

Jste zde: [Úvodní strana](#) > [Zdraví](#) > Jak neublížit očím při zimních sportech

### Jak neublížit očím při zimních sportech

Více než polovina uživatelů brýlí a kontaktních čoček přiznává problémy s viděním při sportu.



Třetina lidí s dioptrickou vadou má problém s odhadem vzdálenosti a rozeznáváním vzdálených předmětů, každý osmý udává problémy s prostorovou koordinací. Riziková je i nekorigovaná zraková vada. Použitím vhodné korekce a ochranných brýlí při zimních sportech se dá předejít až 90 % vážných poškození a poranění očí!

#### 1. Brýle ani kontaktní čočky vyráběné pro běžné nošení neposkytují ochranu před riziky zimních sportů

Každý sportovec s dioptrickou vadou vám vyjmenuje nevýhody používání dioptrických brýlí: po delší jízdě se zamlžují, při sněhové přehánce přes ně není vidět, po pádu jsou plné sněhu, a když vám spadnou, špatně se hledají. Kdo si na dioptrické brýle s čirými skly nasadí sportovní brýle, dočká se zase nepříjemných otlaků na nose a kolem uší. Ani kontaktní čočky nejsou na svazích ideální, protože v mrazivém a větrném počasí oči dráždí.

Řešením mohou být kontaktní čočky v kombinaci se sportovními brýlemi, které mají vysoký stupeň ochrany proti slunečnímu záření a protažená skla zlepšující aerodynamiku při rychlém pohybu a zamezují vysoušení očí. Další možností jsou sportovní sluneční brýle s dioptrickou vložkou určené přímo lyžařům a snowboardistům. Ve vyšších nadmořských výškách jsou ideální volbou polykarbonátové, tvrzené zorníky s antireflexní a polarizační úpravou, hydrofobní vrstvou a slunečním filtrem s propustností přibližně 15 %.

#### 2. Oči ohrožují i otřesy při skocích, kolize při pádech či nechtěné kontakty s dalšími lyžaři nebo snowboardisty.



Reklama



Používání ochranné helmy a kvalitních sportovních brýlí je při těchto druhích sportu nezbytností.

### 3. Pozor na UV záření - roste s nadmořskou výškou!

Na působení UV paprsků jsou nejvíce citliví lidé do dvaceti let, kteří ještě nemají dostatečné množství ochranného žlutého pigmentu. Vystavení UV záření způsobuje takzvané oftalmoheliózy, tedy různé typy podráždění či poškození oka, od zánětu spojivek, přes sluneční zánět sítnice až po sněžnou slepotu, provázenou úpornou bolestí a zarudnutím očí, která vzniká při pobytu na zasněžených pláních a na ledovcích, kde jsou nechráněné oči nejvíce vystavené působení odražených paprsků. Zvýšenou sluneční expozicí může vzniknout i šedý zákal (nukleární katarakta) nebo makulární degenerace. Ideální sluneční brýle zabraňují pronikání 99 až 100 % UVA a UVB paprsků, chrání před prachem a povětrnostními podmínkami.

### 4. Odvrát'te nebezpečí difúzního světla

Difúzní světlo vyvolávají částičky sněhu nebo vodní páry při oblačnosti nebo v mlze, které rozptylují světelné paprsky a významně snižují viditelnost. Redukují stíny, snižují kontrast v detailech a zkreslují tak, že se i sjezdovka plná boulí a nerovností jeví naprosto bezpečně. Špičkové sluneční brýle mají skla se speciální úpravou, tzv. polarizací, která difúzní světlo blokuje.

### 5. Obtíže při sportu jsou nejčastější motivací k oční operaci

Ze zprávy oční kliniky DuoVize vyplynulo, že jeden ze šesti lidí kvůli oční vadě nesportuje a třetina pokládá některé sporty kvůli brýlím za nedostupné. Přitom současné možnosti laserových refrakčních operací jsou velké a vyřeší trvale velkou část dioptrických vad: „Ke korekci krátkozrakosti jsou nejvhodnější operace rohovky pomocí femtosekundového laseru, např. metoda NeoLASIK nebo NeoLASIK HD nebo NeoSmile 3D, která je vhodná i pro pacienty s vysokou krátkozrakostí. Kompletní laserové ošetření femtosekundovým laserem se provádí výhradně ambulantně, na obou očích současně a trvá zhruba patnáct minut. Na rozdíl od povrchových operačních metod typu PRK a LASEK zůstává povrch oka neporušený, takže rekonvalescence po zákroku je velmi rychlá a pacienti již v den operace mohou například sledovat televizi nebo vyřizovat textové zprávy na mobilním telefonu,“ říká oftalmoložka MUDr. Kristina Vodičková, Ph.D. z oční kliniky Neovize a dodává: „U vysokých dioptrických vad, které nelze řešit laserovou chirurgií doporučujeme implantaci nitrooční kontaktní čočky, jejíž dioptrickou sílu lze pacientovi vyrobit „na míru. U starších pacientů, které obtěžuje neustálé střídání brýlí na různé vzdálenosti, provádíme zákrok metodou PRELEX, po kterém získají vidění na blízko, střed i na dálku.“ S krátkozrakostí a dalekozrakostí jde u 70 % lidí ruku v ruce astigmatismus. Nepravidelné zakřivení rohovky způsobuje rozostřené vidění, tvarové deformace a špatné rozlišování kontrastu: „Podle typu dioptrické vady lze astigmatismus řešit laserem rohovky nebo různými typy umělých nitroočních čoček v takzvané torické variantě,“ vysvětluje MUDr. Vodičková, a zdůrazňuje, že oční chirurgie v posledních desetiletích prošla zásadním vývojem v oblasti diagnostiky i léčby a nabízí pacientům optimální řešení vad, které v minulosti nebylo možné operovat.



Astigmatismus



Krátkozrakost



Normální vidění

Vladka Svobodová

#### Přidat komentář

Jméno (povinné)

E-mail (povinné)



1000 zbývajících znaků

Zasílat oznámení o nových komentářích



🔄 Obnovit



Odeslat

JComments

Zveřejněno 7. 2. 2015 0:00 | Kategorie: [Zdraví](#) |  | 

**Pražanda.CZ**

Publikace

▶ [O nás](#)

Reklama

Magazín

- ▶ [Krása](#)
- ▶ [Zábava](#)
- ▶ [Zdraví](#)
- ▶ [Ostatní](#)
- ▶ [Moda](#)
- ▶ [Sport](#)
- ▶ [Gastro](#)
- ▶ [Cestování](#)