezery je „nepovinná“ péče o zrak. Podceňují odpočinek, skladbu jídelníčku, životní styl i pravidelné procvičování oka. „Zejména lidé pracující na počítači by si měli dopřávat pravidelné pauzy, během kterých zraku uleví a zároveň jej procvičí. Pro udržení zdravého zraku je vhodná oční jóga, ta se skládá z několika jednoduchých cviků, které lze provádět kdekoliv. Oku prospívají krouživé pohyby, pohledy různými směry, nahoru, dolů a do různých stran. Cvičení urychlí látkovou výměnu v oku a jeho okolí a oko se uvolní, což má pozitivní účinky na zrak,“ poradil Pavel Stodůlka. Neméně důležitá je pro zrak i skladba jídelníčku. Významný podíl vitamínů a minerálů, které člověk přijme z potravy, je určen výhradně pro zrakový systém. Zraku prospěšných potravin je celá řada. „Například málo známá je kurkuma, u které je prokázáno, že kromě velmi pozitivního vlivu na zrak působí také proti nádorovým onemocněním. Pro dobrý zrak je podstatný také lutein – ten je obsažen například v obilovinách, ovoci a zelenině nebo ve vaječném žloutku. Na správné fungování enzymů v oku má velký vliv zinek. Potraviny bohaté na tento minerál jsou například vajíčka, mléko, dýňová semínka, ústřice nebo pštrosí maso. Základem je v každém případě vyvážený jídelníček, nicméně pomoci mohou i vhodné doplňky stravy. Na očních klinikách Gemini jsme sami takové přípravky vyvinuli a rádi je v klinické praxi doporučujeme. Do kvality zraku se propisuje i životní styl – nadměrná konzumace alkoholu, kouření, málo pohybu na čerstvém vzduchu nebo nekvalitní spánek – to vše má negativní vliv na správnou funkci oka,“ vyjmenoval Pavel Stodůlka.

Mezi dioptrické oční vady patří krátkozrakost, dalekozrakost, vetchozrakost a astigmatismus. Právě počet krátkozrakých lidí rapidně narůstá. Pacienti, kteří vidí špatně na dálku, tvoří nyní v Česku zhruba pětinu populace, za necelých 30 let by to mohla být až polovina. Odborníci ale čím dál častěji upozorňují na makulární degeneraci. „Věkem podmíněná makulární degenerace je onemocnění centra sítnice potřebného pro dobré vidění. Příčin vzniku věkem podmíněné makulární degenerace je několik. Souvisí s věkem, genetickou zátěží i životním stylem. Rozlišují se dvě formy – suchá a vlhká. Častější a méně nebezpečná je suchá forma, kdy není přítomen otok nebo krvácení na sítnici a slábnutí zraku postupuje typicky pozvolna. Ta se ale může změnit v nebezpečnou vlhkou formu. Pak zrak slábne velice rychle. Obtíže způsobené pokročilou vlhkou formou makulární degenerace se už nedají vyléčit, a je tedy velmi důležité vyhledat očního lékaře co nejdříve,“ upozornil Robert Kaňovský, primář brněnské oční kliniky Gemini.

Dalším onemocněním, které postihuje čím dál víc lidí, je syndrom suchého oka. V jeho případě hovoří přední oční specialisté dokonce o epidemii. „Syndrom suchého oka je v současnosti jedno z nejčastějších onemocnění, se kterým se pacienti obracejí na oční lékaře. Jeho výskyt navíc v poslední době rapidně stoupá. Syndrom suchého oka, který se stal civilizační nemocí současnosti, se také stále častěji objevuje u mladších pacientů. Na vznik suchého oka má vliv zejména pobyt v klimatizovaných prostorách a práce s počítačem, mobilním telefonem nebo tabletem. Na vzniku problémů se slzným filmem se podílí také toxické látky v ovzduší a v průmyslově zpracovaných potravinách,“ vysvětlil Pavel Stodůlka.

Většinu problémů se zrakem dokáží dnes už oční lékaři zcela vyřešit nebo alespoň průběh onemocnění zmírnit či zastavit. Zásadní jsou ale včasné návštěvy ordinací očních lékařů. „Podle odhadů je možné 80 procentům všech zrakových obtíží předcházet nebo je lze částečně či zcela vyléčit. Oční chirurgie je jedním z nejrychleji se rozvíjejících medicínských oborů. Například dioptrické vady je možné odstranit laserem za pár minut. Šedý zákal, který se dříve odstraňoval velmi komplikovaně, se dnes operuje zcela bezbolestně a ambulantně. Čím dříve je oční nemoc odhalena, tím větší je šance na její úspěšnou léčbu,“ uzavřel Robert Kaňovský.

**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.