

10 TIPOV AKO SA STARÁŤ O SVOJ ZRAK

1. PRI PRÁCI NA POČÍTAČI DODRŽIAVAJTE PRAVIDLO 20/20

Pri používaní obrazovky sa každých 20 minút pozerajte na 20 sekúnd na niečo vzdialené 6 metrov, aby ste sa vyhli únave očí a bolestiam hlavy.

"Práca nielen na počítačoch, ale i tabletoch a mobiloch, by mala byť rozdelená prestávkami. Dôvodom je, že pri práci na elektronických zariadeniach zaťažujeme zrak neustálym zaostrovaním do blízka, a tým sa znižuje frekvencia žmurkania. Môže tak dochádzať k väčšej únave, bolestiam hlavy, a postupne môže dôjsť i k rozvinutiu syndrómu suchého oka. Preto všetkým odporúčame prácu na počítači pravidelne prerušovať, počas prestávky sa pozeráť do diaľky, a nezabúdať žmurkať, aby sa oči zvlhčili," hovorí Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

2. TRÁVTE ČAS VONKU

Deti by mali tráviť vonku aspoň dve hodiny denne. To tiež pomáha ich očiam vyvíjať sa zdravým spôsobom a pomáha im vyhnúť sa rozvoju krátkozrakosti.

"Pobyt vonku na čerstvom vzduchu je dôležitý a zdravý nielen vo všeobecnosti, ale platí skutočne i pre oči. Vonku máme množstvo podnetov, a oko tak pravidelne strieda pohľad na kratšiu a dlhšiu vzdialenosť. Je preukázané, že u detí pobyt vonku, a naopak obmedzenie dlhého trávania času pohľadom do blízka, znižuje výskyt a zhoršovanie krátkozrakosti," dopĺňa Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

3. NOSTE VONKU SLNEČNÉ OKULIARE

Uistite sa, že vaše slnečné okuliare majú UVA a UVB ochranu, aby slnečné žiarenie nepoškodilo vaše oči.

"Slnečné okuliare by sa nemali skutočne podceňovať. Predovšetkým pri pobyte v teplých oblastiach s dlhším výskytom slnečného žiarenia a pobyte na horách, by sme mali nosiť okuliare s vhodným UV filtrom. Vo vysokohorských podmienkach by sme mali dbať na to, aby svetlo neprenikalo do oka odrazom z boku okuliarov. U detí do 3 rokov v našich zemepisných podmienkach postačí vhodné tienenie, ako je klobúčik alebo šiltovka," uvádza Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

4. AK MÁTE PREDPÍSANÉ OKULIARE, NOSTE ICH

Uistite sa, že vaše slnečné okuliare majú UVA a UVB ochranu, aby slnečné žiarenie nepoškodilo vaše oči.

"Slnečné okuliare by sa nemali skutočne podceňovať. Predovšetkým pri pobyte v teplých oblastiach s dlhším výskytom slnečného žiarenia a pobyte na horách, by sme mali nosiť okuliare s vhodným UV filtrom. Vo vysokohorských podmienkach by sme mali dbať na to, aby svetlo neprenikalo do oka odrazom z boku okuliarov. U detí do 3 rokov v našich zemepisných podmienkach postačí vhodné tienenie, ako je klobúčik alebo šiltovka," uvádza Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

5. SKONTROLUJTE SVOJU KOZMETIKU, ABY STE SA VYHLI OČNÝM INFEKCIÁM

Skontrolujte dátum spotreby na všetkej kozmetike, ktorú používate pre oblasť očí, a pravidelne vymieňajte štetce, aby ste zabránili hromadeniu baktérií, ktoré by mohli spôsobiť očnú infekciu.

"Oblasť očí a ich okolia je veľmi citlivá oblasť, kde by sme mali dávať veľký pozor i na trvanlivosť kozmetických prípravkov. Kozmetika sa totiž kazí rovnako ako potraviny, a rovnako ako pokazené potraviny, nám môže ublížiť i kozmetika. U očí hrozí riziko podráždenia, ale i rôznych infekcií a zápalov spojiviek. Opatrní by sme mali byť najmä u riaseníek a očných tieňov, ktoré tiež neodporúčam požičiavať ďalším osobám," komentuje Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

6. PRAVIDELNE CVIČTE

Pravidelné cvičenie môže znížiť riziko vzniku ochorenia, ako je cukrovka alebo vysoký krvný tlak, ktoré môžu ovplyvniť váš zrak.

