

Problémy s okem



Číslo Projektu: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Spolufinancováno
Evropskou unií

Obsah



Proč jsou naše oči důležité?



Onemocnění oka



Makulární degenerace (AMD)



Pigmentová retinitida (RP)



Co dělat?



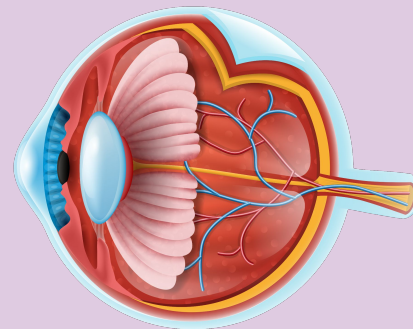
Rady pro prevenci



Proč jsou naše oči důležité?

Naše oči jsou klíčovými smyslovými orgány, které zpracovávají značné množství informací a umožňují nám porozumět svému okolí a komunikovat s ním. Z pohledu medicíny následující body ukazují, proč hrají naše oči tak významnou roli:

- **Základ vnímání a mozkového zpracování**
- **Prostorová orientace a bezpečnost**
- **Komunikace a vyjadřování emocí**
- **Včasné odhalení nemocí**
- **Podpora každodenních činností**



Onemocnění oka

Mnoho lidí nemá dostatek informací o [makulární degeneraci](#) a [retinitis pigmentosa](#), dvou závažných očních onemocněních, která mohou vést ke ztrátě zraku. Pochopení toho, co tyto stavy představují, jaké jsou jejich příznaky a jak na ně reagovat, je zásadní pro včasné odhalení a lepší léčbu.



Makulární degenerace (AMD)

- Postihuje **makulu**, centrální část sítnice, která je zodpovědná za ostré a detailní vidění.
- Mezi příznaky patří **rozmazané centrální vidění**, potíže s rozpoznáváním obličejů a tmavé skvrny v zorném poli.
- Častěji se vyskytuje u starších dospělých (**věkem podmíněná makulární degenerace neboli AMD**).
- **Včasně odhalení** a změna životního stylu (např. zdravá strava, přestat kouřit) mohou pomoci zpomalit progresi onemocnění



Pigmentová retinopatie (RP)

- RP je vzácná **genetická porucha**, která postihuje buňky sítnice citlivé na světlo a vede k **postupné ztrátě zraku**.
- Příznaky začínají **noční slepotou** a postupnou ztrátou periferního vidění, často popisovanou jako "tunelové vidění".
- V současné době neexistuje žádný lék, ale **zrakové pomůcky**, genetické poradenství a výzkum genových terapií nabízejí naději na lepší léčbu.



Co dělat?



VYHLEDEJTE VČASNOU DIAGNÓZU

Pravidelné oční prohlídky jsou klíčové, zejména pokud zaznamenáte změny ve vidění nebo pokud se v rodině vyskytly tyto potíže.



VYUŽÍVAT PODPŮRNÉ ZDROJE

Zrkové pomůcky, podpůrné skupiny a adaptivní technologie mohou výrazně zlepšit kvalitu života



PŘIZPŮSOBIT ŽIVOTNÍ STYL

Vyvážená strava, doplňky stravy a ochranné brýle mohou pomoci zpomalit progresi.



KONZULTACE S ODBORNÍKY

Diagnózu a možnosti léčby může stanovit oftalmolog.

Rady pro prevenci

-  **Ochrana před UV zářením:** Noste sluneční brýle a klobouky, abyste si chránili oči.
-  **Hlídejte svůj zdravotní stav:** Kontrolujte cukrovku a krevní tlak.
-  **Zamezte digitální únavě očí:** Použijte pravidlo 20-20-20, abyste si dopřáli přestávky pro své oči.
-  **Včasné vyhledání pomoci:** Pokud si všimnete změn zraku, navštivte odborníka.
-  **Dobře se stravujte:** Především listovou zeleninu, mrkev a ryby bohaté na základní živiny.
-  **Přestaňte kouřit:** Snižte riziko závažných očních onemocnění.
-  **Používejte ochranné brýle:** Předcházejte zraněním při sportu nebo práci.

Udržování zdraví očí je důležité nejen pro zachování zraku, ale také pro zajištění celkové kvality života. Zdravý životní styl, pravidelné oční prohlídky a správné návyky nám mohou pomoci těšit se z jasného zraku po mnoho let.



Užitečné zdroje



Využijte **Národní zdravotnický informační portál (NZIP)**, kde můžete vyhledávat informace o nemocech, příznacích, prevenci a léčbě pro komplexní péči zdraví. <https://www.nzip.cz/>



Na **webových stránkách WHO** najdete sekce "Global" a "Region", které poskytují informace o zdravotnických tématech a datech z různých kontinentů
<https://www.who.int/>



Oční klinika Oftal, která nabízí informace o očních onemocněních a jejich léčbě. Např. Video "Co je zelený zákal a jak se diagnostikuje? Jaká je možná léčba?" poskytuje přehled o glaukomu a jeho diagnostice.

<https://www.youtube.com/@ocniklinikaoftal1920>



PRO VÍCE INFORMACÍ

