



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 1. 2023 | Kateřina Kučerová

Na pravidelné prohlídky k očnímu lékaři chodte, i když nenosíte brýle. Víte proč?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Na-pravidelne-prohlidky-k-ocnimu-lekari-chodte,-i-kdyz-nenosite-bryle.-Vite-proc__s10012x20489.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Na-pravidelne-prohlidky-k-ocnimu-lekari-chodte,-i-kdyz-nenosite-bryle.-Vite-proc__s10012x20489.html)

Zatímco v dětství probíhají pravidelné kontroly zraku automaticky, v dospělosti je na odpovědnosti každého z nás, jak se o své oči stará. S návštěvou očního lékaře byste neměli čekat, až se vaše vidění zhorší. Pravidelné prohlídky mohou odhalit závažné oční onemocnění, u něhož je včasná léčba hlavní podmínkou úspěšného zpomalení příznaků.



18 let. A co dál?

První oční prohlídku každý z nás absolvuje ještě v porodnici. Další kontroly pak

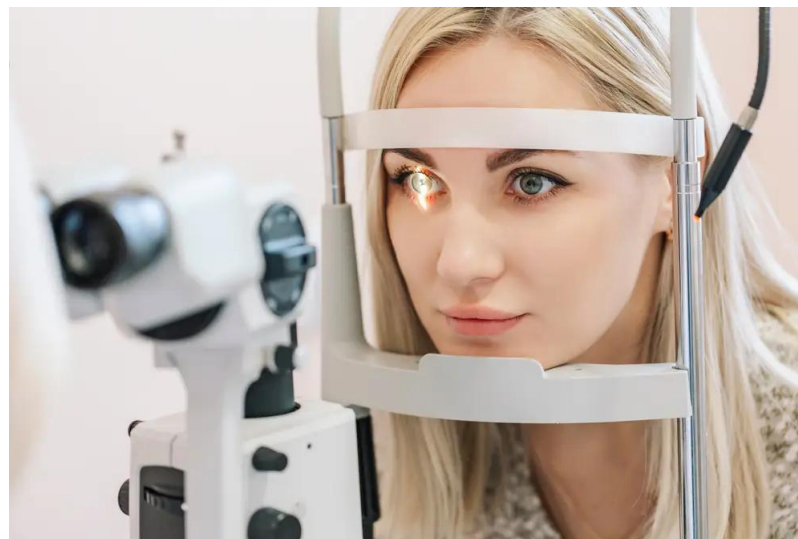
zpravidla probíhají ve třech letech, v pěti nebo šesti letech a poté v dvouletých intervalech v rámci dětských preventivních prohlídek.

„Zatímco v dětském věku jsou preventivní prohlídky zraku pravidelné a probíhají u pediatra, s dosažením dospělosti přechází odpovědnost na samotné pacienty a často je na mnoho let přerušena. Preventivní prohlídky zraku jsou přitom důležité i v případě, že se u vás žádné zhoršení zraku zatím neprojevuje,“ říká MUDr. Markéta Brožková, FEBO z pražské oční kliniky.

Na preventivní prohlídku si ve věku od 18 do 40 let najděte čas alespoň jedenkrát za 3 roky, a to i když nenosíte brýle a nevšimli jste si zhoršení zraku.

Ve čtyřiceti je nejvyšší čas

Potřeba prevence se významně zvyšuje [po 40. roce věku](#). Tehdy je důležité podstoupit důkladné oční vyšetření včetně rodinné anamnézy.



„Právě ve čtyřiceti letech se zvyšuje riziko závažných očních onemocnění, při nichž hraje roli [dědičnost](#). Může se jednat například o glaukom nebo věkem podmíněnou makulární degeneraci, při které je včasné odhalení podmínkou úspěšného zpomalení příznaků. Vyšetření očního pozadí může také objevit i celkové onemocnění, jako je např. cukrovka nebo vysoký krevní tlak. Další frekvenci preventivních prohlídek určí oční lékař. Pokud je vše v pořádku a v rodině se nevyskytuje zátěž v podobě očních onemocnění, může další návštěvu naplánovat až za 4 roky. Jinak to může být i za rok,“ upřesňuje MUDr. Brožková.

Připomínat preventivní oční vyšetření by měli také praktičtí lékaři, a to lidem ve věku 45 až 61 let. **Celkové vyšetření zraku přitom hradí pojišťovna a opakovat by se mělo každé čtyři roky.**

Není na co čekat

Čtyřicítka je věk, kdy se začíná snižovat schopnost akomodace oka. Ta se může projevit nejen zhoršeným viděním na blízko, ale také s tím související únavou, zvýšeným slzením a začervenáním očí, bolestmi hlavy a krční páteře i nervozitou.

„Pokud se u vás objeví příznaky zhoršeného vidění na blízko, co nejdříve navštivte očního lékaře a domluvte se s ním na dalším postupu. Brýle můžete nejprve používat pouze při únavě nebo snížené viditelnosti. Nesnažte se oči trénovat, zhoršení akomodace je přirozenou součástí stárnutí oka a odmítání brýlí zrak nezlepší,“ dodává lékařka.

Jak si zrak otestovat?

Svůj zrak pravidelně kontrolujte i mezi preventivními prohlídkami u očního lékaře. Zde jsou hned **3 testy, které si můžete vyzkoušet:**

Test č. 1

- Zakryjte si jedno oko rukou a zadívejte se do dálky. Zaměřte se na to, jak jasně vidíte kontury. Opakujte tento test pravidelně vždy na stejném místě tak, abyste zaznamenali případné **zhoršení zraku**.

Test č. 2



- Vyzkoušejte svůj zrak na tak zvané **Amslerově mřížce**. Díky té jednoduše odhalíte deformaci obrazu, zamlžení detailů nebo rozmazané a chybějící body či tmavé skvrny typické pro věkem podmíněnou makulární degeneraci. Uchopte Amslerovu mřížku, kterou si můžete volně stáhnout na internetu, a ze vzdálenosti cca 30 cm sledujte černý bod ve středu mřížky nejprve jedním okem, a poté druhým. Zaměřte se na to, zda vidíte mřížku bez zkreslení.

Test č. 3

- **Otestujte také své zorné pole.** Zakryjte si levou rukou levé oko a pravým okem se dívejte před sebe. Do pravé ruky uchopte podlouhlý předmět (například propisku) a pohybujte s ní doprava až do bodu, kdy už

předmět nevidíte. Pokud je vaše zorné pole v pořádku, měli byste rukou opsat 90 stupňů. Postup opakujte také na levé oko s tím, že předmět bude v levé ruce.

Myslete na to, že zrak máme jen jeden. A prevence je nejlepším způsobem, jak včas odhalit zhoršující se vidění i závažná oční onemocnění. Proto zařadte svou první návštěvu oční ordinace do svého kalendáře co nejdříve.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://brno.rozhlas.cz/poradna-apetytu-8140628>

<https://www.vzp.cz/o-nas/tiskove-centrum/otazky-tydne/preventivni-vysetreni-u-ocni-ho-lekare>

[ochrana očí](#) [oči](#) [oční vady](#) [onemocnění očí](#) [prevence](#) [preventivní prohlídka](#)
[vyšetření očí](#)

Copyright © 2023

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