

Nošení kontaktních čoček v létě může způsobit zdravotní problémy: Jak předejít rizikům vzniku infekce?

30.6.2025 - | PROTEXT

Narušení rohovky vede k poškození oka

Epitel představuje nejsvrchnější vrstvu rohovky a tvoří jej několik vrstev na sebe uspořádaných buněk. Tato tenká, ale velmi důležitá struktura slouží jako první obranná linie oka proti vnějším vlivům, zejména před průnikem mikroorganismů. Integrity epitelu však může být snadno narušena – například vlivem mechanického podráždění, nesprávného používání kontaktních čoček nebo nedostatečné hygieny. V takovém případě může dojít k rozvoji zánětu rohovky, tzv. keratitidy. V závažnějších případech, zejména u některých nositelů kontaktních čoček, může tento stav přerůst až v rohovkový vřed, který může ohrozit nejen zdraví oka, ale i kvalitu vidění. *"Jedná se o závažný povrchový zánět rohovky, který vzniká při defektu povrchové vrstvy rohovky a za přítomnosti bakterií, virů či plísní. Porušeným povrchem proniká infekce rychle do hlubších vrstev rohovky. Může dojít i k jejímu proděravění, takže se infekce šíří do nitra oka. Vřed se šíří velmi rychle, i po včasné podání antibiotik se často hojí jizvou, která může následně bránit vidění. Někdy je nutné provést dokonce transplantaci rohovky,"* popisuje MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primárka Oční kliniky NeoVize Brno. Přibližně v 96,5 % případů lze identifikovat rizikové faktory způsobující narušení epitelu, přičemž nejvýznamnějším z nich (35 %) jsou komplikace spojené s nošením kontaktních čoček.

Nositelé kontaktních čoček, pozor na letní nástrahy

Mezi nejčastější rizikové faktory vzniku infekce pro nositele kontaktních čoček patří špatná hygiena, která stojí asi za třetinou případů infekční keratitidy. [1] Používání čoček s prodlouženým nošením, spaní v kontaktních čočkách, nedostatečná hygiena, jako jsou nečisté čočky, pouzdra nebo opakované používání či dolévání roztoku – to vše může vyvolat potíže. *"Na cestách, zejména v přírodě, bývá komplikované dodržovat patřičnou hygienu, mít dostatečnou zásobu čoček, a navíc ještě pouzdro i roztok při sobě. Ruce by měly být při jakémkoli kontaktu s okem vždy umyté desinfekčním prostředkem, důkladně opláchnuté čistou vodou a následně pečlivě osušené v ručníku, který na rukách nezanechává vlákna,"* uvádí MUDr. Lucie Valešová, primárka Oční kliniky NeoVize Praha. Nejvyšší výskyt infekční keratitidy je spojen s nošením měkkých kontaktních čoček přes noc (až 43 %)[2], nejnižší riziko naopak představuje nošení jednodenních kontaktních čoček, které však bývají cenově nejdražší. V tomto případě, kdy jde o zdraví, se ovšem šetřit nevyplatí.

Rizikové je spaní s čočkami i nedodržování doby nošení

Častým důvodem, který způsobuje nositelům kontaktních čoček potíže, je překračování doporučené doby nošení čoček. Podle průzkumu očních klinik NeoVize[3] někdy tak činí 71 % dotázaných! *"Po otevření blistru začíná běžet doba životnosti čoček. To znamená, že například čtrnáctidenní čočky můžete nosit pouze 14 dnů od otevření, nikoli čtrnáct dnů v součtu, jak se lidé mylně domnívají,"* dodává MUDr. Valešová. Téměř 80 % respondentů v uvedeném průzkumu uvedlo, že v čočkách někdy usnulo. *"Výzkumy přitom ukázaly, že i když spíte v kontaktních čočkách méně než jednou týdně, je riziko infekce 6,5× vyšší,"* varuje docentka Skorkovská. Proto i čočky určené pro dlouhodobé nošení na noc vyndávejte a ukládejte do speciálního desinfekčního roztoku.

Ve vodě se skrývá řada mikroorganismů

Nezkoušejte nikdy nahrazovat roztok na čočky obyčejnou vodou. *"Voda čočky ničí, protože v ní mohou nabobtnat. A izotonický roztok je živná půda pro jakékoli bakterie, pokud neobsahuje dezinfekční prostředek,"* upozorňuje primářka Skorkovská. Nebezpečné je i plavání s kontaktními čočkami. Nejen, že se čočka s největší pravděpodobností vyplaví, ale zároveň v rybnících a jezerech mohou žít mikroorganismy, jako jsou například bakterie, houby, paraziti, viry, chlamydie či plísňe, které mohou kontaktní čočky kontaminovat a způsobit infekci očí. V bezpečí nejste ani v bazénu či moři, anebo ve vířivce, kde se mohou vyskytovat bakterie Pseudomonády a Akantaméby. Navíc při kontaktu s vodou čočky po chvíli nabobtnají a přisají se k rohovce. Po vystoupení z vody je proto nutné počkat několik minut až desítek minut, než se čočka vrátí do původního stavu. Až potom je možné ji z oka vyjmout, jinak hrozí poškození epitelu rohovky.

