**Festivaly a zrak: buďte opatrní na prach i špatnou hygienu**

**PRAHA, 23. KVĚTNA 2024 – V Česku se ročně konají desítky festivalů a jejich hlavní sezóna pomalu začíná. Kromě zábavy představují ale festivaly jedno z míst, kde se během léta stane nejvíce úrazů. Ty se nevyhýbají ani zraku.**

Většina letních festivalů se koná pod širým nebem – na přímém slunci s minimem stínu. Samozřejmostí by tak mělo být chránit se před spálením opalovacími krémy. Zapomínat bychom neměli na kvalitní sluneční brýle. „Dlouhodobé vystavení se slunečnímu UV záření bez ochrany může přispívat k poškození sítnice, rohovky a vzniku šedého zákalu. Brýle by měly dobře sedět, dostatečně krýt oči ze všech stran, měly by být lehké, netlačit na spáncích ani za ušima a řasy by se neměly dotýkat skel. Kategorie slunečního filtru je značena čísly od nuly do čtyř. Její hodnota vyjadřuje propustnost světla a určuje světelné podmínky, pro které jsou brýle vhodné. V našich zeměpisných podmínkách v letním období volíme nejčastěji kategorie číslo tři,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

Nejen slunce může zraku uškodit, na festivalech často přítomný prach představuje pro oči riziko. „Prach a pyl v ovzduší, spolu s nedostatkem spánku a hydratace mohou vést k podráždění, únavě očí, syndromu suchého oka, případně zánětu způsobenému nedostatečnou hygienou. Vhodné je vzít s sebou umělé slzy bez konzervačních látek, ty nejen zvlhčují povrch oka, ale mohou vyplavit případné drobné nečistoty. Pokud už se do oka nějaká nečistota dostane a oční kapky nejsou zrovna po ruce, je vhodné oko propláchnout čistou tekoucí vodou,“ poradila Bohdana Polišenská, lékařka oční kliniky [Gemini](http://www.gemini.cz/).

K nejoblíbenějším a nejnavštěvovanějším festivalům v Česku patří hudební. Ty často doprovází i světelné show a laserové efekty. Zda jsou pro zrak nebezpečné vysvětlil Pavel Stodůlka: „Delší vystavení oka laserovému paprsku může způsobit poškození sítnice a vést ke zhoršenému vidění. Časový interval záleží na tom, jaký má laser výkon a vlnovou délku. Například 5mW laserové ukazovátko může způsobit poškození sítnice po 10 sekundách upřeného pohledu bez mrkání. Člověk však mrká normálně asi 15x za minutu, což na ochranu očí stačí. Nebezpečné jsou laserové show zejména pro lidi s narušeným mrkacím reflexem a širšími zorničkami. Jako ochranu lze pořídit laserové ochranné brýle.“

Filmoví nadšenci míří každoročně do Karlových Varů nebo do Zlína, kde se účastní filmových maratonů a během dne zhlédnou i několik snímků. Zejména upřený pohled jedním směrem na filmové plátno ale zraku příliš neprospívá. „Pro oko je přirozené se hýbat, dlouhodobý, strnulý pohled jedním směrem oku naopak nesvědčí. Obecně se doporučuje po 20 až 30 minutách soustředěného pohledu na jednu vzdálenost uvolnit oči pohledem do dálky po dobu 20 až 30 vteřin. Toto pravidlo ale platí spíše pro televize nebo počítačové monitory. Na rozdíl od obrazovek projekce na filmové plátno nevydává takové množství škodlivého modrého záření. Často však dochází k dočasné únavě očí, která se projevuje slzením, řezáním či pálením očí, rozmazaným viděním a bolestmi hlavy. Je to způsobeno méně častým mrkáním i přílišným kontrastem, kdy je v sále příliš tma. Zornice jsou tedy rozšířené a oční svaly musí vynaložit větší úsilí pro zaostřování na obraz. V přestávkách mezi filmy je vhodné nezůstávat v sále, ale jít se projít ven na přirozené světlo,“ vysvětlila Bohdana Polišenská.

Existují způsoby, jak zraku ulevit i v průběhu konání akce. „Předem je dobré dopřát očím dostatek odpočinku a hydratace. Vhodné je také vysazení kontaktních čoček, které mohou zhoršovat pocit suchých očí nebo jejich únavu. Také strava bohatá na omega-3 a 6 mastné kyseliny a vitamíny, zejména A, C, E a lutein mají pozitivní vliv na zdraví očí. Během festivalů je dobré si občas zacvičit oční jógu. Ta oči uvolní a funguje jako přirozená masáž oka. Oku prospívají krouživé pohyby, pohledy různými směry, nahoru, dolů a do různých stran. Oční jóga není nijak časově náročná ani nevyžaduje žádné pomůcky a zvládne si zacvičit každý,“ uzavřel Pavel Stodůlka.

**Cviky pro oční jógu:**

1. nejdříve 10x zamrkat

2. 10x se podívat nahoru a dolů

3. 10x se podívat doprava a doleva

4. 10x se podívat do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů

5. 10x se podívat do opačné úhlopříčky – tedy zleva nahoře doprava dolů

6. 10x zakroužit očima doprava

7. 10x zakroužit očima doleva

8. 10x zamrkat

**Video, jak správně cvičit oční jógu, najdete** [**ZDE**](https://www.youtube.com/watch?v=PK0U7rHzEW4)**.**

**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.