

Co říkají vaše oči

Zrak potřebuje zdravý životní styl a péči. Ovšem v případě oční vady nám ani ty nepomohou a je důležité zvolit šetrnou a především kvalitní léčbu.

Oko je místo, kde se spojuje duše s tělem,“ pravil německý básník a prozaik Christian Friedrich Hebbel. Oči jsou zkrátka od nepaměti středem pozornosti. Vezměte si jen širokou škálu pohledů, kterými můžeme vyjadřovat své emoce či názory. A když je ještě podtrhneme skvělým líčením, můžeme mít tu sexy pohled, tu pohled raněné laně. Ovšem nic z toho bychom si nemohly užívat v případě, kdybychom se o oči nestaraly.

Největší nepřítelé zraku

Zrak používáme přibližně 17 hodin denně, dokonce ani ve spánku nejsou oči zcela v klidu, pro-

tože se oční bulvy pohybují. Oči den co den vystavujeme mnoha škodlivým vlivům. Stejně jako například záda nebo nohy je navíc nadměrně a dlouhodobě zatěžujeme. Prašné prostředí, klimatizace, práce u počítače, světelný smog, nesprávná čtecí vzdálenost (méně než 30 centimetrů), špatně zvolené umělé osvětlení nebo škodlivé sluneční paprsky – to vše se podepisuje na zdraví, ale i kráse očí. Pokud jim



Karoten v mrkvi zlepšuje zrak. Stará známá pravda.

CO JEŠTĚ UDĚLAT PRO OCHRANU SVÝCH OČÍ?

Odborníci doporučují stravu bohatou na mořské ryby, zeleninu a ovoce, omega-3 mastné kyseliny, antioxidanty, tedy vitaminy A, C, E. Oči potřebují také zinek, selen, kyselinu listovou a samozřejmě karoten.

V našem jídelníčku by neměly chybět ryby, plody moře, drůbeží maso, ovoce a zelenina, luštěniny, rýže. Vyhnout se máme také bílé mouce, nezdravým tukům, alkoholu a samozřejmě i kouření. Neméně důležité je i pravidelné a kvalitní odličování očních partií. Jen máloco dokáže podráždit oči jako úlomky řasenky, zbytky típytek nebo očních stínů. K ochraně očí přispívá také používání „zdravého světla“ (rozhodně ne zářivky), na něž jsou oči běžně zvyklé.



Brýle jako módní doplněk? Někdo je nechce nosit, pak nastupují jiná řešení.



Pomoc lékaře

V případě, že jsou potíže s očima dlouhodobé a nezlepšují se ani po odpočinku nebo cvičení, určitě bychom měly navštívit odborníka. Mohlo by se totiž jednat o některou z očních vad, kterou už rozhodně samy nezládneme. Jiný případ nastává, pokud máme problémy od dětství nebo dispozice k očním vadám. V tom případě by mělo být naprostou samozřejmostí, že bychom měly pravidelně navštěvovat lékaře a hlídat si stav zraku. Co může potkat naše oči? **Nejčastější oční dioptrickou vadou je krátkozrakost, postihuje až 30 % populace.** Jejím důsledkem je špatné vidění na dálku. Opakem je zhoršené vidění na blízko, kterému říkáme **dalekozrakost** a trpí jí zhruba **10 procent** lidí. **Astigmatismus** je zase neschopnost vidět ostře na jakoukoli vzdálenost zapříčiněná nepravidelným tvarem rohovky. Neschopnost zaostřit na blízko se nazývá **presbyopie**. Naše oči může mimo jiné postihnout šedý zákal.



