**Oči potřebují hydrataci – obzvlášť na podzim**

**Kratší dny a méně denního světla, chladné a větrné počasí, suchý vzduch ve vytápěných místnostech, více času stráveného u počítače nebo jiných digitálních zařízeních. K tomu nedostatečná hydratace organizmu, protože na podzim zkrátka není pocitová potřeba pít. Výsledkem jsou suché, unavené a podrážděné oči. Řešení je snadné – v první řadě důsledný pitný režim v čele s minerálkami, který prospěje celému tělu včetně očí.**

Venku je sychravo a deštivo, pocit potřeby hydratovat organizmus se snižuje. Nedostatečný příjem tekutin spolu s negativními vnějšími vlivy přitom způsobuje, že oči nemají potřebnou vlhkost, což přispívá k pálení a slzení očí, rozmazanému vidění a následné bolesti hlavy. Proto je potřeba i v chladném ročním období důsledně pít. *„Ideální součástí pitného režimu jsou přírodní minerální, pramenité nebo kojenecké vody, které mají svou původní kvalitu a čistotu, tedy nejsou chemicky upravované a neobsahují žádné přídatné látky. Pravidelný příjem vhodných tekutin hraje významnou roli v prevenci celé řady onemocnění včetně očních potíží,*“ upozorňuje spolupracovnice AquaLife Institutu Mgr. Jitka Tomešová, DiS., klinická nutriční terapeutka a antropoložka. „*Dehydratace je také jednou z příčin syndromu suchého oka, kdy je porušen slzný film, který chrání oči před vnějším prostředím. Voda je totiž významnou součástí nejen slz, které oči průběžné promývají, ale také ochranného filmu, který oči trvale pokrývá,“* dodává Mgr. Tomešová.

Ochranný slzný film se skládá ze tří složek a musí mít přesné procentuální složení. Pokud je porušeno, slzy se nadměrně odpařují a z toho vznikají problémy jako pálení, svědění, slzení, světloplachost i horší vidění. *„Slzný film mohou narušit především vnější vlivy – žádný jiný orgán nemá tak malou ochranu před vnějším prostředím jako oči. Poškozuje ho rovněž řada i celkem běžných léků a také nemoci (cukrovka, vysoký tlak, deprese a mnoho dalších). Stav zhoršuje nedostatek tekutin a hodiny strávené u počítače, kdy výrazně omezujeme spontánní mrkání, víčka pak špatně fungují coby stěrače, neroztírají slzy po celé rohovce a ta osychá. Proto syndrom suchého oka – u jednoduchých případů se někdy používá termín kancelářské oko,“* vysvětluje oční lékař MUDr. Pavel Sušický.

Při práci nebo zábavě na digitálních zařízeních lidé oči příliš zatěžují a opotřebovávají, protože je používají nadměrně dlouho na blízko (když jsou používány na dálku, odpočívají). Ztráta zraku či jeho výrazné omezení přitom způsobí velké snížení kvality života – vždyť až 90 % vjemů okolního světa vnímáme zrakem. I proto je důležité o oči pečovat preventivně, nejen při problémech.

**Tipy očního lékaře MUDr. Pavla Sušického, jak předejít (pod)zimním potížím s očima:**

1. Pořiďte si kvalitní osvětlení na práci.
2. Nepřetápějte v místnostech.
3. Udržujte vlhký vzduch v interiéru – optimální vlhkost by měla být mezi 50 a 60 %.
4. Používejte podle potřeby oční kapky ve formě umělých slz – nejlépe bez konzervačních přísad a s kyselou hyaluronovou.
5. Pokud vám vadí vítr, používejte ochranné brýle – klidně i sluneční.
6. Když slzíte, otírejte oči vždy čistým kapesníkem a lehkým tlakem vzhůru – v opačném směru vytáhnete okraj dolního víčka a slzení se naopak zintenzivní.
7. Zvolte správné brýle na blízko.
8. Umístěte vhodně počítač – nejde jen o vzdálenost, ale také o výšku horního okraje monitoru, který by měl být v úrovni vašeho obočí (sklánění či zvedáním hlavy přetěžuje krční páteř).
9. Po 20 minutách práce na počítači se na chvilku protáhněte a přitom se dívejte do dálky – omezíte tak námahu očí při ostření do blízka.
10. Průběžně doplňujte tekutiny v čele s přírodními minerálkami – dostatečná hydratace organizmu je důležitá v každém ročním období.

S podzimním ochlazením a mylnou představou, že stačí pít mnohem méně, klesá příjem tekutin často i k polovině doporučovaných 30–35 ml na kilogram tělesné hmotnosti denně. Toto množství je ale minimum, které lidský organizmus potřebuje pro správné fungování. Zároveň není jedno, jaké tekutiny to budou. *„Na podzim nebo v zimě můžete pít kromě obyčejné vody neslazené prohřívací čaje, třeba zázvorový nebo se skořicí, a bylinné čaje, podporující imunitní systém i léčbu již probíhajícího onemocnění. Výhodné jsou také přírodní minerální vody, protože doplňují tělu kromě potřebných tekutin i důležité minerální látky (například hořčík, vápník, draslík a fluor). Pokud už bojujete s nějakými bacily a horečkou, můžete klidně sáhnout i po silně mineralizovaných vodách, a nahradit tak minerální látky ztracené pocením. Minerálky bohaté na hořčík zase pomohou lépe překonat podzimní vlnu únavy,“* doporučuje Mgr. Tomešová.

\* \* \*

**AquaLife Institute** je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se
hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem.
Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*