



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 30. 6. 2021 | Marie Cicvárek Flégrová

Krise středního věku se nevyhýbá ani očím

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Krise-stredniho-veku-se-nevyhyba-ani-ocim__s10012x20012.html

Kolem 48. roku přichází období, kterému říkáme krize středního věku. Jejím důvodem není pouze bilancování života, ale také riziko snížení sexuálního apetitu a začínajících zdravotních obtíží. Některé komplikace souvisí s hormonálními změnami, jiné s přirozeným stárnutím orgánů. Jak se může věk začít projevovat na vašich očích?



Suché oči jako následek hormonálních změn

Syndrom suchých očí může mít několik příčin. V nižším věku je to nejčastěji dlouhé sledování monitoru nebo obrazovky, kvůli kterému zapomínáme mrkat

a **přirozeně obnovovat slzný film** zvlhčující povrch oka.

Příčinou suchých očí ale může být i **snížení hladiny estrogenu**, ke kterému v ženském organismu dochází v období menopauzy. Menopauzální projevy si často spojujeme s pocením, návaly horka, nespavostí a podrážděností. [Pálení a svědění očí](#), jejich zarudnutí a větší slzení ale hormonům přičítá jen málokdo.

„Příznaky syndromu suchého oka jsou stejné u všech příčin onemocnění. Při zanedbání léčby přitom může dojít k postupnému poškození povrchových tkání oka. Úlevu přinese aplikace zvlhčujících očních kapek (tzv. umělých slz) 3–5x denně a cílený odpočinek očí,“ říká MUDr. Věra Trnková, Ph.D.

Povislá oční víčka



U padajících víček je na vině přirozené **stárnutí kůže** i snížení její elasticity. I když se může zdát, že povislá víčka jsou pouze kosmetickou záležitostí, opak je pravdou.

Přebytečná kůže a tukové váčky brání oku v pohybu a drobné svaly okolo oka jsou namáhány více, než je nutné.

Výsledkem je **horší periferní vidění, pocit unavených očí i větší slzení**. Odstranění probíhá ambulantně, většinou v lokální anestezii, a ve vybraných případech ho hradí pojišťovna.

Dioptriím se už nevyhnete

Zakázáno v každém věku

Mnutí a dotýkání se očí je nyní spojováno hlavně s možností přenosu infekčních onemocnění.

Časté mnutí ale může být navíc příčinou tak zvané adheze mezi sklivcem a sítnicí, kdy tyto dvě části oka přirostou k sobě. Výsledkem může být krvácení, nebo dokonce odchlípnutí sítnice. To hrozí také v případě neoborných masáží očí, které mohou vést k trvalému poškození oka.

I když si při pojmu „**vetchozrakost**“ představí většina z nás seniory, ve skutečnosti přichází již ve středním věku. Vetchozrakost neboli presbyopie je dalším projevem přirozeného stárnutí oka a nejčastěji spočívá **v horším vidění na krátké vzdálenosti**. Důvodem jsou změny ve struktuře oční čočky, která ztrácí pružnost a schopnost přirozeného zaostřování.

„Brýlím na blízko se pravděpodobně mezi padesátkou a šedesátkou již nevyhnete. Tedy, pokud nenosíte brýle na dálku. Krátkozrací lidé totiž díky své oční vadě často brýle na blízko nepotřebují až do pozdního věku. Vetchozrakost u našich pacientů řešíme buď pomocí laserové operace nebo umělých nitroočních čoček. Který způsob je vhodnější, zvažujeme individuálně na základě vstupního vyšetření,“ vysvětluje primář MUDr. Ivan Fišer, Ph.D.

Pozor na vážná onemocnění

S věkem se zvyšuje i riziko dalších vážných onemocnění. Zatímco některá jsou běžně léčitelná, u jiných znamená zanedbání léčby v prvních stadiích nemoci trvalé poškození zraku.



Šedý zákal patří k těm, které mohou lékaři na očních klinikách vyřešit během 15 minut operací, při které **odstraní zakalenou čočku** a místo ní voperují nitrooční umělou čočku. Operaci přitom hradí pojišťovna. Výhodou zákroku je i to, že lékaři při ní mohou současně vyřešit

běžné refrakční oční vady, jako jsou krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus. V tom případě si musí ale pacient připlatit za některý ze speciálních programů.

K onemocněním, u nichž je třeba přijít na specializované oční pracoviště včas, patří například **zelený zákal** (glaukom) související často s příliš vysokým nitroočním tlakem, nebo věkem podmíněná makulární degenerace - nejčastější příčina praktické slepoty ve vyspělých zemích.

Léčbu začněte včas

Pokud jste ve středním věku (40+), nezapomínejte na pravidelné vyšetření u očního lékaře, které byste měli podstoupit každé 4 roky. Pro řešení vetchozrakosti nebo šedého zákalu formou operace se můžete rozhodnout ihned. V akutních případech, jako je věkem podmíněná makulární degenerace nebo zelený zákal, zkracují oční kliniky čekací dobu na minimum.

Copyright © 2023

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