



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 29. 7. 2021 | Kateřina Kučerová

Dejte na radu lékaře a chrňte svoje oči. Zvlášť v létě a při sportu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dejte-na-radu-lekare-a-chrante-svoje-oci.-Zvlast-v-lete-a-pri-sportu__s10012x20055.html

Běh, jízda na kole, vysokohorská turistika i koupání patří mezi oblíbené letní aktivity. Na oči ale může číhat mnoho nástrah, které nejdou dohromady s kontaktními čočkami, anebo dioptrickými brýlemi. Pro „obrylené“ sportovce a milovníky letních aktivit může být řešením laserová operace. Všichni ale musíme své oči chránit.



Přestože jsou brýle módní záležitostí, faktem zůstává, že ne vždy jsou praktické. V takovém případě na řadu přicházejí často čočky, v nichž se dají doslova dělat i kotrmelce. Teploty pomalu ale jistě stoupají vzhůru, a tak se každý, kdo se vydá zdolat nějaké sportovní kilometry, **nevyhne potu a nečistotám.**

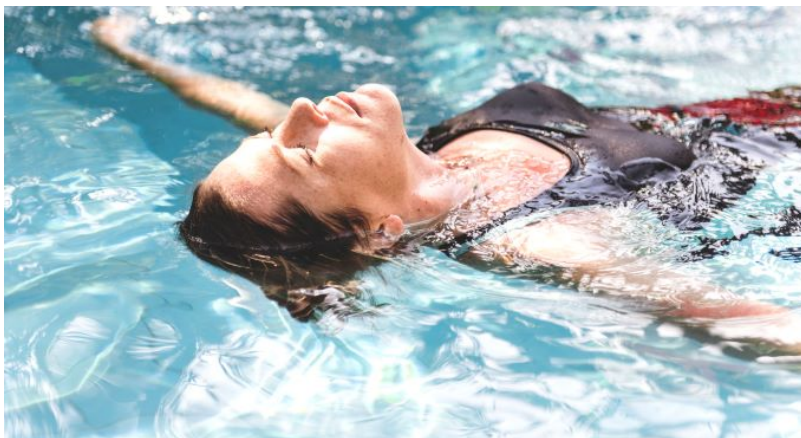
Sluneční brýle na prvním místě

Největším nebezpečím pro lidský zrak je nadměrné sluneční záření, které na něj působí negativně.

- Oči by se proto měly, a to nejen v létě, chránit **kvalitními slunečními brýlemi s UV filtrem**.
- UV filtr ochrání vaše oči, sluneční paprsky se tak nedostanou k oční čočce a nepoškodí rohovku.
- Při výběru slunečních brýlí si pohlídejte UV filtr alespoň 400. Tyto hodnoty naštěstí splňuje většina brýlí, které jsou k dostání na trhu v ČR.

Přemíra slunečního záření může **poškozovat povrch spojivky a rohovky**, což může vést k zánětům, nepříjemným pocitům a řezání oka. Z toho důvodu je potřeba chránit zrak po celou dobu pobytu venku, a to i v případě plavání v moři či rybníku. V případě krátkozrakosti je vhodné zvážit nákup dioptrických slunečních brýlí. Jedná se o komfortní kombinaci ochrany očí před sluníčkem se zrakovou korekcí.

Pozor na vodu, písek, vítr a kouř



Kromě [slunečních paprsků](#) je pro oči velmi rizikový vítr, voda, písek, anebo například kouř z oblíbeného letního grilování. Proti ostrému větru nebo písku se lze chránit pomocí slunečních brýlí.

- Koupání ve stojatých vodách může být rizikové proto, že se v nich velmi často nacházejí **sinice a jiné bakterie**, které mohou při potápění člověku způsobit zánět spojivek.
- Po koupání a potápění se v rybníku či jezeru anebo ve slaném moři je proto **vhodné oči propláchnout čistou vodou** nebo alespoň umělými slzami.

Během zmiňovaného grilování je zase potřeba vyhýbat se silnému kouři a **dávat si pozor na rozžhavený popel**, který může poletovat vzduchem a vniknutí do oka by se stalo velmi rizikovým. Rozžhavený popel může povrch oka či rohovku popálit. Popálení rohovky bývá velmi bolestivé a patří k nejhorším úrazům oka. Okamžitá návštěva očního lékaře je v takovém případě nutností.

Sportujte a užívejte si léto naplno!



Refrakční [oční vady](#) bývají při sportování velkou překážkou. Brýle jsou nejen při dynamických aktivitách nepohodlné, ale navíc vlivem pocení kloužou z nosu, nedrží na místě, pot se dostává do očí, pálí a koncentrace na daný sport je rázem ta tam. Vyměnit je za [kontaktní čočky](#) bývá však jen polovičním řešením. Jejich dlouhodobým nošením mohou snadno vznikat záněty.

„Přestože jsou v dnešní době materiály čoček velice kvalitní, stále se jedná o „cizí těleso“ na povrchu oka. Postupně může docházet ke **zhoršování snášenlivosti čoček** na oku, mění se slzný film, povrchová vrstva rohovky atd. Navíc studie prokazují významně větší riziko infekce rohovky po kontaktních čočkách než např. po laserových operacích, které jsou v současné době bezpečnou

variantou řešení dioptrické vady,“ dodává MUDr. Jakub Ventruba z oční kliniky Lexum v Brně.

Cesta, která vede nejen k očím jako ostříž, ale také ke 100% pohodě nejen během cvičení, je laserová operace.

„Na laserovou operaci očí k nám chodí nejen profesionální sportovci, ale i aktivní lidé. Refrakční oční vady je obtěžují při míčových hrách, plavání, ale i běhu, posilování, aerobiku nebo v zimě při lyžování,“ upřesňuje MUDr. Ventruba.

Vyřešte svou oční vadu klidně hned

Laserové operace očí jsou dnes již běžným zákrokem, který pacienta za 15 minut zbaví **krátkozrakosti, dalekozrakosti i astigmatismu**. Na mýty typu, že není vhodné operaci podstoupit v letních měsících, zapomeňte.

Na klinice strávíte celkově zhruba 3 hodiny. Operace jako taková je **ambulantní zákrok** trvající asi čtvrt hodiny. Je zcela bezbolestný, protože oči jsou znecitlivěné kapkami. Pár hodin po operaci už ale můžete třeba sledovat televizi. Kontrola po zákroku probíhá hned následující den a

další návštěva lékaře je plánovaná za dva měsíce a následně za rok. Týden po zákroku je potřeba kapat do očí oční kapky s obsahem antibiotik. Do práce se lze vrátit zpravidla za 1-2 dny. Na měsíc je sice potřeba vynechat kvůli riziku infekce takové aktivity jako je bazén, sauna nebo např. solárium. Taštičku s líčením je vhodné **odložit aspoň na dva týdny po operaci** a je dobré oči chránit slunečními brýlemi. Věřte ale, že výsledek za ta drobná omezení stojí.

Copyright © 2024

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