



## Rizika civilizace pro oko

Oko je velmi citlivá struktura, a proto musí být dokonale chráněno před nepříznivými zevními vlivy. Je proto umístěno v oční štěrbině a chráněno víčky, řasami a obočím. Civilizace očím přináší nová rizika, která s příchodem léta stoupají.

**V**ysoké dávky UV záření, kterým můžeme být vystaveni třeba vysoko v horách, vyvolávají velmi bolestivé onemocnění oční rohovky. Oslnění světlem z monitoru a namáhání zraku při sledování písmenek unavuje oči a zatěžuje oční čočku, což se projevuje nejen suchostí očí nebo naopak nadměrným slzením, bolestmi v oblasti očí, ale i migrénou či rozmazaným viděním. Léčba rozvinutého onemocnění je svízelná, proto pamatujte na prevenci.

### OČNÍ CVIKY

Stačí, když několikrát denně uhnete pohledem od monitoru a rozhýbete zorničky podle tohoto návodu:

- + 8x pohybujte očima nahoru a dolů.
- + 8x se podívejte nahoru doprava, pak dolů doleva. Ten samý cvik udělejte na druhou stranu – nahoru doleva, dolů doprava.
- + 8x koukněte doleva a doprava.
- + 8x koulejte očima doprava a poté doleva.

- + 10x zaostřete na prst, který si podržíte 20 cm před očima, pak zaostřete na bod vzdálený minimálně 5 metrů.
- + 20x zamrkejte.

### STRAVA PRO OČI

Důležité jsou zejména antioxidační vitaminy, k nimž patří A, C a E. Obsahuje je hlavně čerstvé ovoce a zelenina – pomeranče, kiwi, grepy, meruňky, rajčata, čerstvá mrkev, špenát, fazole, ořechy, klíčky – a také vajíčka.

### ÚNAVA A NAMÁHÁNÍ ZRAKU

Práce s počítačem namáhá oči víc než kterákoli jiná činnost, proto si povšimněte také svého monitoru. Návod na správné nastavení barev neexistuje, neboť dobré je to, co je každému subjektivně příjemné. Můžete však zvolit filtry na monitor, které zajišťují jasnější obraz snižující oslnění až o 95 procent. Televizní pořady sledujte s mírou, umělé světlo se snažte nahradit přírodním. Zraku nesvědčí ani nadměrné osvětlení (například

při studiu) a krátká čtecí vzdálenost. Pokud nezvládnete čtení ze vzdálenosti minimálně 30 cm, cvičte častěji oční cviky nebo použijte na čtení brýle. „Většina lidí po 40. roce se bez brýlí na čtení neobejde,“ říká **MUDr. Josef Hycl, CSc., oční mikrochirurg DuoVize.** „Těm, které brýle na čtení z nějakého důvodu omezují, umíme oči operovat metodou prelex, díky níž pacient vidí ihned po zákroku.“

### SPORT A BRÝLE?

Zdá se, že v době, kdy si lze místo brýlí pořídit kontaktní čočky, se už sportovci svou oční vadou trápit nemusí. Ale není to tak jednoduché. Oční vady jsou velkou komplikací zejména při plavání a kontaktních sportech, ale ztížené podmínky vnímají také sportující děti. Brýle při sportování obtěžují, překážejí a omezují. V zimě zhoršují vidění při přechodech ze zimy do tepla, v létě řešíte kombinaci slunečních a dioptrických brýlí a nesmíte zapomenout na jejich uchycení pro případ prudkých pohybů apod. A to samozřejmě nejsou všechny nevýhody a komplikace, které brýle přinášejí.

**MUDr. Hycl k tomu dodává: „Obtíže při sportu jsou právě jednou z hlavních příčin, proč se na nás lidé obracejí. Častým důvodem jsou zejména kontaktní sporty, dále pak tenis a plavání. Naštěstí dnes máme k dispozici bezpečné a dokonalé zákroky, které nijak nesnižují odolnost oka a zajistí vysokou kvalitu vidění.“** ■ (jš)