

Světový den zraku se letos zaměřuje na zdraví očí u dětí a dospívajících: Ohrožuje je nedostatečná péče i digitální zařízení

10.10.2024 - | PROTEXT

Každoročně si v říjnu připomínáme Světový den zraku, jehož cílem je upozornit, jak stěžejní vliv na náš život mají zdravé oči. Letos připadá na 10. října a zaměřuje se na důležitost dobrého vidění u dětí a dospívajících. Pod heslem „Miluj své oči“ Mezinárodní agentura pro prevenci slepoty (IAPB) zdůrazňuje potřebu péče o zrak u nejmladší generace a chce zvýšit povědomí o 450 milionech dětí na celém světě, které mají problémy se zrakem a potřebují léčbu.

Světový den zraku 2024 klade důraz na prevenci. IAPB v rámci své kampaně #LoveYourEyes vyzývá rodiče a školy, aby se aktivně zapojili do prevence tím, že zajistí pravidelné oční vyšetření pro děti. „Všichni víme, že u dětí může mít nekorigovaná porucha zraku závažný dopad na jejich vzdělávání. Výzkumy nám říkají, že děti, které mají přístup k brýlím a jsou jim předepsány, mohou snížit počet neúspěšných studentů o 44 %. Právě tyto poznatky nás vedly k tomu, že jsme Světový den zraku 2024 vyhlásili ve prospěch dětí na celém světě,“ říká Peter Holland, generální ředitel IAPB.

V rozvojových zemích přicházejí děti s očními vadami o možnost se vzdělávat

Až 450 milionů dětí na světě trpí poruchou zraku, která vyžaduje léčbu, přičemž mnoho z nich nemá přístup k cenově dostupné oční péči. Děti v zemích s nízkými a středními příjmy se ztrátou zraku mají 2–5krát nižší pravděpodobnost, že budou chodit do školy.[1] Každý den mladí lidé přicházejí o možnosti vzdělávání a společenského uplatnění kvůli problémům se zrakem, které by se daly léčit a často i úplně napravit.

V České republice máme štěstí, že oftalmologická péče je u nás na špičkové úrovni. „Myslím, že péče o oči se velmi zlepšila a je v naší zemi velice systematická. U dětí s rodinnou historií očních chorob, jako je tupozrakost nebo dalekozrakost, je dobré začít s prevencí již ve velmi mladém věku, ještě před prvními narozeninami. Na problémy by měl přijít už dětský lékař a poslat dítě k očnímu specialistovi. Preventivní kontroly dětí u dětského lékaře zachytí mnoho očních chorob a pacienti díky tomu přichází do našich ordinací včas,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha. Když je dítě včas správně diagnostikováno a léčeno, jeho životní cesta je mnohem snazší. Naopak pokud například u tupozrakosti nedojde ke včasné léčbě, mohou být následky trvalé.

Kvůli digitálním zařízením děti hledí do blízka více než je zdravé

Zatímco v rozvojových zemích je problémem nedostupnost zdravotní péče, ve vyspělých státech zase v posledních dekádách dochází ke zhoršování zraku u dětí a dospívajících v souvislosti s rozvojem informačních technologií. Neustálý kontakt s digitálními zařízeními, jako jsou televizní obrazovky, monitory, tablety či chytré telefony, vystavuje mladé oči nebezpečí.

Odborníci připomínají, že potíže se zrakem, jako je krátkozrakost, jsou u dětí v dnešní době na vzestupu. Množství času, který děti tráví uvnitř a u digitálních zařízení, zvyšuje riziko rozvoje těchto poruch. Naopak pravidelný pobyt venku může výrazně snížit riziko vzniku krátkozrakosti. „Je prokázáno, že děti, které tráví alespoň 2 hodiny denně venku, mají menší výskyt krátkozrakosti než děti, které jsou více doma,“ upozorňuje primářka Lucie Valešová.

Má vaše dítě vhodné studijní prostředí?

Nadměrnou námahou při ostření do blízka dochází k podráždění očí, jejich slzení či zčervenání, ale také může dojít k takzvanému akomodačnímu spasmu, kdy oko není schopno přirozeně zaostřit a děti a dospívající pak vnímají problémy s viděním do dálky. U dětí s vrozenými dispozicemi zátěž zraku do blízka a změny jasu a podsvětlení monitoru vyvolávají nebo zhoršují již diagnostikovanou krátkozrakost. Na monitor je proto vhodné dívat se alespoň ze vzdálenosti přibližně 55–60 cm.

„Dobré je také přizpůsobení pracovního prostředí vhodným osvětlením – aby se světlo co nejméně odráželo od monitoru, ideálně tak, aby nedocházelo k odleskům od okna. Doporučuji volit spíše tlumenější osvětlení,“ radí oftalmoložka MUDr. Eva Jerhotová, Ph.D. z Oční kliniky NeoVize.

