

# Špatně vidí čtvrtina školáků

V Česku trpí každé dvanácté dítě ve věku do čtyř let oční vadou. Předškoláků se zhoršeným zrakem je pět až deset procent a dětí školního věku zhruba čtvrtina. Jak odhalit oční vadu u dětí a na co dát pozor?

Šilhání, tupozrakost, krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus – to jsou nejčastější oční vady, kterými trpí děti. Rozpoznat je v nízkém věku dítěte však není nic snadného. Neléčená oční vada v prvních letech života může vést k trvalému a později neléčitelnému oslabení zraku.

**Horší vidění se může například projevat tím, že dítě chodí blíž k televizi, aby na ni vidělo**

„Správný vývoj zraku je třeba hlídat již u kojenců,“ říká Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Tvrdí, že zrakové funkce u novorozence nejsou vrozené, ale teprve se vyvíjejí. Dítě se jednoduše musí naučit dívat se.

## Vývoj zraku trvá sedm let

Kolem sedmého roku je vývoj zrakových funkcí u konce a dítě by mělo vidět stejně kvalitně jako zdravý dospělý člověk. U dětí se právě v tomto

věku mohou objevit různé refrakční vady, jako je například krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus. „Drobné a nevýznamné vady jsou dokonce poměrně časté,

vyskytují se až u třetiny dětí do 15 let,“ soudí Stodůlka.

Větší dítě na zhoršené vidění zpravidla rodiče upozorní samo. Jak ale oční vadu rozpoznat u menších dětí?

„U menších dětí se horší vidění může například projevat tím, že chodí blíž k televizi, aby na ni viděly. Děti, které ještě neumějí poznávat obrázky, je třeba sledovat při hře. U před-

školních dětí lze zkusit, poznají-li obrázky z větší dálky, bez problémů by je měly rozpoznat na vzdálenost místnosti se zakrytým jedním a pak druhým okem. Pokud máte nějaké

pochybnosti, doporučuji vyhledat dětského očního lékaře,“ popsal Pavel Stodůlka.

## I pětiletí už sedí u počítačů hodiny

Dnešní děti už ve velmi nízkém věku tráví denně hodiny před monitory počítačů či displeji mobilních telefonů a tabletů.

Podle průzkumu Státního zdravotního ústavu tráví už pětileté děti u monitorů či displejů 1,5 hodiny denně. V předškolním věku počítačové monitory a displeje mobilů a tabletů mohou dětskému zraku opravdu uškodit.

„Pokud děti tyto přístroje přesto využívají, doba, kterou u nich tráví, by neměla přesáhnout půl hodiny denně. Důležité je také, aby dítě monitor či displej mělo ve správné výšce a vzdálenosti od očí,“ upozornil Pavel Stodůlka.

Zásadní je prevence a o zrak je třeba pečovat od útlého věku.

„Dětský zrak potřebuje podněty, ale také dostatek odpočinku. Prospěje mu více pobytu na čerstvém vzduchu a vyvážený jídelníček bohatý na vitamíny A, E a C. Dále též dostatek omega-3 mastných kyselin, zinku nebo luteinu, které může tělo získat z ryb, ořechů, zeleniny a ovoce.

Důležité je také zajistit správné osvětlení dětského pokoje a pracovního stolu,“ vyjmenoval Pavel Stodůlka.



Ilustrační foto Profimedia.cz