Jak eliminovat rizikové chování při nošení kontaktních čoček

Odborníci apelují, aby nositelé kontaktních čoček důsledně dodržovali pravidla při nákupu a používání čoček. Důležité je nejen dodržovat hygienické zásady, měnit pouzdro každý měsíc a měnit kontaktní čočky dle doporučené doby nošení, důležitou součástí prevence jsou také pravidelné kontroly u očního lékaře či optometristy. Jednou návštěvou očaře před zahájením nošení čoček to nekončí. Uživatelé by měli chodit ke specialistovi každých šest měsíců. *„Kontaktní čočky ovlivňují povrch oční rohovky, což není pouhým okem rozpoznatelné. Vyšetření na štěrbinové lampě, které případné změny odhalí, zabere 10 minut, lidé by je měli pro své zdraví obětovat. Navíc doporučuji kontaktní čočky používat pouze v situacích, kde brýle vyloženě vadí – tedy například při sportu. A pro příležitostné nošení čoček doporučuji jednodenní kontaktní čočky, které po použití z oka vyndáte a prostě je vyhodíte. Pro oči určitě není dobré nosit kontaktní čočky dlouhodobě každodenně, protože kromě rizika infekce je oko pod čočkou méně okysličené a také dochází k jeho nadměrnému vysychání,"* doplňuje docentka Skorkovská.

Laserová operace umožňuje zahodit čočky a s nimi i starosti

Často se stává, že čím déle lidé kontaktní čočky nosí, tím hůře je snášejí. Jedná se proto o jeden z nejčastějších důvodů, proč se pacienti rozhodnou trvale korigovat svou dioptrickou vadu za pomoci laserové operace. *"Všechna uvedená omezení se dají jednoduše vyřešit laserovou operací,"* potvrzuje MUDr. Lucie Valešová. Bezbolestné odstranění dioptrií i astigmatismu umožní zahodit kontaktní čočky, pouzdro i roztok, pustit z hlavy jejich včasný nákup a výměnu, nutnost nosit pouzdro a roztok na čočky neustále u sebe a nemuset myslet na hygienická pravidla při nošení čoček. Laserová refrakční operace je ambulantní a bezbolestná, oko se znečitliví pouze kapkami. Navíc je velmi rychlá, celá procedura většinou netrvá déle než 15 až 20 minut. Femtosekundový laser nové generace působí na oko pouhých 10 sekund. Pacienti se po zákroku rychle vrací k běžným činnostem. Již večer po operaci může většina z nich sledovat televizi. Absolvovat laserovou operaci lze kdykoliv během roku, tedy i v letních měsících.

Oční kliniky NeoVize

Síť očních klinik NeoVize pečuje o zrak svých pacientů již od roku 2008, kdy byla založena první oční klinika v Brně. O rok později se otevřela pobočka v Praze a v roce 2010 společnost expandovala na Slovensko, kde vznikla dceřiná klinika NeoVizia v Bratislavě. Později se síť rozšířila také o pobočky v Českém Těšíně a Popradě, oční ambulance v Praze, Brně, v Újezdě u Brna, v Trnavě a Ružomberoku a o specializované Dětské oční centrum Kukátko v Praze. NeoVize je v současnosti největší česko-slovenskou skupinou očních pracovišť. Poskytuje široké spektrum ambulantní a chirurgické oční péče. Současně má NeoVize pro své pacienty k dispozici i síť vlastních očních optik. Patří rovněž mezi průkopníky v zavádění nových technologií. V roce 2022 jako první v České republice začala

provádět operace SMILE PRO® za pomoci nejrychlejšího femtosekundového laseru světa VISUMAX 800. V roce 2023 jako první uskutečnila implantaci nitrooční fakické čočky ICL EVO Viva. Společnost získala také řadu ocenění v nejrůznějších soutěžích (např. Ordinace roku, ČESKÝCH 100 NEJLEPŠÍCH). Již více než 10 let je NeoVize hrdým nositelem osvědčení kvality ISO 9001.

[1] Zdroj: Waghmare et al., *A Review of Contact Lens-Related Risk Factors and Complications*, Cureus, 2022

[2] Zdroj: Waghmare et al., *A Review of Contact Lens-Related Risk Factors and Complications*, Cureus, 2022

[3] Zdroj: Internetový průzkum očních klinik NeoVize z roku 2016, do kterého se zapojilo 745 respondentů.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/noseni-kontaktnich-cocek-v-lete-muze-zpusobit-zdravotni-problemy-jak-predejit-rizikum-vzniku-infekce/2692826>