

Sluníčko nás láká ven. Ale bez kvalitních tmavých brýlí raději vůbec nevycházejte! Účinky škodlivého UV záření se strádají a poškození zraku se projeví třeba po letech.

Chraňte si oči

hovky, spojivky, sítnice a jejího centra (žluté skvrny).

„Ač se to nezdá, pro oči je nebezpečné nejen přímé slunce, ale i jeho odraz. Zejména od vodní hladiny,“ varu-

je MUDr. Kristina Vodičková, lékařka Oční kliniky NeoVize, a dodává: „Nebezpečné bývají i nižší dávky slunečního záření v dopoledních a odpoledních hodinách, kdy někteří lidé sluneční brýle odkládají. I když žádné nepříjemné pocity nevnímají, může se škodlivý vliv UV záření projevit později předčasným výskytem některých onemocnění.“

Nejlepší ochranou jsou sluneční brýle, kšiltovky, klobouky. U brýlí je důležité dostatečně vysoký UV filtr

ve sklech brýlí můžete požádat v jakékoli optice. Brýle bez adekvátní ochrany rovnou vyhodte. Pokud si totiž nasadíte nekvalitní tmavá skla, zornice oka se na slunci rozšíří a zřídne UV záření prostoupí do oční sítnice v maximální míře.

Určitou bariérou proti škodlivým zářením poskytují také dioptrické brýle, jež mívají rovněž dostatečný filtr. Raději se o tom ale vždy přesvědčte. Další variantou jsou kvalitní sluneční dioptrické brýle. Buďte opatrní i v případě, že nosíte kontaktní čočky. Ty mohou, ovšem nemusí mít protisluneční ochranu.

A ještě něco. Významnou roli hraje

Dětem pěkný klobouček i brýle

Dětské oči jsou vůči slunečnímu UV záření mnohem citlivější a zranitelnější než u dospělých. Mají totiž širší zornici a průhlednější čočku. Ratolesti navíc tráví na slunci, u vody i na písku, mnoho času. Přitom intenzita škodlivého záření se výrazně zvyšuje právě odrazem od hladiny, sněhu či písku (sněh odráží 80%, písek 10–30% a lehkou oblačností proniká až 90% UV paprsků). Klobouk a brýle by proto u těch nejmenších měly být samozřejmostí.



proti UVA a UVB paprskům. Kupujte je proto nejlépe v optice nebo ve specializovaných obchodech a vyhněte se stánkům. O změření UV filtru

i tvar a velikost obrouček. Měly by dobře sedět a být dostatečně velké. Zabrání tak nejen pronikání odrazů světla ze stran, ale zároveň ochrání i citlivou kůži kolem vašich očí. Je tedy jasné, že opalovací krémy jako výbava na slunce rozhodně nestačí!

PARKINSON – nové poznatky

Parkinsonova nemoc je velmi rozšířenou degenerativní chorobou nervového systému (trpí jí 1,2 milionu Evropanů). Odborníci se dlouho domnívali, že začíná v mozkových centrech řízení pohybu. Na nedávném pražském kongresu evropských neurologů však přišli s odhalením, že Parkinson se nejprve projevuje v buňkách zajišťujících čich!

„To může jednoho dne otevřít možnost diagnostikovat tuto nemoc mnohem dříve a předejít jejímu dalšímu rozvoji,“ potvrdil profesor Heinz Reichmann z kliniky v Dráž-

ďanech. A dodává: „Mluvíme také o nově identifikovaných rizikových faktorech, jako je například kyslíčnick uhelnatý nebo mangan, či některé viry a bakterie. Parkinsonova nemoc totiž velmi pravděpodobně vzniká na podkladě kombinace genetických předpokladů a zvýšené citlivosti k vlivům prostředí.“

Přesto má objevení souvislosti čichové dysfunkce a tohoto závažného onemocnění značný význam. „Lékaři by se měli ptát častěji na čichové poruchy. A pokud mají podezření na hyposmii – ztrátu čicho-

vých vjemů, měli by provést jednoduché testy. Například s kávou a kořením,“ říká doktor Reichmann.

Výzkum se nyní intenzivně zaměřuje i na další příznaky Parkinsonovy nemoci. Ukazuje se, že některé z nich, zejména deprese a demence, mají na kvalitu života pacientů větší dopad než samotné poruchy pohybu. Přitom existuje efektivní léčba deprese. Nástup demence lze také oddálit. „A testuje se rovněž nový lék, který může přinejmenším přispět ke zmírnění ztráty čichu,“ vysvětluje dr. Reichmann.

