



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 7. 2022 | redakce Vím, co jím

Chránit si oči před slunečními paprsky se vyplatí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chranit-si-oci-pred-slunecnimi-paprsky-se-vyplati__s10012x20332.html

Prosluněné letní dny, přestože se na ně většina lidí těší a užívá si je, jsou velkým nebezpečím pro lidský zrak. Riziko představují sluneční paprsky a nadměrné sluneční záření. Vystavení paprskům může nejen oči dráždit a přinést zánět spojivek, ale může dokonce způsobit horší postižení oka.



Slunečné dny přirozeně lákají vyrazit ven a užívat si paprsků dosyta. A přestože vás pobyt venku v létě může nabíjet potřebnou energií, vaše oči dostávají vlivem UV záření pořádně zabrat.

Sluneční záření může bolestivě postihnout oči

Paprsky a UV záření při dopadu na oko **poškozují vnější vrstvu rohovky**, problém, který není zprvu rozpoznatelný. Pálení očí, začervenání, světloplachost a úporná bolest se mohou dostavit až několik hodin poté, kdy nemůžeme oči ani otevřít.



„Ke zmírnění obtíží je nejlepší přikládat studené obklady, pobývat v temné místnosti a do očí si aplikovat analgetické kapky a hojivé oční masti. Tyto potíže se nejčastěji

objevují při pobytu u moře nebo v zimě na horách, kdy se paprsky silně odráží od mořské hladiny nebo od sněhu. Preventivně bychom měli používat ochranné brýle s kvalitním filtrem, klobouky, kšiltovky

atp.,“ říká primářka a manažerka oční kliniky v Brně MUDr. Věra Kalandrová.

Nesmíme zapomenout, že chránit si musíme i kůži kolem očí, která je velmi tenká a snadno se spálí.

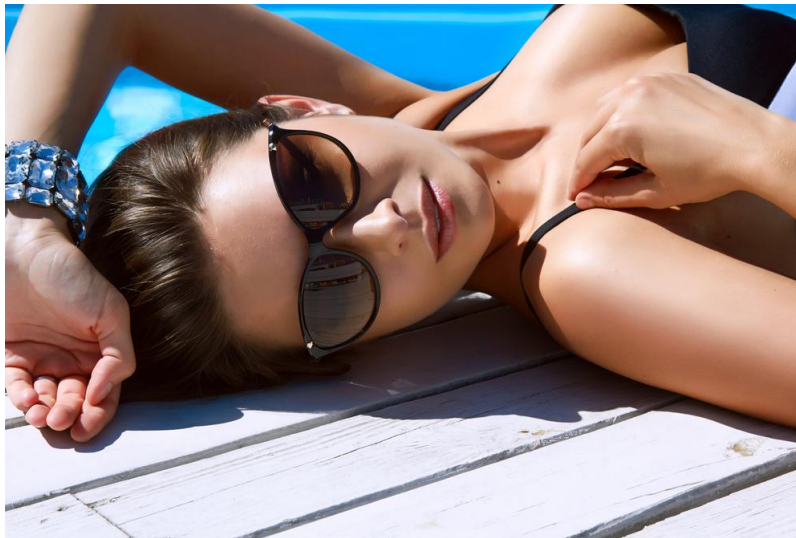
„Při používání ochranných krémů bychom na víčka neměli nezapomínat a používat krém s vysokým faktorem. Uchrání nás to bolestivých spálenin a také tvorby nežádoucích vrásek a pigmentací kolem očí,“ dodává MUDr. Kalandrová.

Nezapomínejte na sluneční brýle

Sluneční paprsky mohou také poškodit sítnici. Nikdy bychom se neměli dívat přímo do slunce, ani při jeho zatmění. Sluneční paprsky nám na sítnici mohou vypálit stopy v oblasti nejostřejšího vidění, což vede k nevratnému poškození zraku. Nejopatrnější bychom měli být opět u moře a na horách, kde má sluníčko největší sílu.

- O zrak je proto třeba pečovat **pomocí brýlí s UV filtrem, který chrání před UVA, UVB i UVC zářením.**

- Intenzita zabarvení by se měla odvíjet od vašich požadavků na tlumení slunečního záření, pohybuje se v rozmezí od cca 10 % do 95 %. Tmavší se doporučují k moři nebo na hory, naopak ve městě je vhodnější světlejší brýlová čočka.
- Brýle jsou i vhodná **mechanická ochrana** např. před pískem u moře nebo nečistotami a hmyzem při jízdě na kole.



- Nejvíce se doporučuje **hnědá či šedá barva zorníků**. Vyhněte se barvám, které zkreslují barvy základní (například fialová, růžová...). Hnědé odstíny zvyšují kontrast, blokují modré světlo a jsou teplejší. Šedá má nejvyšší tlumící efekt, přičemž minimálně zkresluje ostatní barvy. Každému sedí pocitově jiná barva, proto je vhodné jít pro sluneční brýle za slunného počasí (ideálně

kolem poledne, kdy je slunce nejvýše) a rovnou si barvu odzkoušet.

Doporučováno je také pořídit si **polarizované sluneční brýle**. Ty redukují odlesky z hladiny vody, od protijedoucích skel automobilů či jiných lesklých věcí. Snižují únavu zraku a zlepšují vidění.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Lexum.cz

[brýle](#) [ochrana očí](#) [oči](#) [oční kapky](#) [onemocnění očí](#) [sluneční brýle](#) [UV záření](#)
[zdraví očí](#)

Copyright © 2024

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