



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 4. 7. 2024 | Kateřina Kučerová

Zdravé oči na cestách: Praktické tipy a rady, co přibalit do cestovní lékárničky

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-oci-na-cestach:-Practicke-tipy-a-rady,-co-pribalit-do-cestovni-lekarnicky__s10012x20838.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-oci-na-cestach:-Practicke-tipy-a-rady,-co-pribalit-do-cestovni-lekarnicky__s10012x20838.html)

Abyste si dovolenou užili naplno bez zdravotních komplikací, je potřeba se na ni připravit. Mimo jiné i dobře vybavenou cestovní lékárničkou. Dezinfekci, náplast, nějaký ten prášek na teplotu či střevní obtíže většinou balíme automaticky. Berete si ale na dovolenou vše, co pro prevenci a první pomoc potřebují vaše oči?

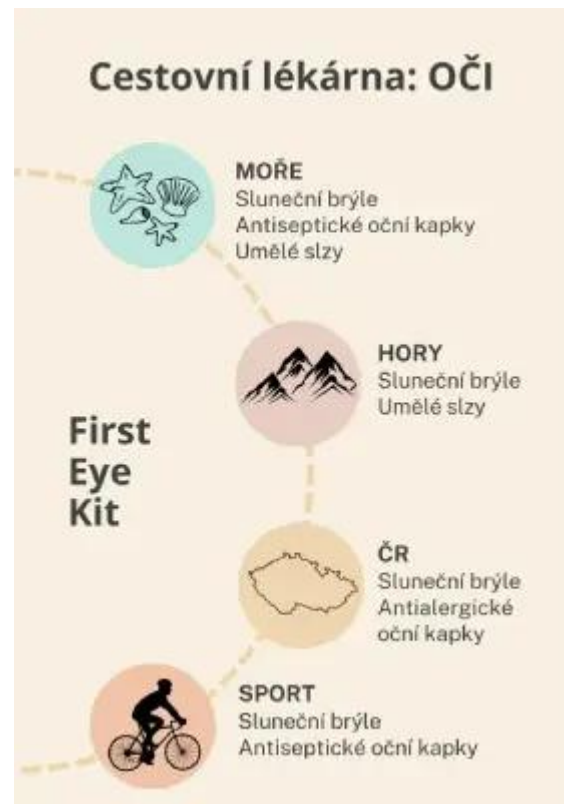


Někteří lidé jsou na slunce citlivější více, jiní méně. Žádné oko si ale na sluneční záření nezvykne. Nechráněné jsou především vnější části oka, jako je rohovka. A pokud je slunce až příliš, může to u zrakového aparátu vyvolat zánětlivou reakci. Slunce ale není zdaleka jediným rizikem, které pro naše oči představuje

dovolená.

Moře, slunce a písek

Kvalitní sluneční brýle, tedy ty s UV filtrem alespoň 400, jsou povinnou výbavou při cestách za teplem. Ať už jedete na dovolenou autem, nebo letíte letadlem, při ruce si nechte také takzvané **umělé slzy**.



„Umělé slzy jsou oční kapky, které posilují přirozený slzný film a

zvlhčují povrch oka. Několikrát denně je preventivně používejte při pobytu v klimatizovaných prostorech, ale i tam, kde jsou oči vystavené průvanu, větru, přímému slunci a chlorované vodě. Pozor by si měli dát zejména nositelé kontaktních čoček. Na dovolené doporučuji používat výhradně jednodenní kontaktních čočky. Důležité je také vyhýbat se plavání s kontaktními čočkami, kdy hrozí nákaza bakteriemi a následně vážný zánět rohovky,“ vysvětluje MUDr. Enkela Hrdličková, Ph.D., lékařka z oční kliniky Lexum v Praze.

Pro případ podráždění a zánětu spojivek s sebou mějte i volně prodejné **oční kapky s antiseptickým účinkem**. S jejich výběrem vám poradí lékárník.

