



Kampania edukacyjna pn. „Zapobieganie krótkowzroczności u dzieci”

JAK DBAĆ O WZROK DZIECKA BY ZAPOBIEC KRÓTKOWZROZNOŚCI?

WYWIAD Z PROF. ZW. DR HAB. N. MED.
ANDRZEJEM GRZYBOWSKIM

- SPECJALISTĄ W ZAKRESIE OKULISTYKI DZIECIĘCEJ,
KIEROWNIKIEM KATEDRY OKULISTYKI NA WYDZIALE
LEKARSKIM UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
W OLSZTYNIE

Co to jest wada wzroku?

Wada wzroku to upośledzenie zdolności oka do tworzenia prawidłowo zogniskowanego obrazu na siatkówce. Do wad wzroku należy m.in.: nadwzroczność, krótkowzroczność i astygmatyzm. Musimy jednak pamiętać o tym, że dziecko, u którego występuje nieskorygowana wada wzroku, nie zdaje sobie zazwyczaj sprawy z deficytów widzenia, zatem może one nie zgłaszać żadnych dolegliwości. Z tego powodu ważne jest, by zapewnić dziecku, najlepiej jeszcze przed rozpoczęciem nauki, wizytę w gabinecie okulisty w celu przeprowadzenia kompleksowego badania wzroku i oceny widzenia, tak, aby móc wykluczyć takie nieprawidłowości. Należy pamiętać, iż nieleczone wady wzroku mogą być źródłem dużego dyskomfortu oraz poważnych problemów w codziennym funkcjonowaniu dziecka.

W każdym przypadku o ewentualnej konieczności korekcji lub jej braku powinien decydować specjalista, najlepiej, aby był to okulista dziecięcy.

Ostatnio dużo mówi się o zjawisku krótkowzroczności u dzieci.

Czym właściwie jest i jak powstaje krótkowzroczność?

Krótkowzroczność określana jako miopia polega na pogorszeniu ostrości widzenia na dalekie odległości przy zachowanej dobrej ostrości do bliży. Wiązka światła wpadająca do oka nie zostaje skupiona na siatkówce, tylko ogniskuje się przed siatkówką. Krótkowzroczność dzieli się w zależności od stopnia zaawansowania na małą, średnią i dużą. Duża to wada powyżej -6 dioptrii, a pomiędzy -4 i -6 dioptrii to wada średnia.



Krótkowzroczność stanowi obecnie coraz częstszą przyczyną zaburzeń widzenia.

Obecnie w Azji pd-wsch, krajach takich jak Chiny, Japonia czy Korea Pd mówimy już o z epidemii krótkowzroczności, tam dotyczy ona ok. 80% dzieci i młodzieży. W Europie występuje u ok. 40-45% młodych dorosłych, a jej częstość występowania stale rośnie.

Jakie objawy mogą świadczyć o krótkowzroczności? Na co szczególnie powinni zwrócić uwagę rodzice, opiekunowie oraz nauczyciele?

Objawy krótkowzroczności mogą być bardzo różne. Przede wszystkim jest to nieostre widzenie obiektów znajdujących się w oddali. Im wyższa miopia, tym mniejsza jest odległość, z której dziecko widzi wyraźnie. Sygnałem dla rodzica może być częste mrużenie oczu przez dziecko, w celu wyraźnego zobaczenia przedmiotów znajdujących się daleko. Warto zwrócić uwagę na to, jak funkcjonuje dziecko w codziennej przestrzeni – w domu, w sali lekcyjnej, na dworze.

Miopia objawia się tym, że dzieci mają potrzebę przyglądania się przedmiotom z bardzo małej odległości. U dzieci z krótkowzrocznością zaobserwować można zbyt bliskie podchodzenie do telewizora, jak również trzymanie w pobliżu twarzy urządzeń ekranowych oraz mniejszych zabawek. Należy obserwować, w jakiej pozycji dzieci piszą, czytają. Charakterystycznym objawem jest nadmierne pochylanie się nad kartką.



Czy zjawisko krótkowzroczności wśród dzieci jest dziś częstsze niż kiedyś?

Tak, zdecydowanie. Krótkowzroczność stanowi obecnie coraz częstszą przyczynę zaburzeń widzenia.

