



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 14. 10. 2021 | Kateřina Kučerová

# Oči si zaslouží maximální péči, léčbu i relaxaci. Slepoty bohužel přibývá

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Oci-si-zaslouzi-maximalni-peci,-lecbu-i-relaxaci.-Slepoty-bohuzel-pribyva\\_\\_s10012x20100.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Oci-si-zaslouzi-maximalni-peci,-lecbu-i-relaxaci.-Slepoty-bohuzel-pribyva__s10012x20100.html)

Špatně vidí celkem 1,1 miliardy obyvatel naší planety. Odborníci znají cestu, jak problémům předcházet. Doporučují univerzální pravidlo pro relaxaci očí 20-20-2. Na onemocnění pak funguje cílená léčba, a to v devíti z deseti případů.



## **Onemocnění očí přibývá jak ve světě, tak u nás**

Podle IAPB (International Agency for the Prevention of Blindness) je slepých 43 milionů lidí a dalších 295 milionů se potýká se středně těžkým až těžkým

poškozením zraku.

„Nejčastějšími příčinami zrakového postižení jsou refrakční vady jako **krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus**, následuje šedý zákal a glaukom. U dětí se nejčastěji vyskytuje šilhání, tupozrakost, dalekozrakost či astigmatismus, oční vadou trpí více než dvě pětiny školáků,“ uvádí primářka brněnské kliniky Lexum MUDr. Věra Kalandrová.



Situace není lepší ani v České republice. Přesné údaje nejsou evidovány, ale odborníci na základě průzkumů, statistiky a počtů uživatelů zdravotnických služeb odhadují **počet těžce zrakově postižených osob na téměř 70 tisíc.**

## Kontrola očí na 1. místě

- Navštěvujte vašeho očního lékaře alespoň 1x za 2 roky. Lékař vám zkontroluje **ostrost zraku, nitrooční tlak a zaměří se také na vyšetření očního pozadí**. K lékaři si zajděte ihned, pokud máte rozostřené vidění, zamlžený pohled či pozorujete vlnění rovných linií.

## Dopřejte svým očím relaxaci

- Kromě vyvážené stravy a dostatku pohybu **doporučují odborníci univerzální pravidlo 20:20:2**. Dívat se 20 sekund do dálky vždy, když je váš zrak zaměřen 20 minut do blízka – například při práci na počítači nebo telefonu. Denně bychom také měli strávit 2 hodiny venku, ideálně v přírodě.

## Šedý zákal je nejčastější

Pomineme-li refrakční vady, nejčastějším důvodem zhoršeného vidění je **šedý zákal**.

- Ve věku nad 65 let se týká až 65 % obyvatel.
- Ve skupině nad 75 let je to více než 71 %.

- Na počátku se projevuje mírným zakalením čočky, které nemusí vidění výrazně ovlivňovat, ale postupně se vyvíjí v závažné onemocnění.

## Řešením je patnácti minutová operace



V mladším věku se šedý zákal – katarakta vyskytuje méně, zpravidla jako následek úrazu, užívání určitých léků nebo jako součást jiného onemocnění. Katarakta může být i vrozená – zpravidla jako **důsledek zevních vlivů v době těhotenství**

matky. Jedinou možností léčby je operace spočívající v náhradě čočky, v současné době jde ale víceméně o [rutinní zákrok](#) a pacienti nestráví na sále déle než 15 minut.

## **Postižení žluté skvrny**

„Nejčastější příčinou slepoty ve vyspělých zemích je makulární degenerace, tedy postižení tzv. žluté skvrny (centrální oblasti sítnice). Dělíme ji na suchou a na vlhkou formu. Zatímco první z nich je pomalu postupujícím onemocněním, u druhé dochází bez léčby ke ztrátě zraku a praktické slepotě v řádu měsíců až týdnů,“ dodává Věra Kalandrová.

**Biologická léčba je již dostupnější**



Jedinou možností  
v současné době je  
**biologická injekční léčba.**

Ta byla původně hrazena pacientem a pohybovala se v řádu desítek tisíc, nyní je na vybraných klinikách a ve vybraných nemocnicích hrazena pojišťovnou.

Léčba je dlouhodobá a náročná pro pacienty i lékaře, ale je [jedinou šancí onemocnění nejen zastavit](#) a zrak udržet, ale též zlepšit subjektivní vidění zmírněním projevů.

Zdroje obrázků: Depositphotos.com

[léčba nemocí očí oči prevence relaxace](#)

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)