



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 26. 3. 2024 | redakce Vím, co jím

# Nejčastější poranění očí při práci na zahradě a první pomoc

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Nejcastejsi-poraneni-oci-pri-praci-na-zahrade-a-prvni-pomoc\\_\\_s10012x20775.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/Nejcastejsi-poraneni-oci-pri-praci-na-zahrade-a-prvni-pomoc__s10012x20775.html)

Jaro je konečně tady a s ním i začátek zahrádkářské sezóny. Abychom si jarní počasí a výsledky své zahradnické činnosti opravdu užili, je třeba mít na paměti i možná rizika, která představují drobné škrábance, ale i závažnější poranění, například zraku, které mohou mít trvalé následky. Proto je důležité si oči při práci chránit. S jakými nejčastějšími úrazy oka se můžeme setkat a jak se při nich zachovat?



Při zahradničení může do oka ledacos spadnout. I zdánlivě banální úraz dokáže způsobit nepříjemnosti.

*„Nejlehčími, ale poměrně častými úrazy jsou ty, kdy se do oka*

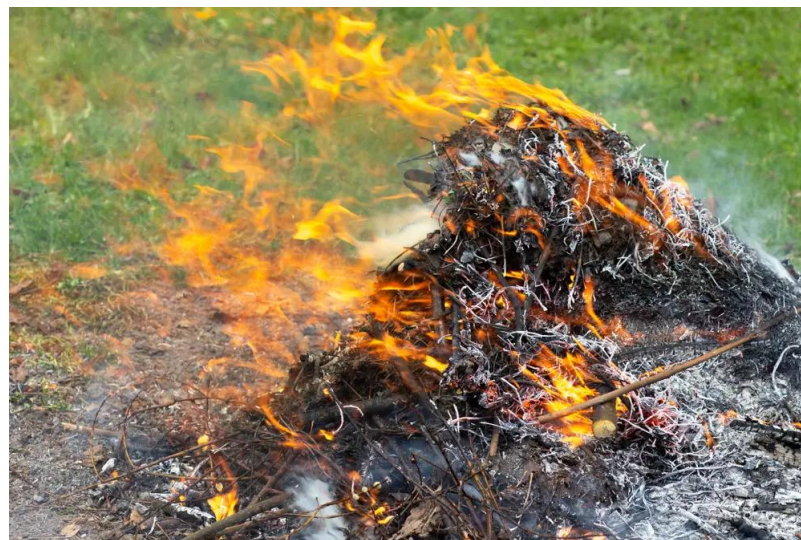
*dostane cizí tělísko. Většinou se jej daří přirozeně odstranit mrkáním nebo vypláchnutím. Důležité je oko nemnout, aby se povrch oka nepoškodil. Bolestivost či zarudnutí může nějakou dobu přetrvávat, ale většinou samy brzy odezní. V opačném případě, kdy se problém sám nevyhojí, je řešením povrch rohovky ošetřit laserem,*“ říká Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Mezi úrazy ohrožující zrak patří poranění ostrými předměty nebo zhmoždění oka tupým nárazem.

*„Vážnější úrazy následně vyžadují operační řešení. To platí také při úrazech v okolí oka, spojené s krvácením, kdy je ránu případně potřeba zašít,*“ doplňuje lékařka Michaela Netuková, lékařka oční kliniky Gemini.

## **Pozor na rizika při pálení větví**

Při jarním úklidu se zahrádkáři musí vypořádat se shrabaným listím, trávou či ořezanými větvemi. Kromě kompostování je řešením odvoz bioodpadu anebo odpad spálit, což přináší pro oči jisté nebezpečí v podobě rozžhaveného popílku, které může spadnout do



oka a popálit například kůži na očním víčku, ale i spojivku či rohovku. A právě popálení rohovky patří podle Pavla Stodůlky k těm nejhorším komplikacím, které může způsobit trvalé poškození očí a v krajním případě i slepotu. Nepříjemnou záležitostí je i samotný štiplavý kouř, který může být velmi agresivní a způsobit zarudnutí a pálení očí. Rychlou pomoc a úlevou mohou v takovém případě přinést umělé slzy.