Obecnie w Azji Południowo-Wschodniej, krajach takich jak Chiny, Japonia czy Korea Południowa mówimy już o epidemii krótkowzroczności, tam dotyczy ona ok. 80% dzieci i młodzieży. W Europie występuje u ok. 40-45% młodych dorosłych, a jej częstość występowania stale rośnie.

Prognozy są mało optymistyczne. Mówią one, iż do 2050 roku, połowa ludzi będzie cierpieła na krótkowzroczność. Te naprawdę niepokojące doniesienia wyraźnie wskazują na rozmiar problemu.

Co powoduje wystąpienie i postępowanie krótkowzroczności u dzieci?

Bez wątplenia, oprócz czynników genetycznych, mają znaczenie czynniki środowiskowe. Mam tu na myśli sposób w jaki obecnie spędzają czas dzieci i młodzież. Częste przesiadywanie przed komputerem, nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych jest zdecydowanie niekorzystne w aspekcie wzroku.

Warto zaznaczyć, że odpowiada za to przede wszystkim odległość pracy wzrokowej. Zwłaszcza dotyczy to ekranów o małych wymiarach. Brak stosowania przerw w czasie pracy wzrokowej oraz również bliska odległość są istotnym czynnikiem rozwoju i postępu krótkowzroczności.



Jakie działania można podjąć aby zapobiec wystąpieniu krótkowzroczności u dziecka?

W pierwszej kolejności należy ograniczyć dzieciom korzystanie z urządzeń ekranowych – szczególnie tych urządzeń, które dzieci trzymają w ręce, nadmiernie skracając ich odległość od oczu.

Opiekun dziecka powinien również zwrócić uwagę, aby dziecko zachowywało każdorazowo odpowiednią odległość oczu od książki czy monitora komputera. Duże znaczenie ma również zapewnienie właściwego oświetlenia pracy wzrokowej.

Warto, aby rodzice, jak również nauczyciele zadbali o to, żeby dzieci na każde 30 min pracy wzrokowej w bliskiej odległości, miały zapewnione 20 sekund patrzenia w dal w odległości większej niż 10 metrów. Jest to łatwa do zapamiętania zasada 30-20-10. Szczególnie chodzi tu o zapewnienie przerw w czasie czytania, pisania lub pracy z urządzeniem ekranowym – monitorem komputera, smartfona czy ipada.

Bardzo istotne jest możliwie częste przebywanie na świeżym powietrzu. Zgodnie z prowadzonymi badaniami, minimum dwugodzinne przebywanie na świeżym powietrzu dziennie przyczynia się do spowolnienia progresji miopii. Związane jest to z bezpośrednim efektem ekspozycji na światło słoneczne.

Warto podkreślić, że nie jest ważny rodzaj aktywności, istotny jest tu fakt, że ma ona miejsce w świetle dziennym.

Działania podejmowane w ramach profilaktyki okulistycznej u najmłodszych nie są skomplikowane, natomiast jeśli mają być one skuteczne, wymagają od opiekunów dzieci, systematyczności w zastosowaniu w codziennym życiu. Wdrożenie ich przy jednoczesnym zapewnieniu regularnych wizyt u specjalisty może korzystnie wpłynąć na prawidłowy rozwój, jak również zdrowie i dobre samopoczucie dzieci.



Czy krótkowzroczność można leczyć?

Tak. Dostępne obecnie są metody farmakologiczne i optyczne. Farmakologiczne to atropina w różnych stężeniach. Optyczne to specjalne okulary i soczewki kontaktowe. Warto skontaktować się z lekarzem w sprawie doboru najlepszej formy leczenia.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.miopia.pl

Artykuł przygotowany w ramach Kampanii edukacyjnej „Zapobieganie krótkowzroczności u dzieci” prowadzonej przez Fundację Wspierania Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21”, finansowanej przez Miasto Wrocław.



KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl

MIPIA
KRÓTKOWZROczNOŚĆ U DZIECI

Wrocław miasto spotkań


OKULISTYKA 21
FUNDACJA WSPIERANIA ROZWOJU OKULISTYKI

Więcej informacji na stronie www.miopia.pl