

Nejčtenější

- Rotaviry mají na svědomí průjem a zvracení
- Nemůžete se zbavit hučení v hlavě?
- Jaké potraviny upřednostní při vegetariánství a veganství?

[HLAVNÍ STRANA](#) » [MEDICÍNA](#) » [ČLÁNEK](#)



Nezapomínejte chránit v létě oči

17. 07. 2014

Při pobytu na slunci používáme opalovací kosmetiku, nosíme plážové oblečení i klobouk, ale myslet bychom měli také na oči. Oko je velmi jemná a citlivá struktura, která vyžaduje dokonalou ochranu před nepříznivými vlivy okolního prostředí. Sluneční brýle se sice staly oblíbeným módním doplňkem, ale pro zdraví a krásu očí je třeba dělat ještě něco víc.

1. **Noste klobouk.** Nechrání vás jen před úžehem a spálením obličeje, ale zabraňuje také dopadu slunečních paprsků přímo do očí. Vhodná je také kšiltovka nebo slunečník.
2. **Noste sluneční brýle** Sluneční záření se totiž odráží od okolního prostředí, takže brýle jsou důležitou ochranou zraku před účinky ostrého slunečního světla a UV záření, které je pro zrak velmi škodlivé. Zejména intenzivní sluneční záření ve vyšší nadmořské výšce může způsobit bolestivé poškození oční rohovky, které může být komplikováno infekcí s trvalými následky. Dlouhodobé dávky UV záření mohou zvyšovat riziko vzniku šedého zákalu nebo poškodit sítnici.
3. Sluneční brýle jsou nezbytné také **pro řidiče či sportovce**. Během slunečného dne zlepšují vidění, chrání před oslněním, větrem a také jsou pomůckou poskytující ochranu před zraněním kamínkem, prachem, drobným hmyzem, které vám mohou vetřít do oka.
4. Pokud se běžně neobejdete bez dioptrických brýlí, může pro vás být léto celkem náročným obdobím. Brýle obtěžují při koupání i při sportu. Řešením sice mohou být **sluneční dioptrické brýle**, ovšem musíte počítat s tím, že pokud se zdržíte do večera, měli byste u sebe mít také brýle s čírymi čočkami. Nebo si můžete pořídit sluneční klip, který nasadíte na vaše dioptrické brýle. Ale je tu ještě další možnost – operace.
5. Definitivním řešením vašich potíží s dioptrickou vadou může být **oční operace**. Můžete ji bez problémů podstoupit také v létě, neboť si můžete zvolit takovou metodu, která vás v běžném životě neomezuje, umožňuje vidět okamžitě po zákroku a k běžným povinnostem se můžete vrátit již druhý den po operaci.
6. U některých očních operací je původní čočka nahrazena novou **umělou nitrooční čočkou. A i ta může poskytovat dokonalou ochranu před UV zářením.** Běžným typem je totiž umělá čočka vybavená UV filtrem (např. AcrySof ReSTOR), ale jsou také pracoviště, kde je za standard považována tzv. žlutá nitrooční čočka, která chrání oko před všemi škodlivými složkami slunečního záření včetně „near“ záření (modrá složka světla). **Toto záření je velmi nebezpečné zejména pro pacienty po operaci šedého zákalu nebo u mladších pacientů, kteří volí výměnu oční čočky z dioptrických důvodů, protože může vyvolat postižení oční sítnice a běžná umělá čočka proti němu nechrání.**
7. Ženy by v létě měly pamatovat na **správné a každodenní odličování**, a to i po návratu z noční párty. Používejte speciální oční odličovač, naneste na tamponěk, přiložte na řasy a oční víčko, aby se líčidla uvolnila. A pak je stírejte jemnými kruhovými tahy od vnějšího k vnitřnímu koutku oka, odkud se pak vyplavují všechny nečistoty, které se do oka dostaly. Na správné čištění a hygienu očí pamatujte také při častých zánětech očních víček (ječné či včičí zno).
8. Pokud nosíte kontaktní čočky nebo jste alergici, případně pobýváte v prašném prostředí, měli byste mít po ruce **oční kapky**, neboť vám v případě potřeby pomohou z oka vyplavit nečistoty a zmírní podráždění. Při práci v prašném prostředí chraňte oči pracovními brýlemi.
9. Důležitý je také **správný výběr slunečních brýlí**. Kupujte je v optice či

