

# Zhoršený zrak ovlivňuje paměť i psychiku seniorů: Neléčený šedý zákal může být rizikovým faktorem pro rozvoj demence

29.5.2025 - | PROTEXT

Zrak je nejdůležitějším lidským smyslem, který pomáhá udržovat mozek aktivní. Pokud se kvalita vidění zhoršuje, mozek dostává méně podnětů, což může vést ke zhoršení psychického i fyzického zdraví. „Když například šedý zákal v pokročilém stadiu už značně negativně ovlivňuje zrak, člověk postupně přichází o nejdůležitější zdroj vizuálních informací z okolí. Odstranění šedého zákalu může být proto výraznou prevencí atrofie mozku,“ vysvětluje doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno.

## Proč je zrak pro mozek tak důležitý?

Lidé se špatným zrakem často omezují činnosti, jako je čtení, psaní, sledování televize nebo setkávání s přáteli. To vede k menší stimulaci mozku a ke **společenské izolaci**. A právě **osamělost, vyloučení ze společnosti a pasivita** jsou rizikové faktory pro zhoršení myšlení a rozvoj demence. „Špatné vidění u seniorů může mít významný vliv na každodenní fungování, tedy na kognitivní zdraví, paměť, myšlení a další mentální schopnosti. Zrak je důležitým smyslem, který významně stimuluje mozek. Pokud je zrak oslabený, mozek přijímá méně podnětů, což může vést k jeho nevyužívání a následnému úpadku některých funkcí, včetně paměti a pozornosti,“ popisuje neuroložka MUDr. Helena Hyclová.

## Jak souvisí špatný zrak s demencí?

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) **trpí demencí téměř 50 milionů lidí po celém světě. Jen v České republice je to kolem 150 tisíc lidí.** Hlavním rizikovým faktorem této nemoci je věk. Čím starší člověk je, tím se riziko demence zvyšuje. „Zatímco ve věkové skupině 65–70 let trpí demencí 5 lidí z 1000, ve skupině nad 85 let již je to 60 až 80 lidí a ve skupině nad 90 let je demencí postiženo 300 lidí z 1000,“ uvádí Národní zdravotnický informační portál (NZIP).[1]

Špatný zrak může ovlivnit mozkové funkce, které jsou typicky narušené u Alzheimerovy choroby a jiných forem demence. Zhoršené vidění ovlivňuje rozvoj demence jak přímo, tak nepřímo.

## Sociální izolace, smutek, deprese i riziko pádů

Starší lidé kvůli slabému zraku ztrácí také samostatnost – například nemůžou řídit auto, které je často důležité pro udržení kontaktu s rodinou a přáteli nebo pro návštěvu akcí. „Zhoršený zrak vede ke ztrátě samostatnosti, vyhýbání se společenským kontaktům, obavám z pohybu a snížení aktivity. Vede tak k omezení sociálních kontaktů, jež má za následek smutek a depresi. Chronický stres a sociální vyloučení zvyšuje riziko demence. Starší dospělí se zrakovým postižením mají 2–3× vyšší riziko sociální izolace a deprese,“ informuje MUDr. Hyclová.

Neostré vidění ovlivňuje i **bezpečnost**. Senioři se špatným zrakem mají častěji problémy s orientací v prostoru, hrozí jim **nebezpečné pády a úrazy**. „Když člověk hůř vidí, nevšimne si schodu nebo jiné nerovnosti na zemi. Snadno klopýtne, spadne a mnohem hůře se mu hojí zlomeniny. Zvláště v případech zlomenin kyčle, které pacienta připoutají na lůžko, mnohdy následuje do půl roku zápal plic

a stav, který se jen těžko léčí," uvádí docentka Šárka Skorkovská.

## **Řešením je prevence a včasná léčba**

Lékaři proto naléhají, aby se pravidelná péče o zrak stala běžnou součástí prevence u seniorů.

**Senioři by měli chodit k očnímu lékaři každý rok.** „U pacientů s rizikovými faktory pro demenci (např. vyšší věk, genetická predispozice, diabetes, kardiovaskulární onemocnění) by měla být zraková péče součástí komplexní prevence potíží s myšlením. Je důležité zachytit včas zrakové vady, jako je šedý zákal, glaukom, makulární degenerace či diabetická retinopatie, protože tyto stavy lze léčit nebo alespoň zpomalit jejich průběh. To vede ke zlepšení kvality života a prodloužení samostatnosti, což má pozitivní dopad na myšlení, náladu i sociální fungování," doplňuje Hyclová. Oční vyšetření může sloužit i jako nepřímý ukazatel stavu mozku. Například změny na sítnici nebo optickém nervu mohou souviset s neurodegenerativními změnami. Proto je velmi důležitý **multidisciplinární přístup**, kde spolupracují oční lékař, neurolog, psycholog a geriatr.

## **Po operaci šedého zákalu lidé ožijí**

Zatímco nemoci jako **zelený zákal** nebo **diabetická retinopatie** způsobují nevratné poškození zraku, šedý zákal se dá úspěšně a trvale vyléčit. Při rychlé a bezbolestné operaci chirurg vymění poškozenou čočku za umělou. „Ve věkové skupině nad 65 let je odstranění šedého zákalu nejčastějším chirurgickým zákrokem. Volbou vhodného typu čočky lze současně odstranit krátkozrakost, dalekozrakost i astigmatismus," vysvětluje MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha.

Oftalmologové se ve své praxi často setkávají s tím, že lidé po operaci šedého zákalu mentálně ožívají. Opět dokážou vnímat a pozorovat svět, znovu si mohou číst a sledovat své oblíbené televizní programy. Nejčastěji zákrok podstupují lidé ve věku okolo 75 let, na klinikách NeoVize už ale operovali i pacienta, kterému bylo 95 let. Na zlepšení zraku zkrátka nikdy není pozdě.

Starý mýtus, že katarakta musí před operací „dozrát“, už dávno neplatí. „Pokud oční specialista doporučí operaci, rozhodně je vhodné o ní uvažovat, i z hlediska prevence zhoršení myšlení. Výzkumy ukazují, že operace šedého zákalu může vést nejen k lepšímu vidění, ale také ke zlepšení paměti, pozornosti a orientace. Studie (např. JAMA Internal Medicine, 2018) ukázala, že pacienti po operaci šedého zákalu měli nižší riziko demence než ti, kteří zákrok nepodstoupili," upozorňuje neuroložka MUDr. Hyclová.

## **Laser místo skalpelu**

Díky rozvoji moderních technologií je operace katarakty dnes velmi bezpečná a šetrná. Dokonce ji lze provést i za pomoci laseru bez použití skalpelu. Paprsek laseru LenSx s dokonalou přesností vytvoří vstupní mikrořez, otevře přední pouzdro čočky a rozmělní ji. Chirurg pak čočku lehce odstraní a nahradí ji čočkou umělou. „Laser LenSx je podle výzkumů až desetkrát přesnější než člověk a přizpůsobí se na míru každému oku," vyjmenovává výhody unikátního přístroje primářka Valešová.

## **Rizika u seniorů spojená se zhoršeným zrakem:**

1] Zdroj: Národní zdravotnický informační portál: <https://www.nzip.cz/clanek/1312-demence-co-to-je>

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zhorseny-zrak-ovlivnuje-pamet-i-psychiku-senioru-nelece-y-sedy-zakal-muze-byt-rizikovym-faktorem-pro-rozvoj-demence/2679644>