**Oční poradna: jak si chránit zrak na horách?**

**PRAHA, 17. LEDNA 2024 – Češi jsou milovníci zimních sportů, do tuzemských i zahraničních horských středisek vyrážejí pravidelně. Se zimními radovánkami jsou ale spojené i nepříjemné úrazy. K těm nejčastějším patří poranění dolních končetin, hlavy nebo zad. Nebezpečí se však nevyhýbá ani očím.**

Sníh, vítr i ostré horské slunce mohou zrak ohrozit. Kvalitní sluneční brýle by tak neměly v lyžařské výbavě ve vyšších nadmořských výškách chybět. „Před ostrým horským sluncem je důležité zrak chránit. Sluneční paprsky se odráží od sněhu a mohou zrak potrápit dokonce víc než například pobyt u moře. Sněhová pokrývka dokáže zvýšit hladinu UV záření přibližně o 90 procent na čerstvě napadaném sněhu a o 50 procent na sněhu starším. Oproti tomu zelená tráva odráží jen zhruba tři procenta UV záření. Na horách tedy sluneční brýle neslouží jen jako módní doplněk, ale mají praktický význam. Bez nich lyžaři v lepším případě riskují zánět spojivek, v tom horším i poškození zraku,“ varoval Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Za slunného počasí hrozí zimním sportovcům nepříjemná komplikace – silné podráždění očí nazývané sněžná slepota, která vzniká v důsledku nadměrného vystavení nechráněného oka UV záření ve vyšších nadmořských výškách, kde je dávka záření zvýšena odrazem od sněhu. „Projevuje se až po několika hodinách silnou bolestí a světloplachostí. Podstatné je, aby si člověk, kterého sněžná slepota postihne, oči nemnul, mohl by tak totiž rohovku ještě více poškodit. Při podezření na sněžnou slepotu je nutné vyhledat lékaře, ten předepíše anestetika a zklidňující oční mast, která bolest zmírní. Sněžná slepota naštěstí po několika dnech odezní,“ doplnil Pavel Stodůlka.

Na svazích sáhnou po kontaktních čočkách i lidé, kteří je běžně nenosí. Výhodou kontaktních čoček je, že pod lyžařskými brýlemi nijak nepřekážejí. I kontaktní čočky však mají svá rizika. „Při velkých mrazech ve vysokých nadmořských výškách může dojít k otoku rohovky a následnému přimrznutí čočky k rohovce. V českých podmínkách to nehrozí, zato ve vysokohorském prostředí toto riziko existuje. Oči se navíc v takovém prostředí víc vysušují, s čímž souvisí i nedostatečné okysličení rohovky a následný otok. Prvním varováním je, že lyžař vidí barevné kruhy a poté rozmazaně. V takovém případě je nutné co nejrychleji čočky vyjmout a nahradit je dioptrickými brýlemi. Pokud tedy lidé nosí kontaktní čočky na horách, je dobré mít brýle stále po ruce,“ uzavřel Pavel Stodůlka.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

****

**+420 733 643 825,** **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.