**Zrak na horách: pět mýtů, které oči (ne)ohrozí**

**PRAHA, 2. PROSINCE 2024 – Lyžování se mezi Čechy těší oblibě. Každoročně vyráží na hory kolem 40 procent z nich. Se zimními radovánkami je ale spojeno i riziko úrazu. Ročně horská služba ošetří tisíce zranění. K těm nejčastějším patří úrazy končetin a hlavy. Výjimkou ale nejsou ani poranění očí. Co očím na horách reálně hrozí a co jsou pouhé mýty?**

**1. MÝTUS: HORSKÉ SLUNCE OČÍM NEŠKODÍ**

K jednomu z rozšířených mýtů patří, že slunce na horách nemá takovou sílu jako to letní a očím tak nehrozí riziko. Opak je ale pravdou. Horské slunce může být pro zrak dokonce nebezpečnější.„V zimě dochází k odrazům slunečních paprsků od sněhu, které mohou zrak potrápit víc než například pobyt u moře. Čím výše na horách člověk je, tím intenzivnější je UV záření. Na horách sluneční brýle neslouží pouze jako módní doplněk, ale mají i čistě praktický význam. Při rychlé jízdě oči začnou větrem slzet a lyžař přestává dobře vidět. Bez brýlí lyžaři v lepším případě riskují podráždění očí a zánět spojivek, v tom horším i poškození zraku. A samozřejmě nejen lyžaři, zrak by si měli lidé chránit slunečními brýlemi i při pouhé procházce ve vysokých horách,“ vysvětlil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik [Gemini](http://www.gemini.cz/).

**2. MÝTUS: SNĚŽNÁ SLEPOTA JE DŮVOD K PANICE**

Zrak lyžařů ohrožuje i sněžná slepota. Ta vzniká v důsledku nadměrného vystavení nechráněného oka UV záření ve vysokých nadmořských výškách, kde je dávka záření zvýšena odrazem od sněhu. „Sněžná slepota se projevuje až po několika hodinách silnou bolestí a světloplachostí. Podstatné je, aby si člověk, kterého sněžná slepota postihne, oči nemnul. Mohl by tak totiž postiženou rohovku ještě více poškodit. Sněžná slepota v drtivé většině případů odezní sama obvykle do 24 hodin. Nejlepší způsob, jak očím pomoci, je dopřát jim dostatečný odpočinek a nevystavovat je dalšímu slunečnímu záření. Pokud se stav nelepší, je nutné vyhledat lékaře, ten indikuje anestetika a zklidňující oční mast, která bolest zmírní,“ popsal Pavel Stodůlka.

**3. MÝTUS: NA BRÝLÍCH NEZÁLEŽÍ**

Spousta lyžařů s dioptrickou vadou brýle nesundává ani během zimních radovánek. Jiní zase nasazují jen sluneční brýle. Někteří rekreační sportovci si dokonce myslí, že oboje brýle plní stejnou funkci jako lyžařské brýle. „Skla klasických dioptrických a slunečních brýlí mají úplně jiné vlastnosti než brýle lyžařské. Jsou křehčí a při nárazu nebo střetu s jiným lyžařem mohou prasknout a oko nebo tvář nebezpečně poranit. Dnes už prodejci nabízejí širokou škálu lyžařských brýlí, do kterých se ty dioptrické dají jednoduše vložit, nebo může být lyžařská helma vybavena polykarbonátovým štítem nahrazujícím sluneční brýle a filtrující jak UV záření, tak část viditelného slunečního světla. Pod tento štít mohou přijít brýle dioptrické. Ale čím více optických ploch, tím větší riziko jejich mlžení a zkreslování pohledu. Navíc brýle používané při sportu, ať už sluneční, nebo dioptrické, musí být vyrobeny z odolných netříštivých materiálů, nejlépe doplněných o UV filtr a ochranu proti zamlžení či poškrábání. Řešením může být i dioptrická vložka do lyžařských brýlí. Jedná se o plastovou „vsuvku“ se skly o potřebné dioptrické síle, která plně koriguje dioptrickou vadu lyžaře. Lyžovat tak v klasických dioptrických nebo slunečních brýlích je zbytečný hazard. Desetina takových zranění od ostrých úlomků brýlí má totiž pro zrak sportovce doživotní následky, někdy může znamenat i ztrátu zraku,“upozornil Pavel Stodůlka.

**4. MÝTUS: PŘIMRZNUTÍ KONTAKTNÍ ČOČKY JE NEMOŽNÉ**

Většina nositelů dioptrických brýlí je během sportování vymění za kontaktní čočky. Při velkých mrazech zejména ve vysokých nadmořských výškách mohou být pro zrak nebezpečné. Vlivem počasí totiž může dojít k otoku rohovky a následnému přimrznutí čočky. „V českých podmínkách to nehrozí, zato ve vysokohorském prostředí toto riziko existuje a kontaktní čočky mohou jejich nositeli zrak opravdu poškodit. Oči se v takovém prostředí totiž víc vysušují a může dojít k nedostatečnému okysličení rohovky a následnému otoku. Prvním varováním je, že lyžař vidí barevné kruhy a následně vidí rozmazaně. V takovém případě je nutné co nejrychleji čočky vyjmout,“ řekl Pavel Stodůlka.

**5. MÝTUS: ZVÝŠENÉ PÉČE O ZRAK NA HORÁCH NENÍ TŘEBA**

Lidskému zraku obecně svědčí pobyt venku na čerstvém vzduchu, horské podmínky jsou ale pro oči často náročné. „U lidí s citlivýma očima by v lyžařské výbavě neměly chybět umělé slzy. Například nadměrný vítr nebo nízké teploty mohou přispět k vysychání očí a umělé slzy oči zklidní. Pokud jsou oči náročným horským podmínkám vystaveny delší dobu, slzný film přestane plnit svou funkci a může dojít až k syndromu suchého oka. Při větším podráždění, či snad dokonce bolesti očí je rozhodně namístě vyhledání očního lékaře,“uzavřel 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-Jinonicích, 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. V letech 2022 až 2024 byl evropským prezidentem odborné společnosti AECOS - Americko-evropský kongres 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).  V roce 2024 provedl první oficiální operaci vysoké dalekozrakosti hyperopickým ReLEx SMILE na světe. 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 v Římě cenu prof. Emilio Campos za inovace v oftalmologii. Je členem výboru nejvýznamnější evropské odborné společnosti očních chirurgů ESCRS - European Society of Cataract and Refractive Surgeons.