



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 24. 5. 2022 |  Kateřina Kučerová

Neškodné mobily nebo magický lék v podobě mrkve. Sedm nejčastějších mýtů o zraku

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Neskodne-mobily-nebo-magicky-lek-v-podobе-mrkve.-Sedm-nejcastejsich-mytu-o-zraku__s10012x20290.html

Zrak je nejdůležitějším lidským smyslem. Není proto divu, že zatímco s doporučeními, jak si udržet například bystrý čich, se setkáte jen zřídka, rady pro kvalitní zrak slýcháme a vídáme dnes a denně. Bohužel je mezi nimi řada mýtů. Jaké to jsou?



1. mýtus: Jíst mrkev zlepší zrak

Skutečnost: Mrkev je sice bohatá na vitamín A, který je důležitý pro funkci sítnice oka, pro zdravou výživu, a minerály v ní obsažené mohou pomoci podpořit celkové zdraví očí. Vaši zrakovou ostrost však mrkev nezlepší. **Jinými slovy: pokud vaše problémy se zrakem nesouvisí s vitamínem A, vaše vidění se nezmění bez ohledu na to, kolik mrkve sníte.**

2. mýtus: Čtení při nedostatku světla poškodí vaše oči



Skutečnost: Naše maminky nám to říkaly znovu a znovu, ale - je to pravda? **Čtení při slabém osvětlení může způsobit únavu očí a případně bolest hlavy, většinou ale trvalé poškození zraku nezpůsobí.** Problém je ten, že u menších dětí mohou nadměrné aktivity

do blízka skutečně zhoršit krátkozrakost.

3. mýtus: Počítače, tablety a mobily nezhoršují krátkozrakost u dětí

Není tomu tak. Jak už jsme zmiňovali, právě **aktivity do blízka, jako koukání do počítače, tabletu nebo mobilního telefonu výrazně zhoršují krátkozrakost u dětí.** Naznačuje to řada vědeckých studií - například tým vedený profesorem Ianem Morganem z Australian National University upozorňuje na epidemii krátkozrakosti mezi dětmi a dospívajícími ve východní a jihovýchodní Asii, kde prevalence v této skupině dosahuje 80-90 procent. Podle výzkumníků jsou hlavními rizikovými faktory jak genetické dispozice, tak i daleko méně času, který děti tráví ve venkovním prostředí.

U nás všech pak může počítač zavinit takzvaný „**computer syndrom**“. Není to jeden konkrétní problém. Výzkumy ukazují, že 50 až 90 % lidí, kteří pracují u obrazovky počítače, má alespoň nějaké příznaky.

„Mezi nejčastější patří podrážděnost očí. Ty mohou být červené, pálit, dochází k jejich únavě, pocitu suchých očí či někdy naopak reflexnímu slzení. Důsledkem zrakového přetížení se může snižovat schopnost zaostření, syndrom se tedy může projevovat i rozmazaným nebo dvojitým viděním,“ říká MUDr. Jakub Ventruba, Ph.D. z oční kliniky Lexum.

4. mýtus: Používání zvlhčujících kapek vyléčí suché oči

Skutečnost: Suché oči jsou chronickým onemocněním. Slzný film má tři složky – vodnatou, mucinovou a lipidovou. Každá porucha jednotlivé složky může mít řadu důvodů: chronický zánět víček (meibomitis), kožní onemocnění (např. rosacea a další), celková onemocnění (poruchy štítné žlázy, autoimunitní onemocnění, cukrovka a další).

Podle zjištění vědců z Association for Research in Vision and Ophthalmology si na pocit suchého oka stěžuje nejvíce lidí v zimě – a to ve stejném počtu jako ve všech ostatních ročních obdobích dohromady. Studený venkovní a ohřátý vnitřní vzduch mají v sobě často méně vlhkosti než v jiných prostředích. Abyste minimalizovali jeho negativní vliv, **je třeba dodržovat správný pitný režim a zvýšit příjem omega 3 mastných kyselin**. Proti suchým očím také pomáhají zvlhčovače vzduchu. **Použití zvlhčujících kapek je důležité, stav slzného filmulepší, léčí tedy příznaky, uleví, ale problém neodstraní.**

5. mýtus: Šedý zákal se vás netýká

Skutečnost: Katarakta je zakalení lidské čočky. **Prvním příznakem stárnutí našich očí je potřeba brýlí na čtení, která začíná často mezi 40. - 45. rokem života.** Jedná se o normální jev postupného tuhnutí čočky, které se projevuje



zhoršováním schopnosti zaostřování (akomodace). Postupně dochází k biochemickým změnám v čočce a pokud se tedy dožijeme dostatečného věku, je pravděpodobné, že se nám šedý zákal (katarakta) nevyhne. Poslední dekády

se objevuje u čím dál mladších lidí, šedesátníci nejsou výjimkou.

6. mýtus: Laserová operace očí je nebezpečná

Skutečnost: Laserové refrakční operace dosáhly současných skvělých výsledků zejména díky zdokonalování technologií.

„Sklobením se zkušeným refrakčním chirurgem stojí laserové operace na vrcholu bezpečnosti, kvality, přesnosti a zlepšení kvality života. Zákrok je nenáročný, zcela bez rizika a netrvá déle než patnáct minut,“ dodává MUDr. Jakub Ventruba.

7. mýtus: Oční vyšetření není nutné, pokud nemáte problémy

Skutečnost: Jeden z největších mýtů. Existuje mnoho tichých nepřátel očí – glaukom, makulární degenerace nebo cukrovka – které dokáže zachytit pouze oční vyšetření. **Lékaři proto doporučují návštěvu specialisty každé 2 roky pro osoby mladší 65 let a u starších osob každý rok.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: The epidemics of myopia: Aetiology and prevention. Prog Retin Eye Res. 2018 Jan;62:134-149

Progression of Myopia in School-Aged Children After COVID-19 Home Confinement. JAMA Ophthalmol. 2021 Mar 1;139(3):293-300.

Epidemiology of Myopia. Asia Pac J Ophthalmol (Phila). Nov/Dec 2016;5(6):386-393.

A Review of Current Concepts of the Etiology and Treatment of Myopia. Eye Contact Lens . 2018 Jul;44(4):231-247.

[krátkozrakost](#) [léčba nemocí očí](#) [modré světlo](#) [mýty o očích](#) [mýty o zraku](#)
[ochrana očí](#) [oči](#) [oční kapky](#) [oční vady](#) [onemocnění očí](#) [šedý zákal](#) [suché oči](#)
[zdraví očí](#) [zdravý zrak](#)

Copyright © 2022

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