



Zdraví + prevence 16.10.2017

Jak udržovat vaše oči zdravé

Naše nejdůležitější smyslové orgány potřebují ochranu a péči. V tomto ohledu existuje řada okolností, které je třeba brát v úvahu.

Naše oči jsou stále vystavovány řadě dráždivých podnětů z našeho okolního prostředí – prachu, UV záření, cizím částicám a mnohým dalším. Proto je pro nás důležité, abychom věděli o tom, co je dobré pro naše oči, jakož i o tom, co jim může škodit. Z tohoto důvodu jsme pro vás dali dohromady několik užitečných rad.

Naše oči jsou oknem do světa jasných barev. Umožňují nám těšit se z kouzla dětského úsměvu, nechat se fascinovat světem umění a nepopsatelnou krásou naší planety. Kdykoli se jedná o rozsah, spolehlivost, optickou výkonnost, přizpůsobivost na měnící se světelné podmínky, spotřebu energie a udržitelnost, naše oči jsou jasně lepší než nejspolehlivější [umělecká kamera](#). Je bez diskuse, že bychom měli našim očím věnovat obzvláště velkou pozornost. **Následuje souhrn nejdůležitějších rad, co bychom měli dělat a co bychom dělat neměli:**

1. Preventivní vyšetření

Naším očím by se mělo dostávat obzvláštní pozornosti již od malička. Toto se vztahuje zejména na předčasně narozené [děti](#) a děti, jejichž sourozenci trpí strabismem nebo ametropií. Každé dítě by mělo podstoupit vyšetření v oftalmologické ordinaci mezi 6 až 12 měsícem života, jakož i mezi 30 a 42 měsícem života. Děti, u kterých se vyžaduje nošení brýlí od časného věku, by měly pokračovat v podstupování periodických vyšetření.

Motoristé by měli podstoupovat vyšetření každý rok, aby si pravidelně ověřovali zrakovou ostrost, zorné pole, vidění za šera a rozlišování barev, jakož i citlivost na ostré světlo.

Je důležité, aby většina lidí nad 40 let postupovala pravidelná vyšetření na zjišťování **glaukomu**; v případě vysoce rizikových pacientů totéž platí už dříve od věku 20 let. Tyto testy by se měly provádět periodicky každé dva roky. Od věku 55 let by se mělo provádět vyšetření **makuly**, rovněž

pravidelně, ideálně každý rok, aby se včas stanovila [diagnóza](#) formy makulární degenerace (AMD). Kuřáci nebo lidé, kteří tráví hodně času na slunci, představují v tomto smyslu rizikovější skupinu.

2. Ochrana proti UV záření

Každý, kdo tráví dlouhou dobu na slunci bez přiměřené ochrany, se dostává do nebezpečí spálení; to každý v dnešní době ví. Avšak existuje jedna okolnost, o které mnozí lidé nevědí: rohovka vašeho oka se také může spálit, výsledkem čehož je takzvaná „sněžná slepota“ nebo „spálení“. Jestliže k tomu dojde, nervová zakončení v rohovce zůstávají obnažená. K příznakům patří prudká bolest, extrémní citlivost na světlo, taktéž pálení, zarudnutí očí a slzení. V některých případech může dojít k poškození zraku. Ve smyslu dlouhodobého působení může UV záření způsobit zbytnění spojivky a vznik šedého zákalu, jakož i zvýšit nebezpečí degenerace makuly. Proto je důležité nosit sluneční brýle, které optimálně filtrují UV záření. V ideálním případě by sluneční brýle měly mít maximální AVA/UVB ochranu UV 400. Taková hodnota zaručuje, že sluneční brýle budou blokovat škodlivé světelné záření v ultrafialovém rozsahu. Rada: velké čočky pro sluneční brýle jsou lepší než malé. Malé čočky umožňují pronikání paprsků na vrchu a po stranách obruby. Sluneční brýle jsou absolutní [> nutností při řízení kabrioletu](#), [> jízdě na kolečkových bruslích nebo cyklistice](#).

3. Čerstvý vzduch

Tato komodita neprospívá pouze plicím, srdci a žilám. Rohovky vašich očí také přijímají kyslík přímo ze vzduchu. Z jakého důvodu?: nemají vlastní zdroj kyslíku. Každý, kdo musí sedět v zakouřené a nevětrané místnosti, by měl ulevovat očím častými odchody někam na čerstvý vzduch. Navíc jedinci, kteří trvale používají kontaktní čočky, by z času na čas měli mít „den s brýlemi“, aby poskytli jejich očím odpočinek.

4. Počítač

Výzkumy to nakonec mohly potvrdit jednoznačně: intenzivní časové úseky trávené prací na počítači a zíráním na obrazovku způsobují, že naše oči značně vysychají, protože mrkáme méně často. Proto je důležité, abychom při práci na počítači poskytovali očím odpočinek od obrazovky. Dívejte se mimo obrazovku a do dálky, po chvilkách zavírejte a otevírejte oči a usilovně provádějte vědomé mrkání. Oční jóga – [> viz naše tipy na procvičování očí](#) – může také poskytovat odpočinek vašim očím. Všechny tyto tipy a rady napomohou k optimálnímu rozvádění očního ochranného filmu nebo zvlhčování.

5. Hygiena

Oči jsou součástí našeho těla; to je naprosto jasné. Tím se však také myslí: před dotykem nebo promnutím vašich očí byste se vždy měli snažit umýt si ruce.