Soutěžte

- Letní pomocníci pro svěžest a krásu
- Můžete po opalování pomáhat pokožce

Ukončené soutěže:

- Chcete žít naplno i v klimaktériu?
- ACTIVE O2, alpská voda se silou kyslíku
- Doplnky stravy SMSS soutěžním balíčku

Anketa

Jak se snažíte předcházet v létě zdravotním potížím?

užívám doplňky stravy
(25.38%)

nechám se napočkovat
(17.69%)

zvýšenou hygienou na cestách (20%)

dietou (18.46%)

nijak (18.46%)

Inzerce

Chcete inzerovat na tomto webu?

Kontaktujte nás!

Užitečné odkazy

Více o

patřičata, ovoce, andropauza, transplantace, města, kolony, historie, celozrnny, paměť, reklamace, diagnostika, hory, výměň, ozdravné kúry, poradna, kultura, komunikace, klinika, banka, anti-aging,

specializovaném obchodě (sport, cyklo apod.), záleží na účelu, k jakému brýle potřebujete. Obruby nesmí tlačit a musí být pohodlné. Všechny čočky kvalitních slunečních brýlí bývají opatřeny UV filtrem, kategorii slunečního filtru najdete na etiketě nebo na stranici.

10. **Čočky dioptrických i slunečních brýlí udržujte čisté**, ošetřujte je doporučenými čisticími prostředky. Ale brýle nepoškodí ani použití vlažné vody s troškou saponátu. V žádném případě nepoužívejte k čištění znečištěné a drsné tkaniny ani papírové kapesníky. Neponechávejte brýle dlouho vystavené přímému vlivu slunečního záření (za oknem, v autě apod.), vyhněte se používání brýlí v sauně nebo parní lázni.

Nebojte se operace


Ani v letních měsících nemusíte odkládat dlouho zvažovanou operaci vaší oční vady. Možná ji stále odkládáte z důvodu velkého omezení, nošení brýlí, nepohody a v létě si už vůbec nechcete kazit dovolenou. Ale vaše obavy nejsou na místě. „V letním období lze řešit v podstatě všechny dioptrické vady. Svým klientům zejména doporučuji novou šetrnou metodu NeoSMLE 3D. Jedná se o bezbolestný, extrémně bezpečný, přesný a spolehlivý zákrok prováděný nejmodernějším laserovým přístrojem, bez použití jakýchkoliv ostrých nebo řezných nástrojů,“ vysvětluje primářka kliniky NeoVize v Brně MUDr. Věra Kalandrová.

Tacori Fashion Jewellery

 truebijoux.ca

Choose classic glamour with modern sophistication at True Bijoux.



 **Recommend** Sign Up to see what your friends recommend.

publikováno: 17. 07. 2014, v rubrice [Medicína](#)

Štítky: [oči](#), [operace](#), [zrak](#),

Další články v rubrice Medicína:

- [Každý desátý z nás zemře na mozkovou mrtvici](#)
- [Melanom je stále podceňovaný zabiják](#)
- [Stop vaginálním mykózám!](#)
- [Vezete si na dovolenou léky a mastičky? Zjistěte, zda můžete na slunce](#)
- [Nepodceňujte léčbu zvětšené prostaty](#)



Škornice šípolistá

bylinka, nazývaná čínskou viagrou pro její silný účinek. Vyzkoušejte!

 reklama

Design: Jana Pospíšilová, Kód: Karel Koliš | [Prohlášení](#)

(c) Trendy zdraví 2009+