

Počet dětí trpících krátkozrakostí se zvyšuje. Důležitá je prevence a včasná diagnostika

19.3.2025 - Monika Lukešová | PROTEXT

V posledních letech se významně zvyšuje počet dětí trpících myopií (krátkozrakostí). Podle nejnovějších statistik došlo v České republice za posledních deset let k nárůstu dětí s touto vadou o téměř 30 %.

Mezi hlavní příčiny patří:

- Nadměrné sledování obrazovek (mobilních telefonů, tabletů a počítačů)
- Nedostatek pobytu na přirozeném denním světle
- Genetické predispozice

„Studie potvrzují, že dlouhodobé zaostřování na blízké předměty ovlivňuje vývoj zraku u dětí. Oči dostávají signál k růstu, prodlužuje se oční bulva a roste riziko myopie. Naopak pobyt venku a pohled do dálky nestimulují růst oka a podporují zdravý vývoj zraku,“ upozorňuje MUDr. Andrea Janeková z Očního centra Praha.

Krátkozrakost je nejen estetickým a praktickým problémem, ale zvyšuje také riziko vzniku dalších očních onemocnění, jako je odchlípení sítnice, makulární degenerace nebo glaukom.

Včasná diagnostika: Kdy vzít dítě k očnímu lékaři?

Zrak dětí se vyvíjí až do 7–8 let, proto je důležité odhalit jakékoli odchylky co nejdříve. Doporučují se následující preventivní prohlídky:

1. **Novorozenecký screening** – probíhá v porodnici, kde se testuje reflex očního pozadí – může odhalit nejčastěji vrozený šedý zákal
2. **Kontroly u pediatra** – během pravidelných prohlídek ve 3 a 5 letech.
3. **Oční vyšetření před nástupem do školy** – zajistí, že dítě uvidí správně na tabuli.
4. **Další vyšetření během školní docházky** – v případě, že dítě vykazuje jakékoli obtíže (bolesti hlavy, nepozornost, špatné soustředění).

„Pokud se v rodině vyskytnou závažnější oční vady, doporučujeme první screening zraku již v 6 měsících věku a pravidelnější kontroly každých půl roku. Důvodem je prevence tupozrakosti, která vzniká, pokud mozek dlouhodobě dostává z jednoho oka rozmazaný obraz a postupně ho začne potlačovat. Tento proces narušuje nejen ostrost vidění, ale také prostorovou orientaci a koordinaci obou očí. Včasná diagnostika a zahájení léčby jsou klíčové, protože po dosažení 7–8 let věku už nelze tupozrakost plně napravit,“ vysvětluje paní doktorka Janeková..

Jak chránit dětský zrak?

Existuje několik způsobů, jak předejít rozvoji očních vad u dětí:

- **Omezení času stráveného u obrazovek** – Doporučuje se udržovat zdravou rovnováhu mezi

digitálními aktivitami a pohybem, hrou či jinými formami odpočinku.

- **Pravidelný pobyt venku** – Denní světlo pomáhá předcházet myopii.
- **Správné osvětlení** – Při čtení a psaní by mělo být dostatečně světlo, aby se předešlo nadměrnému namáhání očí.
- **Vyvážená strava** – Potraviny bohaté na vitamíny A, C, E a omega-3 mastné kyseliny podporují zdraví očí.
- **Sledování varovných signálů** – Mezi rizikové příznaky u batolat patří časté mžourání, naklánění hlavy, šilhání, mnutí si očí nebo časté zakopávání. U školáků to pak mohou být časté bolesti hlavy, únava nebo nepozornost ve škole.
- **Prevence** – Pokud se rodičům cokoliv nezdá, měli by neodkladně vyhledat očního specialistu k podrobnému vyšetření.

„Prevence a včasná diagnostika očních vad jsou klíčové pro zdravý vývoj zraku. Pravidelné oční kontroly a pozornost rodičů mohou zabránit rozvoji závažných očních onemocnění, které by mohly v dospělosti negativně ovlivnit kvalitu života,“ uzavírá zástupkyně primáře Očního centra Praha Andrea Janeková.

Ochrana zraku dětí by měla být prioritou každé rodiny. Pokud zajistíme správnou prevenci a včasnou diagnostiku, můžeme pomoci dětem vidět svět ostře a bez obtíží.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pocet-deti-trpicich-kratkozrakosti-se-zvysuje-dulezita-je-prevence-a-vcasna-diagnostika/2649442>