6. Kosmetika

Každý, kdo si rád dělá oční makeup, by měl používat pouze takové přípravky, které jsou testovány na alergie a neobsahují konzervační složky. V žádném případě pak produkty, které dráždí oči nebo oslabují ochranný film na rohovce. Před spaním je důležité mít na paměti odstranění každé maskary, naneseného zvýraznění a očních stínů z očních řas a víček.

7. Oční krémy

Každý, kdo používá oční krémy, by se nejdříve měl důkladně poučit, protože tento druh přípravku by neměl obsahovat žádné srašťovací oleje. Tyto oleje mohou rozrušit slzný film a způsobovat alergické reakce. Neprovádějte nanášení obličejových krémů přímo na oblast kolem vašich očí.

8. Cizí částičky

Cizí částičky mohou poškodit citlivou rohovku a způsobit zanícení vnitřního oka. Buďte však opatrní: jestliže cizí částička propíchne rohovku, toto propíchnutí se samo zacelí. Poškození nebude zvnějšku vůbec vidět. Pokud však začnete za této situace oko drhnout, můžete způsobit malá zranění a oděrky, a proto je nutné poradit se s oftalmologem. V případě potřeby oftalmolog odstraní cizí částičku a předepíše medikament pro vyléčení zánětu a úlevu od bolesti.

9. Chemické popáleniny

Chemické popáleniny jsou způsobovány kyselinami, alkáliemi, barvami a žíravým vápnem. Takové popáleniny vznikají v důsledku přímého nebo nepřímého působení horka. V obou případech je v očích cítit silně pálivý pocit, který vynucuje křečovitě přivírání víček. Ve všech případech platí následující pravidlo: nevyplachujte oči kohoutkovou vodou, protože není sterilní a okamžitě vyhledejte pomoc oftalmologa!

ZEISS on-line oční test

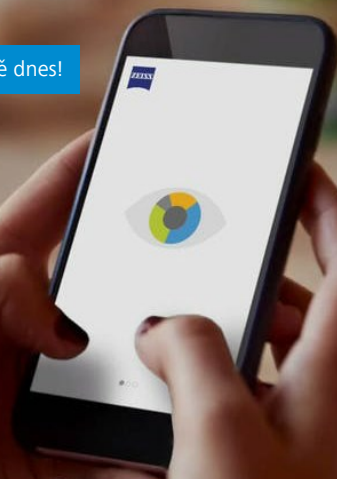
Jak dobře vidíte kontrast a barvu? Zkontrolujte si svůj zrak snadno a rychle právě zde!

[Spustit kontrolu zraku nyní!](#)

Můj zrakový profil

Zjistěte své osobní zrakové návyky a získejte čočky uzpůsobené na míru.

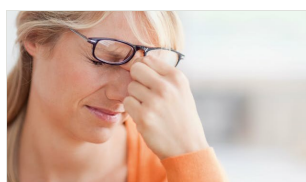
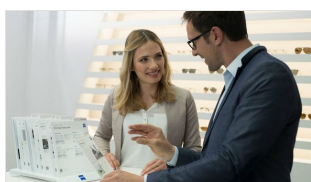
[Zjistěte svůj zrakový profil ještě dnes!](#)



Vyhledejte ZEISS optika ve své blízkosti



Související články



Jak najít dobrého optika?

Poradíme vám, co je důležité – od prvního vyšetření zraku po přizpůsobení brýlových čoček

Zdraví + prevence 8.12.2017

Tags: U optometristy

Kontrolní seznam pro nákup nových brýlí

Brýle na blízko a na dálku, progresivní brýle, sportovní brýle, brýle na čtení či brýle do práce: co byste měli vědět?

Zdraví + prevence 1.11.2017

Tags: U optometristy

Mohou nevhodné brýle nebo špatné světlo poškodit váš zrak?

Prozradíme vám, co se stane, když vaše oči musí pracovat příliš tvrdě

Zdraví + prevence 16.10.2017

Tags: U optometristy

Otázky k zodpovězení při vašem příštím očním vyšetření

Zdraví + prevence 16.10.2017

Tags: U optometristy

Související produkty



Sluneční brýle se zrcadlovou povrchovou úpravou: Povrchová úprava ZEISS DuraVision Mirror.

Módní a praktický doplněk.

[Zjistěte více](#)



Monofokální brýlové čočky – nejpoužívanější brýlové čočky.

[Zjistěte více](#)



Sluneční brýlové čočky

Který odstín je pro vás ten pravý?

[Zjistěte více](#)

Porozumění zraku
Zdraví + prevence
Životní styl + móda
Řízení + mobilita
Sport + volný čas
Pracovní život

Brýle na dálku + brýle na čtení
Progresivní brýlové čočky
Sluneční brýle
Pracovní brýle
Sportovní brýle
Brýle pro děti
Povrchové úpravy
Čištění brýlových čoček
U optika

Můj zrakový profil
On-line kontrola zraku

Nástroje + technologie
ZEISS brýlové čočky
Čistící prostředky ZEISS

[ZEISS Česká republika](#) | [ZEISS International](#) | [Kariéra Globální](#) | [Novinky Globální](#)

[Informace o společnosti](#) | [Právní upozornění](#) | [Ochrana údajů](#) | [Nastavení Cookies](#)