

Dětské oči potřebují světlo, ne displeje

6.1.2026 - Jan Filgas | Krajský úřad Zlínského kraje

Zrak dítěte se vyvíjí už od prvních týdnů života, a přitom stačí málo, aby se vývoj narušil. Krátkozrakost, šilhání či tupozezrakost dnes patří k nejčastějším dětským očním vadám - a jejich včasné rozpoznání rozhoduje o budoucím vidění dítěte. Jak poznat, že dítě špatně vidí? Proč přibývá malých krátkozrakých školáků? A kdy je ještě možné zrak „natrénovat“? Na tyto i další otázky odpovídá v dalším díle seriálu Zdraví bez hranic oční lékař Jakub Ošmera z Kroměřížské nemocnice.

V jakém věku by měli rodiče poprvé vzít dítě na oční vyšetření?

Závažné vrozené zrakové vady se snažíme zachytit už v porodnici vybavením červeného reflexu zornice několik dní po porodu. První screeningové posouzení zrakových funkcí by mělo proběhnout povinně u dětského lékaře do dvanáctého měsíce věku dítěte s následnou kontrolou za šest měsíců. V případě rodinné zátěže a nejistého předchozího výsledku se screening opakuje i ve druhém a třetím roce života.

Jaké oční vady se u dětí objevují nejčastěji?

Nejčastěji to jsou pochopitelně dioptrické vady různého stupně (až dvacet procent dětí), méně často šilhání a tupozezrakost (4-6 % dětí). Závažné oční onemocnění jako šedý a zelený zákal jsou naštěstí u dětí poměrně vzácné.

Lze krátkozrakosti nebo šilhání u dětí předcházet?

Předcházet jim zcela nejde, lze ale příznivě ovlivňovat jejich vývoj a snažit se minimalizovat nepříznivý dopad na zrakové funkce, tedy i pozdější společenské uplatnění. Poměrně zásadní je i včasné zahájení léčby.

Jakou roli hraje v rozvoji očních vad používání mobilů, tabletů a počítačů?

Digitální zařízení sama o sobě za vznik očních vad nemohou, ale patří mezi rizikové faktory pro progresi, tedy zhoršování krátkozrakosti během dospívání. Navíc se podílí na takzvané „digitální únavě“, kam patří i únava očí a s ní spojené problémy - neostře vidění, pálení a řezání očí, porucha slzného filmu a další.

Co by měli rodiče sledovat, aby včas poznali, že má dítě problém se zrakem?

Podezření na zrakovou vadu se v každé věkové skupině liší. U kojenců je podezřelé, pokud nefixují hračky ani obličeje, mnou si trvale a silně oči, reagují citlivě na běžné světlo. U batolat je to pak opoždování motorického vývoje - nepřesné úchopy, potíže s chůzí, nezájem o drobnější a složitější hračky a přibližování předmětů těsně před obličej. U starších dětí to může být šilhání, neohrabanost, narážení do překážek i apatie. Někdy jsou ale děti schopné se na svou vadu dobře adaptovat, a pokud „uniknou“ plánovanému screeningu, může jejich problém zůstat dlouho bez povšimnutí.

Pomáhá dětem pobyt venku a přirozené denní světlo v prevenci očních vad?

Nejen v prevenci očních vad. Samozřejmě pomáhá celkovému rozvoji dětského organismu. Denní světlo bylo identifikováno jako ochranný faktor při zhoršování dětské krátkozrakosti. Podle nedávných studií má protektivně působit pobyt venku na denním světle v délce dvě hodiny a více.

Jsou ve Zlínském kraji dostupné specializované programy nebo vyšetření pro děti v rámci prevence?

Preventivní péče je v celé republice nastavena stejně, regionální rozdíly jsou spíše v dostupnosti odborných ambulancí a specialistů. V některých krajích je bohužel čekací doba na specializované vyšetření při zachytu oční vady dlouhá, někde je dokonce dostupnost dětského očního specialisty velmi omezená.

Jak správná výživa ovlivňuje zdraví očí? Jsou nějaké konkrétní vitaminy nebo potraviny, které zrak posilují?

V dětském věku postačuje pestrá strava a zdravý životní styl. Co škodí organismu jako takovému, škodí často očím dvojnásob – hlavně kouření, cukrovka, choroby cév... To by se ale dětského věku týkat nemělo. Speciální doplňky stravy pro oči se užívají především u starších lidí. U dětí je doporučuji spíše výjimečně, například u vrozených poruch výživy sítnice.

Jak velkou roli hraje u dětí i dospělých dostatek spánku?

Spánková hygiena je kapitola sama pro sebe. Smyslové orgány jsou na nedostatek spánku zvláště vnímavé, proto je dostatek kvalitního spánku pro zdravé oči důležitým předpokladem.

Co nejvíce škodí očím – ať už u dětí nebo dospělých?

Řekl bych, že lidi sami... Jak už bylo řečeno – nezdravý životní styl, enormní zraková námaha u počítačů, neodpovídající brýlová korekce ve formě „hotových brýlí z obchodu“, porucha očního povrchu jako následek pobytu v klimatizovaných prostorech a podobně.

Jaké preventivní kroky by měl dělat každý z nás, aby si udržel dobrý zrak co nejdéle?

Zdůraznil bych zejména preventivní prohlídky. Výskyt a zhoršování některých očních onemocnění ovlivnit nelze, u celé řady chorob ale platí, že čím dříve jsou zjištěny a léčeny, tím menší jsou nepříznivé dopady těchto onemocnění. To se týká hlavně tupozrakosti a šilhání v dětském věku a glaukomu u dospělých.

Může dlouhodobá práce na počítači nebo s mobilem způsobit trvalé poškození zraku?

Toto si nemyslím – nebylo to dosud žádnou nezávislou studií prokázáno.

Pomáhají modré filtry nebo speciální brýle proti světlu z obrazovek?

Nemám s nimi osobní zkušenost, je to jakési vylepšení, které je možné použít k oddálení únavy a zvýšení komfortu práce s obrazovkou. Myslím ale, že kvalitní displej tento filtr nutně nevyžaduje. Technické vylepšení brýlí patří spíše do rukou optiků a optometristů.

Jak je na tom Zlínský kraj z hlediska dostupnosti oční péče?

V našem kraji je distribuce a dostupnost péče celkem dobrá, i když jsou menší rozdíly mezi jednotlivými okresy. To je možná dáno i dlouhodobou tradicí očního lékařství ve Zlíně a Oční školy v Kroměříži.

Spolupracujete jako odborníci se školami nebo pediatry na prevenci očních vad u dětí?

Prevence probíhaly ve školách dříve – sám si na ně pamatuji – v době, kdy žádný plošný screening neprobíhal. Dnes by to byl asi už krok zpět. Pediatři nám posílají všechny děti, u kterých je výsledek

orientačního vyšetření abnormální, nepřesný nebo které vyšetřit nejdou. Tyto děti následně vyšetříme podrobně a v případě významné oční vady je přebíráme do péče.

Vnímáte, že přibývá pacientů s očními potížemi, kteří mají problémy z nedostatku pohybu, venkovních aktivit či kvůli technologiím?

Pacientů přibývá spíše v důsledku dřívějšího a přesnějšího zachytu očních vad, což je ale účelné. Máme spíše komunikační problém s dětmi „odrostlými na obrazovkách“, ale to už je asi jiná kapitola.

Zásady prevence očních vad u dětí:

autor: Jan Filgas

Rozhovory najdete také v Magazínu²¹ a v magazínu PATRIOT.

<https://zlinskykraj.cz/aktuality/detske-oci-potrebuji-svetlo-ne-displeje-695c>