

Prevence proti krátkozrakosti existuje. Přesto přibývá poruch očí u dětí

8.10.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Počet dětí se zrakovými vadami v Česku rychle roste a dopady jsou vidět i v číslech. Podle dat Všeobecné zdravotní pojišťovny přibýlo za posledních pět let téměř o pětinu pojištěnců do 18 let, kterým oční lékaři diagnostikovali krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus.

Jen v roce 2024 si na brýle či jiné optické pomůcky nechalo vystavit poukaz více než 53 tisíc dětí. Odborníci upozorňují, že zásadní roli hraje nejen genetika, ale i životní styl - dlouhé hodiny u displejů a nedostatek pobytu venku urychlují rozvoj krátkozrakosti. Přitom prevence existuje: pravidelný pobyt na denním světle a oční prohlídky mohou progresi zrakových vad významně zpomalit. Tiskovou zprávu vydáváme ke Světovému dni zraku (9. října).

„Mezi našimi klienty do 18 let věku roste i počet těch, kterým oční lékař na základě vyšetření předepsal brýle nebo jiné optické pomůcky. V roce 2024 obdrželo poukaz celkem 53 000 pojištěnců, oproti roku 2020 jde o nárůst téměř o 15 tisíc. Náklady na tyto pomůcky v loňském roce dosáhly téměř 36 milionů korun,“ upřesňuje **Jan Bodnár**, náměstek ředitele VZP ČR pro zdravotní péči, a dodává: „Za nárůst poruch zraku u dětí mohou do značné míry aktivity v online prostředí.“

Zhruba o desetinu více trpí některou z poruch refrakce a akomodace dívky než chlapci a čerpají také více poukazy na brýle a optické pomůcky. Největší zastoupení mají děti ve věku 10–15 let. Jen v této skupině přibýlo za posledních pět let přes 11 tisíc pacientů. Roste i počet mladších školáků – například ve věku 6–9 let vzrostl počet pojištěnců s vadou zraku z 27 000 v roce 2020 na 34 000 v roce 2024.

Počet klientů VZP do 18 let s poruchou refrakce a akomodace

Počet pacientů	Počet klientů s poukazem na brýle a optické pomůcky	Náklady v tis. Kč za poukazy na brýle a optické pomůcky
2020 120 939	38 179	29 440
2021 129 191	41 839	31 971
2022 137 363	53 181	37 091
2023 140 310	53 916	37 376
2024 143 606	53 060	35 701

„Hlavním faktorem pro nárůst krátkozrakosti je nedostatek denního světla, nedostatek všech vlnových délek. Pobyt venku by měl být prioritou, takže pokud už dítě chce být na mobilu, pak tedy mimo uzavřené prostory. Denně alespoň dvouhodinový pobyt venku může významně přispět ke snížení rizika krátkozrakosti,“ prof. MUDr. **Jarmila Heissigerová**, Ph.D., MBA, přednostka Oční kliniky 1. LF UK a VFN v Praze, a dodává: „Klíčové je také včasné odhalení očních vad, k čemuž významně přispívají screeningová vyšetření. Stejně jako je samozřejmostí návštěva pediatra, měla by být přirozenou součástí péče o dítě i pravidelná kontrola zraku.“

Podle některých studií může být nadměrný pobyt u obrazovky spojený s vyšším rizikem krátkozrakosti. Pouhé prodloužení času stráveného u obrazovky o jednu hodinu denně může zvýšit riziko vzniku krátkozrakosti o 21 %. Riziko krátkozrakosti se též značně zvýšilo, když účastníci výzkumu používali obrazovky jednu až čtyři hodiny denně a také více než čtyři hodiny.

Vystavení přirozenému světlu spouští uvolňování dopaminu, který může zabránit nebo zpomalit prodlužování oční bulvy a chránit tak před krátkozrakostí. Venkovní aktivity často zahrnují přesouvání pozornosti mezi blízkými a vzdálenými objekty, což pomáhá uvolnit oční svaly a snižuje namáhání očí dlouhodobou prací nebo sledováním obrazovky.

Dalekozrakosti se nelze vyhnout – je primárně genetická, což znamená, že ji děti dědí po rodičích.

Příznaky krátkozrakosti

Rozmazané vidění pro pozorování vzdálených objektů

Potíže s viděním vzdálených objektů, jako jsou dopravní značky

Mžourání pro jasnější vidění

Unavené oči

Bolesti hlavy

Příznaky dalekozrakosti

Rozmazané vidění při pohledu na blízké objekty

Potíže s koncentrací a zaostřováním při čtení nebo psaní textu

Namáhání očí při práci nablízko, například u počítače

Podrážděnost po příliš dlouhém soustředění na čtení

Bolesti hlavy

Prevence u VZP

- Implementovat pravidlo 20-20-20: po 20 minutách sledování udělat 20sekundovou pauzu a podívat se na vzdálený objekt
- Omezit celkový denní screen time u dětí
- Podporovat alespoň 2 hodiny denně pobytu na čerstvém vzduchu, což prokazatelně zpomaluje rozvoj krátkozrakosti

K návštěvě očního lékaře není třeba doporučení praktického lékaře, to platí i pro preventivní vyšetření. Praktik **v rámci dvouleté preventivní prohlídky provádí i orientační vyšetření zraku**. V případě, že klient trpí nemocemi, které mohou zrak ovlivnit, měl by oftalmologa navštěvovat pravidelně. Prevence je nutná i v případě, že se v rodinné anamnéze vyskytuje některá z očních vad a onemocnění, jako je zelený či šedý zákal.

U preventivních prohlídek u všeobecného praktického lékaře, praktického lékaře pro děti a dorost, gynekologa a zubního lékaře určuje frekvenci a obsah prohlídek samostatná vyhláška ministerstva zdravotnictví. To však u preventivního očního vyšetření není nikde stanoveno. Sami oftalmologové zmiňují jako vyhovující **dvou- až tříletý interval preventivní prohlídky u mladých osob**. Kdo nosí brýle či kontaktní čočky, chodívá na prohlídku většinou podle potřeby.

Jak probíhá screening očních vad u dětí do tří let, najdete v Otázce týdne.

Viktorie Plívová

tisková mluvčí

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/prevence-proti-kratkozrakosti-existuje-presto-pribyva-poruch-oci-u-deti>