



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 11. 2017 | Mgr. Eva Kloučková

Až třetina z nás potřebuje častěji plakat

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Az-tretina-z-nas-potrebuje-casteji-plakat__s10012x10668.html

Podrážděné oči, pálení, pocit písku v očích, potřeba více mrkat. To jsou příznaky suchého oka, kterými může trpět až třetina z nás. Riziko rozvoje syndromu se přitom díky vlivům prostředí i díky věku stále zvyšuje. Zeptali jsme se odborníka na doporučení, jak situaci řešit.



Jak poznat syndrom suchého oka

Mezi nejčastější příznaky patří podrážděnost očí, pálení a řezání, pocit písku v oku, únava, ale také neostré vidění nebo větší citlivost na světlo. Oko se nejprve snaží s touto situací vyrovnat samo. Proto můžete lidi se syndromem suchého oka poznat tak, že častěji mrkají nebo jim oči více slzí.

Pocit suchých očí může být i vedlejším příznakem dalších onemocnění. Nejčastěji dochází k záměně s alergií. **„Dominantním příznakem suchého oka je pocit cizího tělíska doprovázený často pálením a řezáním, u některých forem zvýšeným slznením, u alergie je nejčastějším projevem svědění. U obou je ale doporučeno používat kvalitní zvlhčující oční kapky,“** vysvětluje oftalmolog MUDr. Jiří Štern.

Týká se riziko syndromu suchého oka i vás?

Příčiny vzniku syndromu můžeme rozdělit na ty, které je možné ovlivnit, a na ty, které ovlivnit nemůžeme.

- Mezi první skupinu patří naše **prostředí**. Riziko syndromu suchého oka zvyšuje pobyt v přetopených, klimatizovaných nebo zakouřených místnostech, dlouhé sledování počítače, tabletu, obrazovky či telefonu nebo vystavení se slunci, prachu a větru bez ochrany očí. Pocit suchých

očí se zhoršuje taktéž při nedostatku tekutin a může být vedlejším účinkem některých léků (antidepresiva, antihistaminika, sedativa, hormonální antikoncepce nebo betablokátory).

- Riziko syndromu suchých očí **roste se zvyšujícím se věkem**. Nejen, že s přibývajícím roky se mění složení slz (což může narušit slznou rovnováhu), ale na vině jsou také hormonální změny spojené s menopauzou. Syndrom dále může souviset se závažnějšími onemocněními, jako jsou diabetes nebo vysoký krevní tlak.

Důležité je situaci nepodceňovat

Oko je velmi citlivým orgánem a poruchy funkce si velmi rychle všimneme. Díky tomu může být syndrom suchého oka včas rozpoznán a léčen. Důležité je začít jakýkoli přetrvávající nepříjemný pocit řešit včas, protože zanedbání jednoduše řešitelných příznaků může vést k závažným poškozením funkce oka.

„Syndrom suchého oka je často podceňován a to jak pacienty, tak i některými lékaři. Často se s tímto problémem setkáváme v období po operaci šedého zákalu (katarakty). Kvalita slzného filmu je také narušována u chronického kapání při zeleném zákalu (glaukomu). Následky neléčeného syndromu suchého oka mohou být vážné a jejich léčba dlouhotrvající,“ pokračuje MUDr. Štern.

Co s tím?

I když jsou některé důvody syndromu suchého oka ovlivnitelné, **ve skutečnosti není jednoduché přestěhovat se nebo změnit práci tak, abychom našim očím pomohli.** Proto je důležité o oči dlouhodobě pečovat. V případě syndromu suchého oka jsou řešením zvlhčující oční kapky. **„Při jejich výběru je důležité dát přednost kvalitě před nižší cenou,“** upozorňuje MUDr. Štern. Přípravky obsahující kombinaci látek, díky kterým se kapka lépe rozprostře po povrchu oka, tak stačí kapat, na rozdíl od jiných preparátů, méně často. „I když se tedy cena zdá na první pohled vyšší, ve skutečnosti je s levnějšími preparáty srovnatelná. Výhodou kvalitních kapek je skutečná a déletrvající úleva pro oči bez pocitu rozmazaného vidění, větší komfort díky nižší frekvenci užívání a fakt, že není nutné mít oční kapky stále na blízku,“ dodává oftalmolog.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz