

Zima může ohrozit i naše oči. Jak se právě teď starat o zrak?

7.12.2023 - | PROTEXT

„V zimním období jsou naše oči vystaveny celé řadě rizik. Jaké nástrahy na naše oči v zimě číhají, jak jim předcházet, jak oči chránit i co dělat v případě obtíží,“ radí MUDr. Lucie Frantlová z Očního centra Praha.

Pozor na chlad a vítr

Zimní období je samozřejmě více spojeno s chladným, mrazivým vzduchem, který může způsobovat nepříjemné slzení očí nebo naopak jejich vysoušení, pálení či zarudnutí. Náchylnější bývají většinou oči, které mají sníženou schopnost tvorby slz či zhoršenou kvalitu slzného filmu. V tomto období ohrožuje naše oči zároveň i častější vítr, který oči vysušuje a může do nich nafoukat i prach a nečistoty. Oko pak může být podrážděné, a dokonce může docházet i k zánětům spojivky a rohovky.

„Pokud dojde k podráždění očí, je určitě vhodná aplikace očních kapek, jako je například Ophthalmoseptonex nebo kapičky obsahující světlík lékařský. V případě podráždění oka aplikujte tyto kapičky 3–4x denně a nechte oko zklidnit. Pokud kapky nepomohou nebo se bolest očí zhorší, určitě navštivte očního lékaře,“ radí MUDr. Lucie Frantlová, vedoucí lékařka ambulantního provozu OCP a síť MediPort.

Nepříjemné přechody ze zimy do tepla

V zimním období se často setkáváme s velkými teplotními extrémy, kdy se dostáváme z mrazivého vzduchu do přetopených místností, kde je suchý vzduch. Lidský organismus není na takovéto velké teplotní rozdíly stavěný a týká se to i očí. Při těchto přechodech mají oči tendenci k vysoušení a řezání či naopak k reflexnímu slzení.

„Ideální je častěji používat tzv. umělé slzy – kapky, které pomáhají zvlhčovat povrch oka, čímž posilují přirozený slzný film v oku. Suché oči určitě není dobré dlouhodobě podceňovat, neboť zanedbání může vést až ke vzniku syndromu suchého oka i s případnými problémy v podobě zánětu rohovky a spojivky,“ doporučuje paní doktorka Frantlová.

V zimě si častěji dopřáváme relax v sauně. Bezprostředně po návštěvě sauny mohou někteří lidé pociťovat pálení očí či mít pocit suchých očí. I v tomto případě pomohou vyřešit problém kapky na zvlhčení oka.

Ochrana zraku na horách

Sluneční brýle mají své opodstatnění i v zimě, zvláště pokud se chystáte na hory. Sluneční záření a UV paprsky jsou pro naše oči nebezpečné, zejména ve vysokých nadmořských výškách, kde je řidší vzduch a zároveň se UV záření odráží od sněhu.

„Přílišná expozice slunečního záření má v oku vliv především na spojivku. Ta při intenzivním vystavení UV záření zarudne a oko pak slzí, svědí, pálí a škrábe. Nedostatečná ochrana před dlouhodobým UV zářením může zároveň způsobit i vážnější problémy se sítnicí nebo může podporovat a urychlit vznik šedého zákalu,“ vysvětluje paní doktorka Frantlová. Při lyžování bychom pak měli chránit oči před větrem a poletujícím sněhem ochrannými brýlemi.

Zrak při horších světelných podmínkách

V zimě jsou krátké dny a horší světlené podmínky. Nedostatečné či nekvalitní osvětlení má vliv především na zvýšené namáhání očí, což může způsobovat jejich únavu a bolesti hlavy.

„Od unavených očí si můžete pomoci přiložením studených obkladů a používáním zvlhčujících kapek. Důležitý je i výběr umělého osvětlení, které by mělo být co nejpodobnější přirozenému dennímu světlu. V případě, že pracujete na počítači či jiných elektronických zařízeních, byste měli přizpůsobit jas obrazovky okolnímu prostředí a zároveň dodržovat pravidlo 20/20/20, což znamená, že při používání obrazovky se každých 20 minut dívejte 20 sekund na něco vzdáleného 6 metrů (20 stop),“ doporučuje MUDr. Frantlová.

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,“ dodává lékařka.

MUDr. Lucie Frantlová

Vedoucí lékař ambulantního provozu a sítě MediPort

Oční centrum Praha

MUDr. Lucie Frantlová vystudovala 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. V Očním centru Praha působí od února 2017 jako odborná oční lékařka. Od roku 2021 vede síť ambulantních ordinací MediPort. Od května 2023 působí jako vedoucí lékař ambulantního provozu OCP a sítě MediPort.

Zaměřuje se na diagnostiku a léčbu onemocnění sítnice – provádí ošetření sítnice laserem a aplikuje nitrooční injekce s anti-VEGF preparáty. Dále se věnuje diagnostice a léčbě keratokonu (provádí zákroky corneal cross-linking), všeobecné komplexní péči, provádí laserové zákroky a malé chirurgické výkony.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zima-muze-ohrozit-i-nase-oci-jak-se-prave-ted-starat-o-zrak/2450765>