Teenageři a kontaktní čočky: Zanedbání hygieny může mít fatální následky

U dětí se obvykle krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus korigují brýlemi, v době dospívání však mnohé z nich přecházejí na používání kontaktních čoček – zejména kvůli tomu, že jim brýle překáží při sportu či každodenních aktivitách. Není dána věková hranice, odkdy jsou kontaktní čočky vhodné, stěžejní ale je, aby teenager byl schopen dodržovat zásady hygieny, které se s užíváním čoček pojí. *„Osobně myslím, že kontaktní čočky jsou geniální vynález, ale problém je v tom, že lidé je neumí používat bezpečně. Mnoho lidí se o čočky dobře nestará: Nemění si pouzdro včas, nepoužívají dostatečně dezinfekční roztok, přestanou je mechanicky čistit, začnou v kontaktních čočkách spát, nosí je déle, než se mají nosit,“* vypočítává primářka Valešová časté hříchy nositelů čoček a dodává: *„To všechno jsou obrovská rizika pro alergizaci víček, která pak následně znemožní používání kontaktních čoček. Největším rizikem je však možnost narušení povrchu oka a vzniku infekce, která může být až devastující. Oči je navíc nutné pravidelně kontrolovat očním lékařem. Viděla jsem hodně ošklivých vředů rohovky po kontaktních čočkách, zatímco po laserové operaci očí jsem takto devastující komplikaci neviděla žádnou.“*

Není nutné čekat dlouho: Už v mladé dospělosti je možné odstranit refrakční vady laserovou operací

Díky ambulantní a bezbolestné laserové operaci je možné se trvale zbavit krátkozrakosti, dalekozrakosti i astigmatismu. U dětí se tyto refrakční zákroky neprovádějí, protože je důležité, aby byla oční vada stabilizovaná. Zároveň díky moderní medicíně však již není nutné čekat příliš dlouho. *„Ideální čas k operaci dioptrií laserem je mladá dospělost, přibližně kolem 20 let, jelikož vada už je z větší části ustálená, a protože si výsledek operace člověk užije celý život a zlepšení zraku pro něj má dlouhodobý efekt,“* argumentuje MUDr. Valešová, proč je pro mladé lidi výhodné se zbavit oční vady včas. *„Někdy operujeme i u mladších než 18 let, když vada ještě není stabilní, s tím, že je možné za několik let následně laserovou operaci doplnit. Již máme dlouholeté zkušenosti, že i výsledky tohoto doplnění bývají výborné a pacienti si užívají dobrý zrak dlouhodobě. Na naší klinice dokonce takovýto zákrok provádíme bezplatně v rámci garance původní laserové operace dioptrií – tím vyjadřujeme také to, že věříme své práci, a že těchto doplňujících operací je velmi malé množství,“* doplňuje Lucie Valešová.

U vysokých dioptrií pomůže fakická čočka

Ze studie, kterou pro Oční kliniku NeoVize Brno zpracovala Ekonomicko-správní fakulta Masarykovy univerzity, vyplývá, že u vysokoškolských studentů je nejčastějším faktorem pro rozhodnutí podstoupit laserovou operaci fakt, že jsou jim brýle na obtíž. Jako druhý nejčastější důvod uváděli respondenti, že jim korekční pomůcky překáží u sportu. Dále zaznívaly argumenty: obtěžovaly mě čočky nebo nemohl/a jsem používat čočky, neslušely mi brýle, korekční pomůcky mi překážely u práce. U některých zájemců však není možné refrakční laserovou operaci provést, zejména u těch s velkou krátkozrakostí. Přesto i pro ně existuje řešení *„U laserových operací, které děláme u mladých*

pacientů, hraje velkou roli tloušťka rohovky, protože v ní se odehrává odstranění dioptrií. Pokud má pacient tenkou rohovku a hodně dioptrií, je vhodné volit jiný typ zákroku. U velmi vysoké krátkozrakosti, třeba -10, -12 nebo i -14 dioptrií, máme k dispozici fakickou čočku. Malinkým řezem ji vložíme do oka před vlastní čočku, takže je to něco jako nitrooční kontaktní čočka,“ vysvětluje doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno. Výhodou však je, že o tyto fakické čočky se pacient nemusí nijak starat a nehrozí mu komplikace spojené se špatnou hygienou během nošení běžných kontaktních čoček. Hned první den po operaci už pacient vidí velmi dobře a zbaví se tak závislosti na silných brýlích i čočkách.

Pozor na modré světlo, narušuje spánek a může vést k únavě a špatnému soustředění

Zmíněná elektronická zařízení nejen namáhají oči, ale zároveň produkují modré světlo, které sice nemá přímý vliv na zhoršování vidění, zato však působí na mozek. *„Je prokázáno, že modré světlo zásadním způsobem ovlivňuje vznik hormonu serotoninu. Aktivuje tělo i mozek, vytváří bdělost. Když ho máme moc, netvoří se dobře „noční“ hormon melatonin, který naopak zajišťuje klid, harmonizaci, dobrý spánek a regeneraci,*“ vysvětluje MUDr. Valešová. Modré světlo obrazovek je proto nevhodné zejména odpoledne a večer, protože aktivuje organismus, může vést k narušení spánku a únavě. Přes den je pak člověk neodpočatý, méně soustředěný a dostává se do bludného kruhu. Zvláště před spaním je proto vhodné digitální zařízení odložit.

Světový den zraku je zkrátka skvělou příležitostí přemýšlet o tom, jak můžeme dětem pomoci s každodenní péčí o jejich oči, chránit je před škodlivými vlivy a zajistit jim potřebné preventivní prohlídky.

Těchto 8 příznaků byste u dětí neměli ignorovat

Pokud se u dítěte objeví následující potíže, může jít o varovný signál, a měli byste s ním navštívit očního lékaře:

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 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. Dlouhodobě je v České republice pracovištěm, kde se implantuje nejvíce čoček. Společnost získala také řadu ocenění v nejrůznějších soutěžích. Opakovaně se stala držitelkou titulu Ordinace roku a v roce 2022 i 2023 si NeoVize Group odnesla ocenění ČESKÝCH 100 NEJLEPŠÍCH. Již více než 10 let je NeoVize hrdým nositelem osvědčení kvality ISO 9001.

(1) Zdroj: https://www.iapb.world/world_sight_day

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/svetovy-den-zraku-se-letos-zameruje-na-zdravi-oci-u-deti-a-dospivajicich-ohrozuje-je-nedostatecna-pece-i-digitalni-zarizeni/2580563>