



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 12. 2023 | redakce Vím, co jím

Aby vaše oči nestárly rychleji než vy

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Aby-vase-oci-nestarly-rychleji-nez-vy__s10012x20713.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Aby-vase-oci-nestarly-rychleji-nez-vy__s10012x20713.html)

Sotva poprvé otevřeme naše oči, už začínají stárnout. Fyziologické změny zraku související s jeho stárnutím se pak projeví po několika desetiletích. První z nich přichází často už kolem 40. roku věku. To ale neznamená, že bychom se s tím měli smířit a nechat to být.

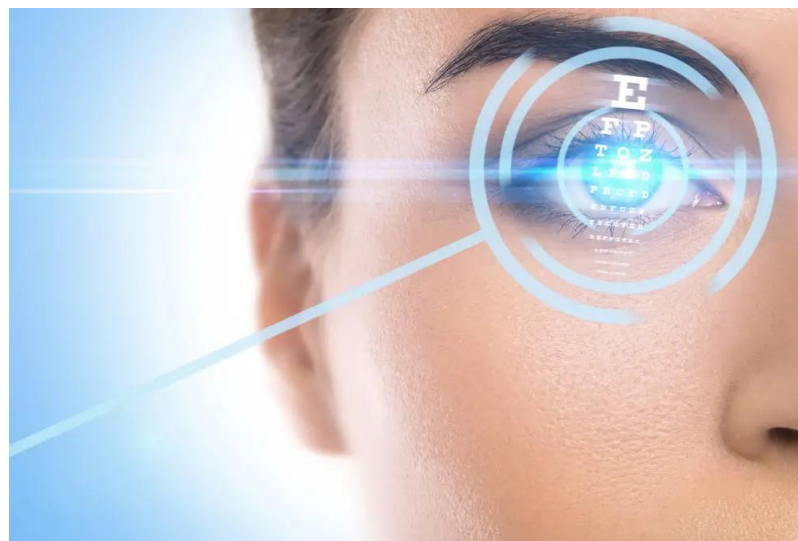


Zrakem vnímáme až 80 % informací z našeho okolí. Pokud oči nepracují správně, objevit se může rozmazané vidění do dálky nebo blízka, pocit napětí v očích, zvýšená únava a bolesti hlavy. Očím přitom nesvědčí nadměrné sledování digitálních zařízení, kouření, zvýšená konzumace alkoholu, vysoký

krevní tlak, cévní onemocnění, UV záření ani aktivity zvyšující riziko vzniku zánětů a podráždění. Jednat se může o příliš časté nošení kontaktních čoček i pobyt v prašném prostředí.

Presbyopie je běžná již u čtyřicátníků

Presbyopie neboli vetchozrakost je přirozenou součástí stárnutí očí a souvisí se ztrátou pružnosti čočky. Nejčastěji se projevuje neschopností zaostřit na běžnou čtecí vzdálenost. Se zvyšujícím se věkem se zpravidla obtíže stupňují a objevit se může neostré vidění při práci na počítači nebo řízení auta.



„U klientů ve středním a vyšším věku, kteří k nám přicházejí s presbyopií, používáme k vyřešení neostrého vidění implantaci nitroočních čoček. Nově chystáme na našich očních klinikách

laserové zákroky i pro klienty nad 40 let. Metodu volíme vždy na základě podrobného vstupního vyšetření a rozhovoru s klientem. Není tedy pravda, že laserové operace jsou pouze pro mladší klienty,“ říká MUDr. Jakub Ventruba, Ph.D., z oční kliniky Lexum v Brně.

Operace očních víček nejen pro krásu

Operace očních víček je často chybně chápána jako luxus a zákrok pro zlepšení vzhledu. Ve skutečnosti může být plastická operace očních víček vhodná také ze zdravotního hlediska.

„Pokud dojde na víčkách ke vzniku kožních převisů, kůže klientům brání ve vidění a omezuje ho. To může vést k pocitu unavených očí, těžkých víček, zúžení zorného pole i bolestem hlavy,“ vysvětluje MUDr. Ludmila Mázik z oční kliniky Lexum v Praze.

Operace očních víček se provádí ambulantně. I v případě velmi jemného šití minimalizujícího vznik jizev je třeba o oční okolí po zákroku pečovat. Jizvičky se mohou hojit až rok, proto je důležité pravidelně je masírovat a alespoň půl roku používat sluneční brýle a krém s ochranným faktorem 30 až 50.

K odstranění mírně pokleslých víček je možné použít také plazmový generátor Plexr. Jeho výhodou je podle MUDr. Mázika rychlé hojení a výsledky viditelné už po 3 dnech. Další technickou novinkou, která dokáže dostat oči zpět do formy, je pak přístroj Raxon-Eye, který podporuje přirozenou regeneraci buněk a zmírňuje například projevy syndromu suchého oka.

5 věcí, které můžeme pro zpomalení stárnutí očí udělat sami

Stejně jako je i ve vyšším věku možné udržet fyzickou kondici dostatečným pohybem, vyváženým jídelníčkem a dodržováním dalších zásad zdravého životního stylu, je možné podporovat i zdraví očí.

1. Dostatek vitamínů a minerálních látek

Doporučení jíst dostatek mrkve je v souvislosti se zrakem poměrně známé. Pravdou je, že mrkev je bohatá na karotenoidy, které mají antioxidační účinky. Jejich výborným zdrojem je ale například i rakytník. Z dalších látek pro zdraví očí můžeme jmenovat vitaminy C a E, zinek, selen nebo omega 3.



2. Správná korekce zraku

Příliš velké namáhání způsobené například nesprávnou korekcí zraku může očím a svalům okolo očí škodit. I proto je důležité využívat možnost pravidelných preventivních prohlídek u očního lékaře. Pomoci s korekcí zraku může také laserová operace, případně jiný zákrok zvolený na základě podrobného vyšetření a konzultace s odborníkem.

3. Sluneční brýle nejen pro parádu

Sluneční brýle by měly plnit dvě funkce – pohlcovat viditelné světlo a bránit oslnění a zároveň chránit před UV zářením. Pokud sluneční brýle neobsahují UV filtr a pouze tlumí světlo, narušují přirozený ochranný mechanismus oka a mohou tak oko poškozovat. Proto je vhodné pořizovat sluneční brýle v optikách, kde je možné ověřit jejich původ.

4. Obličejová jóga

S povislými horními víčky může pomoci také pravidelné cvičení obličejové jógy, která pomůže zpevnit sval horního víčka i oční okolí. Cvičit můžete také zaostřování oční čočky.

5. Prevence digitální únavy očí

Digitální únava projevující se začervenáním, pálením, nadměrným slzením a potřebou častějšího mrkání se objevuje u většiny uživatelů digitálních zařízení. Snížit její riziko může správné nastavení digitálních zařízení i pravidelný odpočinek očí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2011/05/07.pdf>

<https://www.lexum.cz/esteticke-operace-ocnich-vicek>

<https://theses.cz/id/hxtibe/00132925-466141968.pdf>

<https://www.dikyavzpruhu.cz/clanky/starnuti-zraku/>

[léčba nemocí očí](#) [ochrana očí](#) [oči](#) [onemocnění očí](#) [operace očí](#) [presbyopie](#)
[vyšetření očí](#) [zdraví očí](#)

Copyright © 2024

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