Hory a vítr

„I v horách chraňte oči před sluncem brýlemi s UV filtrem. Správné brýle jsou nejlepší prevencí před akutním poškozením rohovky a spojivek známým jako sněžná slepota. V optice se poradte o vhodné míře zatmavení a barvy skel. Doporučení se liší dle použití. Např. příliš tmavá skla se nehodí na řízení automobilu. Naopak s brýlemi vhodnými do automobilu a nízkou nadmořskou výškou si nevystačíme na zdolání vyšších hor, kde je záření výrazně vyšší a brýle musí

dokonale kopírovat obličej ze všech stran. Pro maximální komfort na hory je ideální použití brýlí s polarizačním filtrem, který minimalizuje odlesky od sněhu“ říká Petr Hornych, DiS., manažer očních optik Lexum.

Ke sněžné slepotě dochází proto, že intenzitu slunečního záření v horách podporuje čistý horský vzduch. Sníh, který na vrcholcích může ležet i v létě, pak odráží až 90 % UV záření, a to přímo do očí. Na horách očím škodí i vítr a nízká vlhkost, které narušují slzný film a vysouší je. I když při cestě do hor počítáte každý gram, alespoň jeden člen skupiny by měl mít v batohu umělé slzy.

Odpočinek na chatě

K moři bez slunečních brýlí vyrazí málokdo. V České republice na ně ale zapomínáme. Pravdou je, že v jižních zemích je UV index obecně vyšší než u nás. Důvodem je slunečnější počasí, nízká oblačnost a odraz UV záření od vodní hladiny nebo od světlého písku na pláži, které ultrafialové záření posiluje. I v Čechách se ale mohou v létě objevit zvýšené hodnoty UV indexu, například dočasným zeslabením ozónové vrstvy. Hodnoty jsou pak srovnatelné s některými příměstskými destinacemi.



„Na co je třeba si dát pozor v rámci domácí dovolené, jsou alergické reakce. Ty se mohou objevit kvůli větší míře roztočů nebo pylů. Alergie se může projevit zčervenáním očí, svěděním, nadměrným slzením nebo opuchlými víčky. Zmírnit příznaky pomohou antialergické oční kapky,“ radí MUDr. Hrdličková, Ph.D.

Sportovní výkony

Pokud patříte do skupiny, která dává přednost aktivní dovolené, ve vaší tašce si udělejte místo na **sportovní brýle**. Zásada zní: nenakupovat brýle přes internet. A to ani ty sportovní.

„Sportovní obruby musí skvěle držet i v náročných podmínkách. Bez vyzkoušení je proto vybrat nelze. V optice navíc můžete využít možnost přeměření refrakčních očních vad a případně si pořídit do sportovních obrub dioptrická skla. Skvělou variantou pro sportovce jsou polarizovaná nebo samozabarvovací skla. Změnu zabarvení zvládnou už za 20 vteřin a hodí se tedy i pro ty, kteří při sportu rychle přebíhají nebo přejíždí ze stínu na slunce,“ doporučuje Petr Horných. Pro všechny případy přibalte i antiseptické oční kapky.

Co raději (nejen) o dovolené nedělat

- Sdílet brýle se členy rodiny, zvláště, když máte různé dioptrie.
- Pořizovat si před dovolenou rychle hotové brýle „naslepo“ v drogerii.
- Ušetřit prodlouženým používáním kontaktních čoček a opakovaným použitím roztoku.

- Chodit spát neodlíčená.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; grafika - Lexum.cz

Zdroj informací: MUDr. Enkela Hrdličková, Ph.D., Petr Hornych, DiS.

[cestování](#) [cestovní lékárnička](#) [dovolená](#) [ochrana očí](#) [oči](#) [oční kapky](#) [oční vady](#)
[sluneční brýle](#) [suché oči](#) [UV záření](#) [zdraví očí](#)

Copyright © 2024

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