



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 4. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Zachraňte slzy. Jak zvítězit nad pálením a řezáním očí?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zachrante-slzy.-Jak-zvitezit-nad-palenim-a-rezanim-oci__s10012x10922.html

Častá potřeba mrkat a silou tisknout víčka k sobě, pálení nebo pocit písku v očích trápí až třetinu z nás. Syndrom suchých očí není žádné vzácné onemocnění. Vzniká, pokud dojde k porušení slzného filmu chránícího oční epitel. Na vině je jak životní styl, tak neovlivnitelné faktory. Jak si můžeme pomoci?



Zhoršování přitom nezabrání častější pláč ani kapky na červené oči a alergii, které navíc není vhodné užívat dlouhodobě. Důležité jsou zvlhčení kvalitními „umělými slzami“ ve formě očních kapek a úprava životního stylu.

Kdo, nebo co za to může?

Syndrom suchého oka mnoho lidí spojuje s rozvojem počítačů a telefonů. To je ale pravda pouze napůl. **K svítícím obrazovkám je nutné přidat také umělé světlo, klimatizaci nebo kontaktní čočky.**

Kromě těchto ovlivnitelných faktorů jsou tady ještě jiné, se kterými nic neuděláme. Mezi viníky patří například znečištěné ovzduší, nemoci, léky a [věk nad 50 let](#). Syndrom suchých očí totiž může způsobit i sama příroda hormonálními změnami (hlavně u žen) nebo častým vystavením očí slunci nebo větru.

Týká se syndrom suchých očí i vás?

Nikdy Někdy Často Stále

Jak často máte červené oči nebo pocit písku v očích?

Jak často vás oči pálí a slzí nebo vidíte rozmazaně?

Jak často vám vadí kouř, světlo, vítr, obrazovka počítače nebo klimatizace?

Jak často vám jsou nepříjemné kontaktní čočky?

Jak často používáte oční kapky?

- **Většina vašich odpovědí „nikdy“** – gratulujeme. Syndromu suchých očí se aktuálně obávat nemusíte. Přesto ale o své oči pečujte a při dlouhodobém pobytu v klimatizovaných místnostech či dopravních prostředcích raději s sebou mějte zvlhčující oční kapky.
- **Odpověď na 3 a více otázek „někdy“** – je čas zajít do lékárny a koupit si zvlhčující oční kapky. Vyzkoušet můžete např. některé z řady Systane. K dispozici je 7 výrobků, mezi kterými můžete vybírat podle toho, kdy vás příznaky trápí nejčastěji a jak často je cítíte, zda máte citlivé oči a zda nosíte kontaktní čočky. Využít můžete také bohatou nabídku e-lékáren (např. www.apotek.cz nebo www.sleky.cz). Cena by neměla být jediným ukazatelem – oči jsou velmi citlivý orgán a nevyplatí se zde šetřit. Kvalitní oční kapky mají prodloužený účinek, nemusíte je tedy používat tak často.
- **Pokud zní odpověď na 3 a více otázek „často“ nebo „stále“** – navštivte očního lékaře. Neléčený syndrom suchých očí a poškozený slzný film mohou mít za následek nevratné poškození oka.

Jak zachránit slzy?



Syndrom suchého oka je často podceňován. Následky neléčeného syndromu suchého oka přitom mohou být vážné a jejich léčba dlouhotrvající. **Oko se nejprve snaží s nedostatkem vlhkosti vyrovnat samo.** Proto můžete lidi se syndromem

suchého oka poznat tak, že častěji mrkají, mají oči unavené, mhouří je při ostrém světle nebo jim oči více slzí.

5 Tipů - Jak omezit spouštěcí faktory?

- [Při práci s počítačem nechat oči pravidelně odpočinout a vědomě mrkat](#) (při upřeném pohledu na obrazovku se výrazně prodlužuje doba mrkání, což může vést k porušení slzného filmu).
- **Suchý vzduch v místnosti zvlhčit** větráním a zvlhčovačem vzduchu a denně vypít alespoň 2 litry tekutin.
- Dlouhodobě **používat tzv. umělé slzy** – jedná se o zvlhčující oční kapky, které můžete koupit v lékárně bez předpisu. Není možné jednoznačně

doporučit jeden přípravek. Syndrom suchého oka má totiž více forem. Jiný typ kapek se kape, pokud jsou potíže větší ráno po probuzení a ke konci dne se spíše zlepšují, jiný typ se kape, pokud se stav naopak zhoršuje během dne. Obecně platí, že je dobré kapat tak často, aby potíže byly co nejmenší. Vhodné je přitom vybírat kvalitní kapky, které se díky svému složení nemusí kapat tak často.

- **Vyloučit záměnu s alergií**, při které je nejčastějším projevem spíše svědění než řezání a pocit cizího tělíska v oku.
- Syndrom suchého oka **neohrožuje život, ale dokáže ho velmi znepříjemnit**. Příznaky je možné „vidět“ hned v prvních stádiích. Důležité je nezlehčovat je a zabránit dalšímu zhoršení stavu očí.

Copyright © 2025

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