



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 11. 2. 2022 | redakce Vím, co jím

Oční vada, která sílí s věkem. To je presbyopie neboli vetchozrakost

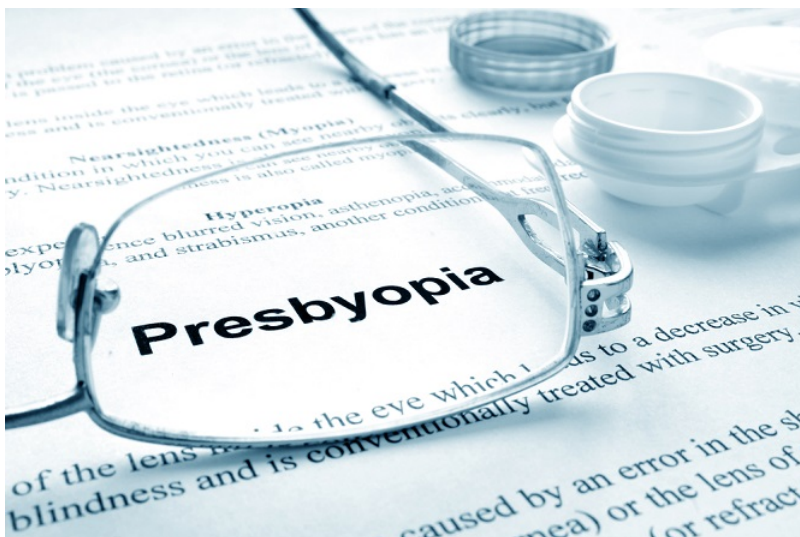
URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ocni-vada,-ktera-sili-s-vekem.-To-je-presbyopie-neboli-vetchozrakost__s10012x20166.html

Po čtyřicítce se naše tělo přirozeně mění. Proces stárnutí nabírá na obrátkách. Přibývají nám vrásky, rychleji stárnou klouby, mozek, ale i jeden z nejdůležitějších orgánů – lidské oko. A tak jednoho dne při sledování telefonu či knížky s hrůzou zjistíme, že se nám text čte o poznání lépe, pouze když jej oddálíme od očí. Řeč je o presbyopii neboli vetchozrakosti, která v pokročilém věku postihuje až 90 % populace.



Vetchozrakost není oční vada v pravém slova smyslu. Jde spíše o **projev přirozeného stárnutí** organismu. Způsobuje ji [věkem daná](#) postupná ztráta pružnosti oční čočky, která již není schopna zaostřovat. První příznaky se objevují **mezi 40. - 45. rokem** a postupují cca do 65 let věku, kdy se stav ustálí a dál se nezhoršuje. Nelze ji léčit, pouze korigovat.

Syndrom krátkých rukou jako nenápadný začátek



očí.

Prvním projevem presbyopie je pocit takzvaných krátkých rukou, kdy lidé **záměrně oddalují předměty**, aby na ně dokázali lépe zaostřit. Celodenní namáhání zraku však často vede k neostrému vidění, bolestem hlavy nebo pálení a řezání

*„Rozpoznat presbyopii je poměrně snadné. Nejčastěji se projevuje **potížemi při čtení** ve slabém osvětlení, rozmazaným viděním blízkých předmětů, bolestmi hlavy po dlouhém čtení nebo problémy se čtením drobného písma,“* vysvětluje Martin Slaný, odborný oční garant optik Fokus.

S presbyopií úzce **souvisí stav oční čočky**. Právě ta je zodpovědná za takzvanou akomodaci, což je schopnost, díky které oko vidí ostře různě vzdálené předměty.

„Zatímco dvanáctileté dítě zaostří dokonale i na osmicentimetrovou vzdálenost, průměrný jedinec před padesátkou už potřebuje třicet tři centimetrů,“ doplňuje Martin Slaný.

Nástup této vady navíc **může urychlit systémové onemocnění**, jako je například [cukrovka](#), zánět ledvin či onemocnění [jater](#). Dříve postihuje také ty, kteří jsou dalekozrací, tedy mají problém s viděním do blízka.

Řešení presbyopie nabízí dioptrické brýle



Oddalování věcí od očí je jen **dočasné a neefektivní řešení** presbyopie. Vysoce účinnější je pak korekce zraku pod dohledem odborníka. Nejrozšířenější způsob korekce spočívá v nošení dioptrických brýlí. Alternativou jsou kontaktní

čočky, popřípadě chirurgický zákrok. Ať už se rozhodnete pro kterýkoliv způsob korekce, vždy je potřeba jej předem probrat se zkušeným specialistou, jenž zváží všechny možnosti a **nabídne nejideálnější řešení** šité vašim potřebám.

Pokud vidíte dobře do dálky, stačí si domů pořídit klasické brýle na blízko, takzvané **čtecí brýle**. Dejte si však pozor na jejich výběr.

*„Přestože nás některé stojany s brýlemi v klasických obchodních řetězcích mohou lákat svou příznivou cenou a dostupností, doporučuji se jim vyhnout obloukem. **Nejsou totiž vhodné pro dlouhodobé používání**, neboť nesplňují přísná kritéria korekční pomůcky pro vaše oči, co se týká centrace a různorodosti dioptrií na*

každém oku,” varuje Martin Slaný.

- V případě, že nosíte brýle na dálku, **investujte do multifokálních brýlí.** Ty řeší zaostření na více vzdáleností. Hravě si poradí s viděním do dálky, do blízka, a dokonce i do střední vzdálenosti, jež je důležitá například při práci s počítačem. Tento typ brýlí si většinou vybírají lidé ve chvíli, kdy jim k zaostření **nepomůže ani oddálení** předmětu do dálky, což většinou přichází, pokud je čtecí dioptrie větší než 1,5 dioptrie.

Pozor na počítače a mobily



Zajímavostí však je, že nás podobné problémy zahrnující pálení a slzení očí, zčervenání očí, rozmazané případně i dvojité vidění **mohou potkat mnohem dříve**, a to v produktivním věku mezi 15. a 35. rokem života. Může za to

nadměrná námaha očí související s dlouhou prací u počítače nebo přehnaným používáním mobilních telefonů. **Chránit si své oči** však můžeme relaxačními brýlovými čočkami, které uvolňují napětí svalů.

Místo brýlí kontaktní čočky nebo operace

- Nejste příznivci dioptrických brýlí? Nevadí. Na trhu máte na výběr z velké nabídky kontaktních čoček. Díky vývoji a technologickému pokroku posledních let lze pro presbyopii používat jak monovizní čočky, tedy jedny na dálku a druhé na blízko, tak i stále populárnější multifokální kontaktní čočky, jež **korigují vidění na obě vzdálenosti** najednou.
- Vyřešit problém jednou provždy je možné i [díky operaci](#). Tento zákrok stejně jako operace šedého zákalu spočívá ve výměně nitrooční čočky, která už není schopná zaostřit na čtení, za čočku umělou, například monovizní, multifokální, nebo torickou – podle potřeby pacienta. Celkový zásah trvá přibližně patnáct minut a probíhá v lokální anestezii, kdy se operované oko znecitliví, takže člověk nic necítí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[brýle dioptrické brýle léčba nemocí očí oči onemocnění očí presbyopie](#)
[prevence vetchozrakost zdraví očí zdravý zrak](#)

Copyright © 2023

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