

# Jak chránit oči před sluncem

Až se budete ráno před odchodem do práce či na plovárnu natírat ochranným krémem proti slunečnímu záření, nezapomeňte dostatečně chránit i své oči. Vězte, že pouze sluneční brýle nestačí...

**1.** Kvalitní sluneční brýle jsou samozřejmostí, noste však také klobouk či kšilt. Nechrání vás jen před úžehem a spálením obličeje, ale zabraňuje také dopadu slunečních paprsků přímo do očí.

**Pozor! Zejména intenzivní sluneční záření ve vyšší nadmořské výšce může způsobit bolestivé poškození oční rohovky, které může být komplikováno infekcí s trvalými následky. Dlouhodobé dávky UV záření mohou zvyšovat riziko vzniku šedého zákalu nebo poškodit sítnici.**

**2.** Pokud se běžně neobejdete bez dioptrických brýlí, může pro vás být léto celkem náročným obdobím. Brýle obtěžují při koupání i sportu. Řešením sice mohou být slu-

neční dioptrické brýle, ovšem musíte počítat s tím, že pokud se zdržíte do večera, měli byste u sebe mít také brýle s čírymi čočkami. Nebo si můžete pořídit sluneční klip, který nasadíte na své dioptrické brýle.

**3.** Definitivním řešením vašich potíží s dioptrickou vadou může být oční operace. Můžete ji bez problémů podstoupit také v létě. „Svým klientům zejména doporučuji šetrnou metodu NeoLASIK. Jedná se o bezbolestný, extrémně bezpečný, přesný a spolehlivý zákrok, prováděný nejmodernějším laserovým přístrojem bez použití jakýchkoliv ostrých nebo řezných nástrojů,“ vysvětluje **primářka kliniky DuoVize v Praze MUDr. Lucie Valešová.**

## Náš tip:

Víte, že u některých očních operací je původní čočka nahrazena novou umělou nitrooční čočkou, která chrání



MUDr. Lucie Valešová  
primářka kliniky DuoVize v Praze

před UV zářením? Běžným typem je totiž umělá čočka vybavená UV filtrem, ale jsou také pracoviště, kde je za standard považována tzv. žlutá nitrooční čočka, která chrání oko před všemi škodlivými složkami slunečního záření včetně „near“ záření (modrá složka světla). Toto záření je velmi nebezpečné zejména pro pacienty po operaci šedého zákalu nebo u mladších pacientů, kteří volí výměnu oční čočky z dioptrických důvodů, protože může vyvolat postižení oční sítnice, a běžná umělá čočka proti němu nechrání. V oční klinice DuoVize ji dostanete bez jakéhokoli doplatku.

**4.** Líčíte si oči? Pak dbejte na správné odličování, a to pouze přípravkem určeným k odličování očí. Naneste jej na tamponěk, přiložte na řasy a oční víčko a pak uvolněná líčidla stírejte jemnými kruhovými tahy od vnějšího k vnitřnímu koutku oka.

**5.** Pokud nosíte kontaktní čočky nebo jste alergici, případně pobýváte v prašném prostředí, měli byste mít po ruce oční kapky, neboť vám v případě potřeby pomohou z oka vyplavit nečistoty a zmírní podráždění.

## Zdravá pokožka i oči

Ideálním společníkem na letní období je **Bioaktivní Karoten**. Obsahuje beta-karoten, známý přírodní antioxidant, výchozí látku pro tvorbu vitamínu A a retinolu potřebného pro dobré vidění. Při zvýšené konzumaci se beta-karoten koncentruje v kůži, kde působí jako antioxidant a dodává pleti zlatohnědé zbarvení – i v zimním období bez přispění slunce. Beta-karoten snižuje riziko spálení kůže a pomáhá omezovat projevy předčasného stárnutí pleti při opalování. Rovněž pečuje o zrak nadměrně namáhaný například prací u počítače, sledováním televize, řízením auta nebo za šera.



## Proti zápachu

Pokud máte potíže se zápachem z úst, pomůže vám **Stozzon**. Chlorofylové dražé neutralizuje nepříjemné pachy, ať už tělesný, vzniklý vlivem chorob zažívacího traktu či poruch metabolismu, a nedostatkem slin v ústech, nebo zápach způsobený požitím aromatických potravin. Nemá žádné vedlejší účinky.



2 TIPY  
do vaší  
lékárničky

inzerce

## Chytře na akné

Přípravky **MEDIFACE** jsou určeny pro rozdílné druhy akné.

**Exclusive** – účinný u hnisavých forem akné

Mediface Exclusive působí protimikrobně a protizánětlivě. Aktivní látky kůži změkčí, vyčistí póry a zamezí šíření infekce. Po použití Mediface Exclusive je vhodné aplikovat přímo na aknézní ložiska přípravek Mediface Ultimate.

**Ultimate** – silně vysušující efekt

Mediface Ultimate je ideální pro rychlé zmírnění projevů akné a na doléčení po sterilním vymáčknutí pupínků. Má silně vysušující efekt a je vhodný i pro menší projevy v jejich počáteční fázi.

**K dostání v lékárnách a na [www.hmh.cz](http://www.hmh.cz)**