Estetická pomoc: zchlazení opuchlých víček.

tedy nevěnujeme náležitou péči, bez nadsázky zkracujeme dobu, po které budeme mít kvalitní zrak a zdravé oči. „Velmi zajímavé je, že pracovní činnosti, při kterých je hlavním „výrobním“ nástrojem zrak, jsou stejně vyčerpávající jako velmi náročná fyzická činnost. Proto je pro oči nesmírně důležitá relaxace, dostatek kvalitní

za očima či napětí v očních víčkách. Nejčastějším důvodem únavy je práce u počítače, tedy u zářící obrazovky. Proto je dobré **naučit se při práci u monitoru dělat krátké, alespoň pětiminutové přestávky, při kterých oči zavřeme a necháme je trochu odpočinout.** Pomáhá také občas se **podívat do dálky, tedy mimo monitor.** Pravidelně bychom pak měly našim očím dopřát **cvičení, a to v ideálním případě denně alespoň pět minut.**

Jednoduché cviky očí

Stačí se dívat do různých stran, **ostřit do blízka a pak do daleka, mrkat, sledovat plamen svíčky, ale také provádět jemnou masáž přes zavřená oční víčka.** Tyto jednoduché cviky přinášejí úlevu a zlepšují zrak. Posilují koordinaci očí a zvyšují výživu očních tkání. Při práci u počítače často dochází i k takzvanému **syndromu suchého oka**, který vzniká tím, že při pohledu na obrazovku málo mrkáme. **Oko** není zvlhčováno, pak **pálí, slzí, cítíme tlak a dokonce se může dostat i rozostřené vidění.** Pomůže roztok umělých slz, který by měl doporučit lékař či lékárník.

Moderní metody léčby

I když se brýle staly v posledních letech žádaným módním doplňkem, tak ne každému sluší, ne každý si na ně zvykne. V případě di-

optrických vad jsou pak řešením kontaktní čočky, ale ani ty nejsou určeny všem. Co tedy zbývá? Nejmodernější řešení: laserová operace. Zatím **nejdokonalejší, nejšetrnější a nejbezpečnější dostupnou metodou bez použití nože je zákrok NeoLASIK 3D Elite, kterou v České republice exkluzivně nabízí brněnská oční klinika NeoVize.** Na rozdíl od ostatních metod je u tohoto zákroku provedena operace v jednom kroku, a to pouze femtosekundovým laserem VisuMax. ●



Odpočívát bychom se měly naučit i v zaměstnání. Stačí na pět minut zavřít oči.

Připravila: R. Rothová, ilustraci foto: Fotolia.com (6), Campiglophoto, Kulinařní studio BAUER MEDIA

ezapomíejte čočky yndávat.



stravy a celkový životní styl,“ vysvětluje primářka Oční kliniky NeoVize, MUDr. Věra Kalandrová.

Co s únavou?

Poznáte ji na zčervenalých očích, **vidíme rozmazaně nebo dvojitě.** V okamžiku, kdy nás často bolí hlava, cítíme **tlak**

Unilakt neslibuje zázraky, ale pomáhá...

řádné užívání vlákninového přípravku Unilakt s obsahem probiotických bakterií udržuje čistá střeva, odstraňuje špatný zrak z úst, brání páchnoucím větrům.

Unilakt zvyšuje odolnost organismu proti oslabení a poruchám trávicího traktu spojením s jablečnou vlákninou, která působí jako kartáč střev a s řasou Chlorellou pomáhá zabránit zácpě a vzniku hemoroidů. Unilakt doporučuje se jíst při a po užívání antibiotik. Unilakt je velmi účinným doplňkem vegetariánských diet.

Užívá se před jídlem a při pocitu hladu, ideální je Unilaktem jedno jídlo, nejlépe večeri, zcela nahradit. Důležitý je dostatečný příjem tekutin, zejména po požití tablet, večerní pokrm je vhodné konzumovat nejpozději v 17.30 hod

Doc. MUDr. Karel V. Šuk, CSC.

Unilakt Čoko, který má skvělou chuť - obsahuje navíc kakaovou vlákninu, inulín a psyllium. K dostání v lékárnách nebo na www.hmh.cz v dózách 150g, 300g a 600g. Ekonomické balení 600g obsahuje cca 900 tablet.



INZERCE