**Péče o oči na dovolené: šest nezbytností, které nezapomeňte přibalit do kufru**

**PRAHA, 3. ČERVNA 2024 – Sluneční brýle jsou považovány za základní výbavu, co si zabalit na letní dovolenou. Na co dalšího byste měli pamatovat, aby oči zůstaly chráněny a dovolenou nezkomplikoval zánět nebo nečekaná nepříjemnost?**

**SLUNEČNÍ BRÝLE**

Nezbytností, bez které se na dovolené téměř neobejdete, jsou sluneční brýle. Někteří lidé si je ale do kufru nebalí záměrně, chtějí si nový kousek pořídit až na místě. Při jejich výběru by ale spíš než na design měli hledět na kvalitu UV filtru. „UV filtr nesouvisí s barvou brýlových čoček. I čiré sluneční brýle mohou zrak před škodlivým slunečním zářením dostatečně chránit. Naopak byť tmavá, ale nekvalitní skla bez dostatečného filtru mohou očím ublížit. Pod tmavými skly totiž dochází k rozšíření zornic a do očí tak, nejsou-li chráněny UV filtrem, proniká více škodlivých paprsků, které mohou vést až k poškození zraku. Dlouhodobé vystavení očí intenzivním slunečním paprskům může vést ke vzniku šedého zákalu a ve výjimečných případech i nebezpečnému poškození sítnice. Může být příčinou také vzniku rakoviny kůže očních víček nebo spojivky,“ upozornil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

**KONTAKTNÍ ČOČKY**

Kontaktní čočky nosí zhruba každý třetí Čech, který má zrakovou vadu. V létě by měli sáhnout po čočkách s UV filtrem. Do vody jsou vhodnější ty 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 s kontaktními čočkami je doporučujeme vyhodit. Pokud člověk déle plave s hlavou nad hladinou, je lepší nasadit si sluneční brýle, protože od vodní hladiny se odráží do obličeje a očí více slunečního světla,“ vysvětlil Pavel Stodůlka.

**POTÁPĚČSKÉ BRÝLE**

Zejména u moře se lidé často rádi dívají pod vodou a sledují podvodní život. Bez potápěčských brýlí by to ale raději dělat neměli. „Ochrana očí plaveckými nebo potápěčskými brýlemi je vhodná v jakékoliv vodě. Nejčastěji hrozí podráždění a začervenání očí, nečistoty ve vodě mohou ale způsobit zánět spojivky a v těžších případech i zánět rohovky. 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 potíže. U očí trpících podrážděním, alergií nebo nějakým jiným očním onemocněním se jejich otevírání bez ochranných brýlí pod vodou nedoporučuje vůbec,” upozornil Pavel Stodůlka.

**UMĚLÉ SLZY**

Dopravní prostředky, hotel, restaurace, obchody – všude tam se během dovolené setkáte s klimatizací. Ta ale zraku příliš neprospívá. „Stejně tak mohou zdravotní problémy způsobovat větráky namířené přímo na člověka. Jakýkoli proud vzduchu obecně vysušuje pokožku a způsobuje pálení očí. Důležité je oči pravidelně hydratovat ještě předtím, než člověk příznaky suchosti očí pocítí. Aplikace umělých slz bez konzervačních látek může nepříjemným projevům předejít nebo očím ulevit. Umělé slzy jsou zároveň dobrým pomocníkem, pokud se do oka dostane nějaká nečistota, ve většině případů je z oka jednoduše vyplaví. Použít umělé slzy je vhodné i po koupání, oko omyjí, zbaví ho případných nečistot a zároveň zklidní,“ doporučil Pavel Stodůlka.

**ANTIBAKTERIÁLNÍ KAPKY DO OČÍ**

Většina lidí ví, že zejména v exotických zemích není radno pít místní vodu, ani tu, která teče v hotelových koupelnách z kohoutku. Už méně myslí na její rizika během hygieny. „Voda především v exotických destinacích může obsahovat bakterie, které zejména očím nedělají dobře a mohou být příčinou nepříjemných zánětů. Proto je dobré po ranní i večerní hygieně do očí nakapat antibakteriální kapky, které riziko případného zánětu sníží,“ uvedl Pavel Stodůlka.

**LÉKY NA ALERGIE**

Vedle léků proti bolesti, horečce nebo průjmovým onemocněním by měla lékárnička na dovolenou obsahovat i oční kapky – vedle umělých slz a antibakteriálních kapek myslete i na ty proti alergiím. A to i tehdy, pokud jimi v tuzemsku netrpíte. Neznámé prostředí může totiž skrývat alergeny, které se v Česku nevyskytují. Oko na ně může reagovat svěděním, slzením nebo zarudnutím. „Ulevit očím od nepříjemných projevů oční alergie lze hned několika způsoby. Důležité je zamezit kontaktu očí s alergenem. Například při alergii na pyl mohou pomoci sluneční brýle, které udrží alespoň část alergenu mimo oči. Je dobré podrážděné oči vypláchnout studenou vodou. Akutní příznaky pomohou zmírnit oční kapky s obsahem antihistaminik a látek, které snižují zarudnutí a otok. Na oteklá víčka příznivě působí studený obklad nebo chladivá gelová oční maska,“ poradil 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.