## **Nezapomínejte na ochranné brýle**

Oční lékaři velmi často ošetřují poranění způsobená pouhou nedbalostí. Řadě z nich se totiž dá předcházet. Povinnou výbavou každého zahrádkáře by tak měly

být ochranné brýle. A tím nemyslíme brýle sluneční, které nám při práci na zahradě dostatečnou ochranu před vniknutím cizího tělesa do oka nemusí zcela ochránit. Vhodnější jsou plastové ochranné pracovní brýle, které kvalitně kryjí oči i jejich okolí.

Pokud už ke zranění dojde, držte se zásad první pomoci uvedených dále v článku a jakýkoli úraz oka neberte na lehkou váhu. Čím dříve navštívíte lékaře, tím menší bude riziko dlouhodobých následků.

## Nejčastější poranění očí a první pomoc

**Cizí těleso na povrchu oka** - písek, kousek kůry, kamínek, hmyz či jiné cizí tělísko. Oko zpravidla ostře bolí, slzí, je světloplaché a víčka mohou otéct. Je vhodné provést výplach postiženého oka vodou, při velké bolesti podat analgetika a oko nechat vyšetřit oftalmologem.



**Povrchové poranění spojivky nebo rohovky** – škrábnutí rostlinou či větví. Symptomy jsou podobné jako v případě cizího tělíska v oku. Lékař obvykle stanoví diagnózu žlutým barvivem, které pod modrým vyšetřovacím světlem na oku fluoreskuje, což zvýrazní škrábnutí. Léčba zahrnuje použití antibiotických očních kapek nebo masti a občas tlakovou náplast na oko. Tato zranění vyžadují důkladné sledování pod dohledem specialisty.

**Tržná poranění víček** – oční víčka mají nejtenčí kůži z celého těla. Jednoduché povrchové tržné ranky může oční lékař ošetřit v lokálním znecitlivění. Hluboké rány a poranění slzných cest může být nutné operovat v celkové anestezii.

**Chemické poleptání** – důležité je co nejdříve oko důkladně vypláchnout vodou. Nakloňte hlavu nad umyvadlo nebo dřez postiženým okem dolů a jemně stáhněte dolní víčko. Otevřete oči co nejvíce. Jemně nalijte stálý proud vlažné vody (vodu neohřívejte) nebo oční vody přes oko. Vyplachujte až 20 minut z důvodu naředění chemikálie na povrchu oka. Pokud jsou poleptány chemikálií obě oči, vypláchněte je ve sprše. Protože částice mohou poškrábat rohovku a způsobit infekci, mělo by být oko následně vyšetřeno očním lékařem.

**Krvácení pod spojivkou** – po tupém tlaku předmětem se projevuje jako červená skvrnka na bělmu. Navzdory zastrašujícímu vzhledu zranění nebývá



vážné a zpravidla spontánně zmizí do 7 až 14 dnů. V boji proti podráždění pomohou dezinfekční oční kapky nebo umělé slzy.

**Zlomenina očnice** – nejčastěji spodiny očnice po prudkém úderu např. při pádu. Po poranění je vhodné suché ledování místa proti otokům a vyšetření oftalmologem se zobrazením poranění očnice pomocí rentgenového nebo CT vyšetření.

**Modřina při tupém nárazu** – při modřině přerušovaně aplikujte studené obklady: 5 až 10 minut obklad, 10 až 15 minut bez obkladu. Pokud používáte led, ujistěte se, že je pokrytý ručníkem nebo utěrkou, aby byla chráněna jemná pokožka na víčku. Používejte studené obklady po dobu 24 až 48 hodin, poté střídavě používejte teplé obklady. Během hojení je normální, když modřina mění barvu. Pokud máte bolesti, nepodávejte aspirin nebo ibuprofen, mohou zvýšit krvácení.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: oční klinika Gemini**

[ochrana očí](#) [oči](#) [onemocnění očí](#) [operace očí](#) [prevence úrazů](#) [vyšetření očí](#)  
[zdraví očí](#)

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)