



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 27. 12. 2022 | redakce Vím, co jím

Zrak řidičů může v zimě ohrozit tzv. noční myopie

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zrak-ridicu-muze-v-zime-ohrozit-tzv.-nocni-myopie__s10012x20462.html

Ať chceme nebo ne, často musíme usednout za volant i za nepříznivého počasí, které vybízí spíše k tomu být doma. Nicméně práce a další povinnosti si nevybírají, a tak pokud i vy musíte vyjždět za jakéhokoli počasí, buďte v těchto měsících obzvláště opatrní. Kvůli snížené viditelnosti způsobené mlhou, brzkou tmou nebo mokrou vozovkou se u nás může projevit dočasná oční vada nazvaná noční myopie.



Noční myopie, známá i jako tzv. noční krátkozrakost, je dočasně vzniklá refrakční vada, ke které dochází právě za zhoršených světelných podmínek, tedy zejména za šera nebo večer, a dokonce i v málo osvětlených místnostech. Oči se s úbytkem světla snaží vypořádat po svém, to znamená, že **rozšíří**

zornice, čímž paprsky v oku získají větší rozptyl na sítnici, a tím následně způsobí rozostřené vidění.

Nebezpečná i pro zdravé oči

„U noční myopie jde v podstatě o to, že oko během večera reaguje na málo světla rozšířením zornic a mírným posunutím ohniska před místo nejostřejšího vidění. Vznikne tzv. čtvrtěční krátkozrakost. A to i u člověka, který žádnou refrakční vadu nemá,“ vysvětluje optometrista Martin Slaný.



Je to způsobeno několika faktory. Jednak okrajovými paprsky dopadajícími do oka, jednak také Purkyňovým jevem, na jehož základě oko ztrácí schopnost rozlišovat barvy a jeho citlivost se posouvá k modré části barevného spektra. Nepříjemné pocity pak zvyšuje i snaha za tmy více zaostřovat zrak pomocí

mhouření očních víček a tím si tak neostré vidění kompenzovat. Ještě rizikovější ale může být noční krátkozrakost v případě, pokud nějakou oční vadou již trpíte.

„Vnější podmínky zhoršují zrak všem lidem bez rozdílu, horší je to ale ještě u těch, kteří již nějakým problémem trpí, například krátkozrakostí, dalekozrakostí nebo astigmatismem. Tím, jak klesá dobrá viditelnost, snižuje se i ostrost jejich vidění a následná reakce. Například řidiči se šedým zákalem hůře vnímají oslnění reflektory protijedoucích aut, takže určitou dobu nic nevidí,“ popisuje

optometrista.

Dále je všeobecně známo, že i **krátkozrací lidé vidí v noci hůř než ti bez refrakčních vad**. Zatímco zdravé oko zpozoruje chodce ze vzdálenosti okolo 200 metrů, to krátkozraké s vadou -0,75 dioptrie až ze vzdálenosti 100 metrů, a s vadou -2 dioptrie už je to jen 20 metrů. Pokud k tomu navíc člověk nosí špatně zvolenou korekční pomůcku, tedy brýle nebo kontaktní čočky, a ostře vidí jen díky dobrému osvětlení a zúžené zornici, může být výsledná vzdálenost ještě menší.

Správná korekce je základ, pomohou ale i úpravy skel



Pokud [za jízdy špatně vidíte](#), máte unavené oči nebo rozostřený obraz, navštivte očního lékaře či optometristu. Ten oči vyšetří a bude-li to nutné, nasadí odpovídající korekci, ať už ve formě dioptrických brýlí či kontaktních čoček. Vhodné je také investovat do povrchové úpravy skel

se speciálně tónovanými filtry a nejlépe s antireflexní úpravou.

„Optimalizovaný design těchto skel pro řidiče přihlíží k tomu, že zornice jsou ve tmě a v nepříznivých světelných podmínkách přirozeně rozšířené. Tento typ úpravy přitom zvyšuje kontrast, zlepšuje vidění a omezuje možné zkreslení v periferních oblastech čoček,“ vysvětluje Martin Slaný.

Další variantou je nošení kontaktních čoček. Za předpokladu, že má člověk správné hodnoty dioptrií, vědecké průzkumy totiž potvrzují, že zejména ty s

asférickými plochami mohou zlepšovat kvalitu vidění i v horších světelných podmínkách.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: tiskové materiály FOKUS optik

[dioptrické brýle](#) [kontaktní čočky](#) [korekce zraku](#) [ochrana očí](#) [oční vady](#)
[onemocnění očí](#) [zdraví očí](#)

Copyright © 2024

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