

Nečekané zimní nebezpečí pro vaše oči. Co byste měli vědět?

9.12.2024 - | PROTEXT

I když si oči v létě chráníme, v zimě na ně často zapomínáme, což může vést k problémům, které si málokdy spojujeme se zimním počasím. Chlad, vítr a náhlé změny teploty při přechodu mezi venkovním mrazem a vytopenými místnostmi oči výrazně zatěžují. Primář MUDr. Radan Zugar z Očního centra Praha radí, jak o oči v zimě správně pečovat, aby zůstaly zdravé a vy měli pocit komfortu.

Jak chlad a vítr ovlivňují naše oči?

V zimě se často setkáváme s velmi chladným a suchým vzduchem, který může způsobit vysoušení očí, jejich pálení, zarudnutí nebo slzení. Tento problém je častější u lidí, kteří trpí syndromem suchého oka, či u jedinců se zhoršenou kvalitou slzného filmu. Chladný vítr může oči nejen vysušovat, ale také do nich zanášet prach a nečistoty, což zvyšuje riziko podráždění a zánětů spojivky a rohovky.

„Pokud máte pocit suchých nebo podrážděných očí, je důležité aplikovat oční kapky, které pomohou zvlhčit oko a chránit ho před vnějšími vlivy. Kapky s obsahem světlíku lékařského jsou v těchto případech efektivní a pomáhají při podráždění,“ říká MUDr. Radan Zugar a dodává: „V případě, že kapky nepomohou nebo příznaky přetrvávají, je vždy lepší vyhledat odbornou pomoc u očního lékaře.“

Jak se vyhnout problémům při přechodech mezi zimou a teplem?

Zimní období je charakteristické častými teplotními extrémy, kdy se pohybujeme mezi mrazivým venkovním prostředím a přetopenými místnostmi. Tyto rychlé změny mohou vést k vysušení očí a jejich nadměrnému namáhání. Ve vytopených místnostech je totiž suchý vzduch, který oči oslabuje a zvyšuje jejich citlivost.

„Pro zvlhčení očí doporučuji pravidelně používat tzv. umělé slzy, které pomáhají udržet přirozený slzný film na povrchu oka. Suché oči by se neměly dlouhodobě podceňovat, protože pokud se problém zanedbá, může to vést k rozvoji syndromu suchého oka a následně i k zánětům rohovky a spojivky,“ dodává primář Zugar.

Návštěva sauny je v zimě oblíbená, avšak i zde může dojít k podráždění očí. Kapky na zvlhčení dokážou tyto potíže rychle odstranit.

Ochrana očí při zimních sportech a pobytu na horách

Pokud se chystáte na hory nebo se věnujete zimním sportům, nezapomínejte na ochranu očí před slunečním zářením a silným větrem. Sluneční záření může být v zimě stejně nebezpečné jako v létě, zejména když se UV paprsky odrážejí od sněhu. Vysokohorská oblast s nižší atmosférickou vrstvou zvyšuje intenzitu UV záření, což může poškodit oči a vést k zánětům spojivky nebo vzniku šedého zákalu.

„Sluneční brýle jsou v zimě stejně nezbytné jako v létě, zejména pokud trávíte čas na horách nebo v blízkosti sněhu. UV záření může způsobit nejen dočasné podráždění očí, ale i vážnější dlouhodobé problémy, jako je poškození sítnice či vznik šedého zákalu,“ varuje MUDr. Zugar a připomíná: „Při lyžování nebo jiných outdoorových aktivitách v zimě doporučuji nosit ochranné brýle, které chrání

nejen před sluncem, ale i před větrem a sněhem.“

Zrak při horších světelných podmínkách a únava očí

V zimě jsou dny krátké a sluneční světlo je omezené, což zvyšuje nároky na oči, zejména při práci na počítači nebo při řízení za zhoršených světelných podmínek. Nedostatečné osvětlení nebo práce při slabém světle mohou vést k namáhání očí, což způsobuje jejich únavu, bolesti hlavy a zhoršenou koncentraci.

„Pokud máte pocit únavy očí, pomohou studené obklady, které zmírní napětí. Důležité je i správné osvětlení, které by mělo být co nejbližší přirozenému dennímu světlu. Při dlouhém sezení u počítače je důležité nezapomínat na pravidelné přestávky. Doporučuje se během nich odvrátit pohled od obrazovky a dívat se do dálky. Kromě toho je dobré věnovat pozornost i mrkání, které pomáhá udržovat oči vlhké a chrání je před vysycháním,“ radí MUDr. Zugar.

Špatné světelné podmínky a zhoršená viditelnost mohou mít velký vliv i na řidiče. U některých se při snížené viditelnosti může projevit zhoršování zraku.

„Ve tmě dochází k rozšíření zornice, a tím pádem se mohou projevit nedokonalosti optického systému, které za normálních světelných podmínek nijak nevnímáme. V těchto případech by to mělo být vždy impulsem pro kontrolu u očního lékaře,“ uzavírá primář OCP.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/necekane-zimni-nebezpeci-pro-vase-oci-co-byste-meli-vedet/2606547>