

## Šest tipů pro zdravější oči vašich dětí: mrkev, tučné ryby i pobyt venku

1. března 2017 0:34

Zrak hraje v našem životě velmi důležitou roli a jeho zdraví bychom neměli opomíjet ani u dětí. Spolu s odborníky jsme proto seznam šesti věcí a aktivit, které podpoří správný vývoj zraku a ochrání ho před poškozením.



ilustrační snímek | foto: Profimedia.cz

V Česku trpí [oční vadou](#) každé dvanácté dítě ve věku do čtyř let. Běžné jsou dioptrické vady jako dalekozrakost, krátkozrakost a astigmatismus. Z nedioptických vad je potom častá tupozrakost, která trápí téměř polovinu populace, a šilhání. Občasné zašilhání u dětí do jednoho roku není důvodem k obavám, ale později už je vhodné dojít s tímto problémem k lékaři.

### Potraviny: nejenom mrkev

Jez mrkev, abys měl zdravé oči! slýchávala spousta z nás od maminek i babiček. Nejde ale jen o mrkev, zraku prospívá celkově čerstvé ovoce a zelenina a i jiné potraviny.

„Pro správný vývoj zraku u dětí jsou důležité zejména polynenasycené mastné kyseliny, které jsou obsaženy například v rybách (tuňák, treska nebo makrela), olivovém oleji, ořeších či semínkách, a dále zelenina a ovoce, které jsou bohaté na antioxidanty a rostlinné pigmenty (česnek, cibule, špenát, žlutá a oranžová zelenina, listová zelenina, borůvky),“ vyjmenovává vhodné potraviny Pavel Stodůlka, přednosta sítě [očních klinik](#) Gemini.

### Pobyt venku

„Dnešní děti tráví čím dál víc hodin v uzavřeném prostoru (počítače, televize), což se může podílet na rozvoji očních vad. Pohyb venku na tzv. přirozeném světle je důležitý faktor pro správný vývoj dětského zraku,“ upozorňuje Stodůlka. Výzkumy spojují málo času stráveného venku s vyšším rizikem rozvoje krátkozrakosti.

Vyvážená strava spolu s dostatkem pohybu (ideálně venku) jsou pak nejlepší prevencí nadváhy a obezity. Nadměrná váha a nevhodný životní styl mohou mimo jiné vést k rozvoji diabetu a následně poškození zraku diabetickou retinopatií nebo glaukomem.

### Sluneční brýle zejména na dovolené

Zrak je nutné chránit i před prudkým slunečním světlem, u nejmenších dětí však postačí čepice. „Miminkům a malým dětem se nošení slunečních brýlí pořád nedoporučuje. V našich podmínkách není sluníčko tolik intenzivní. Proto stačí dětské očka chránit například kšiltovkou nebo kloboučkem. Jiná situace je však třeba na [horách](#) nebo u moře, kde jsou sluneční brýle na místě,“ připomíná oční lékař.

### Kdy má být dítě bez plen

Někdo to dá od narození, někdo ani ve školce



ilustrační snímek

Větší děti vybavte čepicí a případně i slunečními brýlemi s ochranným faktorem. Na ochranu zraku dětí a dospívajících pak nezapomínejte ani při nejrůznějších zahradních pracích jako je sekání [trávy](#) (nebezpečí odraženého kamene nebo větvičky) nebo sekání a řezání [dřeva](#) (třísky a piliny).

## Na koupání s brýlemi

Pokud se rádi rekreujete u vody, snažte se i tam chránit dětská očka. S nejmenšími dětmi je vhodné navštěvovat jenom speciální bazény s nižším obsahem chloru, kde je [kvalita](#) vody pečlivě monitorována.

### Záněty, vrásky, melanomy

Co nám hrozí při slunění a jak tomu předejít



(Ilustrační foto)

„Chlorovaná nebo slaná voda může dětské oči podráždit a v některých případech způsobit i zánět spojivek. [Kvalitní](#), dobře sedící potápěčské brýle by tomu mohly zabránit,“ připomíná oční lékař.

Zánět spojivek si ale dítě může způsobit i samo, nejčastěji zanesením infekce do oka z ruky. Vedťe je proto k tomu, aby si oči zbytečně nemnulo (což může být u menších unavených dětí docela těžké) a k tomu, aby si pravidelně ruce myly.

### Čas u obrazovek

Obrazovky blikající modrým světlem mnozí viní ze svého zhoršeného zraku. „Čas strávený u obrazovek televize nebo počítače se spolu s jinými faktory určitou mírou podílí na rozvoji očních vad a únavě očí. Jde o jednostranné zatížení oka, kde ho nutíme dlouhodobě zaostřovat na blízký bod, což oku neprospívá. Je proto důležité, aby dítě trávilo dostatek času i venku nebo při jiných aktivitách a zaměřovalo oči i do dálky,“ říká

Stodůlka s tím, že na pravidelné pauzy a občasně zaostřování do dálky by při těchto činnostech měli myslet samozřejmě i dospělí.

## Preventivní prohlídky

I děti se zdravým zrakem pravidelně kontrolují při preventivních prohlídkách pediatři, některé školy také organizují screeningová měření zraku. Důležitá jsou zejména pro odhalení tupozrakosti, která se v dětství dá [léčit](#), v pozdějším věku to ale již nejde a nelze ji ani korigovat brýlovými čočkami. Všímejte si proto, jestli dítě nemá problém fixovat zrakem předmět, jestli při pozorování věcí nenaklání hlavu, nemhouří oči nebo třeba nevráží do předmětů.

„Rodiče by neměli zapomínat dítě sledovat a nepodcenit návštěvu očního lékaře, když se jim něco nezdá,“ dodává na závěr Stodůlka a připomíná i význam rodinné anamnézy. Upozorníte proto lékaře, pokud máte v rodině někoho s poruchou zraku nebo očním onemocněním, bude pak moct pečlivěji sledovat možné tendence k podobným obtížím u vašeho potomka.

**Autor:** [haa](#) pro iDNES.cz

## Obsah

### MÓDA

Trendy  
Přehlídky  
Doplňky  
Móda slavných  
Prádlo a plavky

### KRÁSA

Tělo a pleť  
Vlasy a účesy  
Líčení  
Plastiky

### ZDRAVÍ

Medicínské kalkulačky  
Zdravá výživa  
Vaše tělo  
Můj boj s nemocí  
Domácí lékař

### DIETA

Hubnutí  
Zdravý sport  
BMI kalkulačka  
Vím, co jím

### NAŠI MUŽI

O mužích  
Pánská móda

### VZTAHY A SEX

Psychologie  
Partnerství  
Práce  
Vaše příběhy  
Sex

### STYL

Byt a zahrada  
Design  
Volný čas

### MAMINKA

Těhotenství  
Porod  
Výchova dětí

### RECEPTY

Snadno a rychle  
Česká kuchyně  
Kulinární poradna  
Recepty čtenářů  
Vložte recept

### SPOLEČNOST

Aktuality  
Rozhovory  
Charita  
Manželky slavných

### OSTATNÍ

Poradny  
Kavárnička  
Testy  
Soutěže  
Mýty