# 5 věcí, které škodí vašim očím

**Zrak bychom si měli chránit co nejvíce to jde**. Zhoršený zrak je nepříjemný, může nás připravit o oblíbenou činnost i zaměstnání a brýle, čočky nebo dokonce léčba očí stojí nemalé peníze. Máme pro vás **5 věcí, které děláme, a přitom našemu zraku škodí nejvíce**.

### 1 Nedostatek odpočinku

Spánek je důležitý nejen pro celý náš organismus, ale i pro naše oči. Pokud jim nedopřejeme dostatek odpočinku, mohou být unavené, zrak se nám mlží či rozostřuje a víčka jsou oteklá. Nestačí, když v noci zhasne a zavřeme oči. Myslete i na všechny **přístroje, které vydávají modré světlo a odstraňte je z místnosti**, kde spíte, nebo je vypněte.

### 2 Kouření očím škodí

Kouření je ošklivý zlozvyk, který ubližuje celému našemu tělu a mnohdy i okolí. Urychluje také kornatění tepen, čímž se **zhorší vyživování oční sítnice**. S kouřením se zvyšuje riziko šedého zákalu, způsobuje syndrom suchého oka a pokud kouříte dlouhé roky, počítejte s celkovým zhoršením zraku.

### 3 Nepříliš zdravá životospráva

Také **nevhodná strava a nedostatek vyvážených potravin má vliv na náš zrak**. Pokud dostaneme cukrovku nebo se nám zvýší tlak, může to vést ke spoustě obtíží se zrakem. Pokud máte pocit, že v šeru špatně vidíte, nebo často trpíte pocitem suchých očí, může vám chybět vitamin A.

Abyste dopřáli zraku dostatek správné výživy, doplňte kromě všeobecně známé mrkve svůj jídelníček i o špenát, listovou zeleninu, fazole, pomeranče, kiwi, hroznové víno, borůvky a oříšky.

### 4 Stres očím nepomáhá

Ani stres není dobrým pomocníkem pro naše zdraví. A s celým tělem mohou trpět i naše oči. Při dlouhodobém stresu můžeme pociťovat **suchost v očích, tik nebo záškuby**. Zároveň se **zvýší nitrooční tlak**, který může vést až ke vzniku zeleného zákalu. Stres může spustit i migrénu, která se často ohlašuje rozostřením zraku, mžitky před očima nebo pálením očí a záblesky.

### 5 Pozor na řasenku

Řasenku používá téměř každá žena. Někdy se stane, že i když je řasenka kvalitní, můžeme cítit pálení očí, slzení nebo dokonce štípání. Pak je dobré ji rychle vyměnit za jinou. Nešvarem je také **používat řasenku dlouhodobě**, obvykle dokud funguje. Přitom i v řasence se mohou množit bakterie, které způsobují záněty oči. Odborníci doporučují používat řasenku maximálně tři měsíce a pak ji vyměnit.

Zdroj:

Blesk pro ženy, číslo 24, rok 2023, str. 44-45.