**Práce na zahradě: na co si dát pozor a jaká je první pomoc při úrazech oka**

**PRAHA, 14. BŘEZNA 2024 – Startuje letošní zahrádkářská sezóna. S pracemi na zahradě je ale spojena řada úrazů. Od drobných škrábanců přes řezné rány až po úrazy oka. Následky poranění očí jsou velmi nepříjemné a mohou mít dokonce trvalé následky. Zmírnit je může správná první pomoc.**

Při zahradničení může do oka ledasco spadnout. I zdánlivě banální úraz dokáže způsobit nepříjemnosti. „Nejlehčími, ale poměrně častými úrazy jsou ty, kdy se do oka dostane cizí tělísko. Většinou se jej daří přirozeně odstranit mrkáním nebo vypláchnutím. Důležité je oko nemnout, aby se povrch oka nepoškodil. Bolestivost či zarudnutí může nějakou dobu přetrvávat, ale většinou samy brzy odezní. V opačném případě, kdy se problém sám nevyhojí, je řešením povrch rohovky ošetřit laserem,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Mezi úrazy ohrožující zrak patří poranění ostrými předměty nebo zhmoždění oka tupým nárazem. „Vážnější úrazy následně vyžadují operační řešení. To platí také při úrazech v okolí oka, spojené s krvácením, kdy je ránu případně potřeba zašít,“ doplnila Michaela Netuková, lékařka oční kliniky [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Při jarním úklidu se zahrádkáři musí vypořádat se shrabaným listím, trávou či ořezanými větvemi. Kromě kompostování je řešením odvoz bioodpadu anebo odpad spálit, což přináší pro oči jisté nebezpečí. „Rozžhavený popílek může spadnout do oka a popálit ho. Popel kromě kůže na očním víčku mnohdy popálí i spojivku či rohovku. Právě popálení rohovky patří k těm nejhorším komplikacím, které může způsobit trvalé poškození očí, v krajním případě slepotu. Popálení samozřejmě doprovází velmi nepříjemná bolest. Navíc štiplavý kouř je velmi agresivní. Od pálení a zarudnutí očí mohou ulevit umělé slzy. Ty jsou rychlou pomocí i v případě, že se do oka dostane popel,” doporučil Pavel Stodůlka.

Oční lékaři velmi často ošetřují poranění způsobená pouhou nedbalostí. Řadě z nich se totiž dá předcházet. „Povinnou výbavou“ každého zahrádkáře by měly být ochranné brýle. „Při práci na zahradě nejsou sluneční brýle dostatečnou ochranou před vniknutím cizích tělísek. Vhodnější jsou plastové ochranné pracovní brýle, které kvalitně kryjí oči a jejich okolí. Lze také použít celoobličejový plastový štít, který kryje nejen oči, ale i jemnou pokožku obličeje před případným poraněním. Pokud zahrádkáři nemají oči chráněné vůbec, vystavují zrak zbytečnému riziku,“ upozornila Michaela Netuková.

Pokud už ke zranění dojde, je nutné dodržovat zásady první pomoci. U jakéhokoliv úrazu oka není vhodné odkládat ošetření u očního lékaře. Čím dříve jej pacient navštíví, tím menší je riziko dlouhodobých následků.

**Co dělat při nejčastějších poraněních očí**

**Cizí tělísko na povrchu oka** – písek, kousek kůry, kamínek, hmyz či jiné cizí tělísko. Oko zpravidla ostře bolí, slzí, je světloplaché a víčka mohou otéct. Je vhodné provést výplach postiženého oka vodou, při velké bolesti podat analgetika a oko nechat vyšetřit oftalmologem.

**Povrchové poranění spojivky nebo rohovky** – škrábnutí rostlinou či větví. Symptomy jsou podobné jako v případě cizího tělíska v oku. Lékař obvykle stanoví diagnózu žlutým barvivem, které pod modrým vyšetřovacím světlem na oku fluoreskuje, což zvýrazní škrábnutí. Léčba zahrnuje použití antibiotických očních kapek nebo masti a občas tlakovou náplast na oko. Tato zranění vyžadují důkladné sledování pod dohledem specialisty.

**Chemické poleptání** – důležité je co nejdříve oko důkladně vypláchnout vodou. Nakloňte hlavu nad umyvadlo nebo dřez postiženým okem dolů a jemně stáhněte dolní víčko. Otevřete oči co nejvíce. Jemně nalijte stálý proud vlažné vody (vodu neohřívejte) nebo oční vody přes oko. Vyplachujte až 20 minut z důvodu naředění chemikálie na povrchu oka. Pokud jsou poleptány chemikálií obě oči, vypláchněte je ve sprše. Protože částice mohou poškrábat rohovku a způsobit infekci, mělo by být oko následně vyšetřeno očním lékařem.

**Krvácení pod spojivkou** – po tupém tlaku předmětem se projevuje jako červená skvrnka na bělmu. Navzdory zastrašujícímu vzhledu zranění nebývá vážné a zpravidla spontánně zmizí do 7 až 14 dnů. V boji proti podráždění pomohou dezinfekční oční kapky nebo umělé slzy.

**Tržná poranění víček** – oční víčka mají nejtenčí kůži z celého těla. Jednoduché povrchové tržné ranky může oční lékař ošetřit v lokálním znecitlivění. Hluboké rány a poranění slzných cest může být nutné operovat v celkové anestezii.

**Zlomenina očnice** – nejčastěji spodiny očnice po prudkém úderu např. při pádu. Po poranění je vhodné suché ledování místa proti otokům a vyšetření oftalmologem se zobrazením poranění očnice pomocí rentgenového nebo CT vyšetření.

**Modřina při tupém nárazu** – při modřině přerušovaně aplikujte studené obklady: 5 až 10 minut obklad, 10 až 15 minut bez obkladu. Pokud používáte led, ujistěte se, že je pokrytý ručníkem nebo utěrkou, aby byla chráněna jemná pokožka na víčku. Používejte studené obklady po dobu 24 až 48 hodin, poté střídavě používejte teplé obklady. Během hojení je normální, když modřina mění barvu. Pokud máte bolesti, nepodávejte aspirin nebo ibuprofen, mohou zvýšit krvácení.

**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.