"Niektoré očné ochorenia skutočne súvisia s inými ochoreniami tela. Príkladom je práve spomínaná cukrovka, ktorá prináša záťaž pre celé telo i pre oči. Diabetikom v dôsledku nesprávne kompenzovanej cukrovky hrozí tzv. diabetická retinopatia. Vysoká hladina cukru v krvi upcháva a poškodzuje drobné cievy, a dochádza tak k nedostatočnému prekrveniu alebo opuchu sietnice. Spočiatku sa neprejavuje prakticky žiadnymi príznakmi, ale v pokročilom štádiu sa prejaví zhoršeným videním, ktoré už nemožno napraviť, ale iba spomaliť," dodáva Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

7. JEZTE ZDRAVO

Vyvážená strava zabezpečuje, že budete mať vitamíny a minerály, ktoré sú nevyhnutné pre udržanie zdravých očí.

„Zdravý životný štýl, pohyb a vyvážená strava, sú základom pre celé telo, a platí to i v oblasti zraku. Niektoré vitamíny majú skutočne podporný vplyv na náš zrak. Základom sú vitamíny A a B2, z minerálnych látok zinok a i ďalšie látky, z ktorých pre oči sú najvýznamnejšie luteín a zeaxantín,“ uvádza Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

8. NEFAJČITE

Fajčenie zvyšuje riziko vzniku vážnych očných ochorení a trvalej straty zraku.

„To, že fajčenie má negatívny dopad na ľudské zdravie, je všeobecne známe. V spojení so zrakom si ale škodlivosť cigariet málokto uvedomuje. Cigarety pritom niekoľkonásobne zvyšujú riziko vzniku niektorých očných ochorení, napr. vekom podmienenej makulárnej degenerácie. Cigaretový dym obsahuje toxické chemikálie, ktoré môžu dráždiť a poškodzovať oči,“ podotýka Andrea Janeková z Očného centra Sokolík.

9. MYSLITE NA PREVENCIU A OBJEDNAJTE SA NA VYŠETRENIE

Preventívne očné vyšetrenie dokáže odhaliť očné ochorenie včas a predísť tak poškodeniu zraku. Objednajte sa na prevenciu i vtedy, ak nepozorujete žiadne problémy.

„Príkladom, prečo chodiť na pravidelné kontroly zraku môže byť zelený zákal (glaukóm), ktorý býva právom nazývaný i ako tichý zlodej zraku. Dôvodom je, že pri zelenom zákale dochádza k postupnej degenerácii a odumieraniu zrakového nervu, avšak pacient žiadne príznaky nepociťuje. Najväčším a najčastejším rizikovým faktorom vzniku glaukómu je vysoký vnútroočný tlak. Preto sú veľmi dôležité pravidelné očné vyšetrenia, obzvlášť u osôb nad 40 rokov,“ popisuje príklad Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.

10. DAJTE SVOJIM OČIAM PRIORITU, POTREBUJETE ICH CELÝ ŽIVOT

Dajte si do kalendára pripomienku, aby ste očné kontroly absolvovali pravidelne. Svoje oči by ste si mali nechať skontrolovať každé 1-2 roky.

„U ľudí nad 40 rokov sú dôležité preventívne prehliadky zraku raz za 2 roky, u seniorov a diabetikov aspoň raz za rok. S vekom rastie riziko závažných očných ochorení, ktoré môžu byť skutočne závažné a spôsobiť až slepotu, mali by sme na prevenciu myslieť a neodkladať ju. Oči máme iba jedny, sú jedným z najdôležitejších zmyslov, a mali by sme sa o ne naozaj starať a dať im vo svojom živote prioritu,“ varuje Andrea Janeková, lekárka z Očného centra Sokolík.