

TISKOVÁ ZPRÁVA

13. října 2022

Připomínáme si Světový den zraku

Světový den zraku si svět připomíná každý druhý čtvrtek v říjnu. Letos je to tedy 13. října. Studie ukazují, že kvalitu zraku ovlivňuje častá a dlouhotrvající zátěž očí do blízka, na krátkou vzdálenost, tedy hojně užívání čteček, laptopů, mobilních telefonů a jiných technických zařízení.

“Prevenčí je úleva od těchto činností, především děti do dvou let by neměly dle doporučení České oftalmologické společnosti mobily či tablety používat vůbec. Děti ve věku 2 - 5 let maximálně hodinu denně, děti od 5 - 12 let nejdéle dvě hodiny denně,” uvádí primářka očního oddělení SNO Zdeňka Wandrolová.

Pro dobrý zrak je vhodné od dětství dbát na správnou životosprávu, nekouřit, jíst stravu bohatou na ovoce, zeleninu, ořechy, semínka.

“Toto vše je důležité pro správné fungování sítnice, vhodné i jako prevence degenerativních postižení sítnice i obecně prevence civilizačních chorob,” doplňuje informace primářka Wandrolová.

Mezi další četná onemocnění očí u dětí i dospělých patří infekční nemoci povrchu oka, zejména spojivek, rohovek. Častý je i výskyt problémů “suchého oka”.

“Tyto potíže se mohou vyskytovat např. v souvislosti s celkovými autoimunitními chorobami, ale souvisí i s naším životním stylem - dlouhou prací u PC, pohybem v klimatizovaném prostředí, ve znečištěném ovzduší,” uzavírá primářka očního oddělení Slezské nemocnice Zdeňka Wandrolová.

Zrak nás provází celým životem, prevencí je pravidelná oční prohlídka v dětství i dospělosti. Užívání slunečních brýlí jako ochrana před UV-zářením. Zapomínat by se nemělo na ochranné pomůcky při činnostech jako broušení, frézování, řezání, sekání, aby se předešlo možnému poškození oka a zraku.

Bc. Kamila Bindrová

KONTAKT:

Bc. Kamila Bindrová, tisková mluvčí Slezské nemocnice

Telefon: 553 766 402, 739 675 346, E-mail: kamila.bindrova@snopava.cz