

Jak v létě chránit oči?

Stalo se samozřejmostí, že se při pobytu na slunci chráníme – používáme krémy, nosíme plážové oblečení i klobouk. Myslíme ale na oči?

Oko je velmi jemná a citlivá struktura, kterou byste měli dokonale chránit před nepříznivými vlivy okolního prostředí. Sluneční brýle se sice staly oblíbeným módním doplňkem, ale pro zdraví a krásu očí je třeba dělat ještě něco víc: **1. Noste klobouk.** Nechrání vás jen před úžehem a spálením obličej, ale zabraňuje také dopadu slunečních paprsků přímo do očí. **2. Vhodná je také kšiltovka nebo slunečník.** **3. Co sluneční brýle?** – Sluneční záření se totiž odráží od okolního

prostředí, takže brýle jsou důležitou ochranou zraku před účinky ostrého slunečního světla a UV záření, které je pro zrak velmi škodlivé. Zejména záření ve vyšší nadmořské výšce může způsobit bolestivé poškození oční rohovky, případné komplikace s infekcí zase trvalé následky. Dlouhodobé dávky UV záření mohou zvyšovat riziko vzniku šedého zákalu, či dokonce poškodit sítnici.



Sluneční brýle

Jsou nezbytné také pro řidiče či sportovce. Během slunečného dne zlepšují vidění, chrání před oslňením, větrem a fungují jako ochrana před zraněním kamínkem, prachem či drobným hmyzem. Důležitý je jejich výběr. Kupujte je v optice či specializovaném obchodě (sport, cyklo), záleží na účelu, k jakému brýle potřebujete. **Obruby nesmí tlačit, musí být naprosto pohodlné.** Všechny čočky kvalitních slunečních brýlí bývají opatřeny UV filtrem, kategorii slunečního filtru najdete na etiketě nebo na stranici.

Čočky i brýle udržujte čisté, ošetřujte je doporučenými prostředky. Brýlím neuškodí ani trocha vlažné vody se saponátem. Rozhodně nepoužívejte drsné tkaniny ani papírové kapesníky. Nenechte je dlouho vystavené slunečnímu záření, nepoužívejte je v sauně či parní lázni.

Operace očí

Pokud se běžně neobejdete bez dioptrických brýlí, může pro vás být léto celkem náročné. Brýle obtěžují při koupání i při sportu. Částečným řešením je **sluneční klip**, který nasadíte na své původní dioptrické brýle. Ale je tu ještě další možnost – **operace**. Můžete ji bez problémů podstoupit také v létě a zvolit si metodu, která vás v běžném životě neomezuje, umožňuje vám vidět okamžitě po zákroku. Například díky šetrné metodě NeoLASIK se k běžným povinnostem můžete vrátit hned druhý den po operaci.

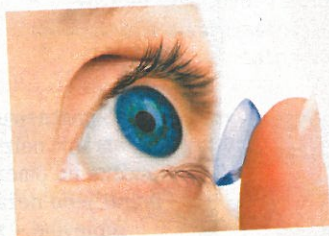
Čočky letí všude

Měli byste také vědět, že u některých očních operací je původní čočka hrazena novou – **umělou nitrooční čočkou**. I ta může poskytovat do-



Od vodní hladiny se paprsky odrážejí a zatěžují oči.

konalou ochranu 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 také u mladších pacientů, kteří volí výměnu oční čočky z dioptrických důvodů, protože může vyvolat postižení oční sítnice.



Běžná umělá čočka totiž proti němu nechrání. Přestože odborníci považují takovou ochranu za nutnost, některá zdravotnická zařízení požadují různě vysoké doplatky. Výjimkou je například oční klinika Duovize, kde pacienti získají žlutou čočku automa-

ticky, zdarma, bez jakéhokoli doplatku. Ženy by i v létě měly pamatovat na **správné a každodenní odličování**. Při práci v prašném prostředí také **chráňte oči pracovními brýlemi**. A do kabelky přibalte oční kapky, ty se skutečně nikdy neztratí. ●



Ani při koupání v bazénu na zahradě není ochrana na škodu.

V letním období můžete vyřešit všechny svoje dioptrické vady.