

Czy mojemu dziecku grozi (wysoka) krótkowzroczność?

Artykuł przygotowany w ramach kampanii „Epidemia krótkowzroczności u dzieci. Co rodzic musi wiedzieć?” prowadzonej przez Fundację Wspierania Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21”, współfinansowany przez Urząd Miasta Poznania oraz przez INEA S.A.. Patronat nad kampanią: Starostwo Powiatowe w Poznaniu, Radio Poznań oraz Telewizja WTK.

Autorzy:

Prof. dr hab. med. Andrzej Grzybowski, Okulista dziecięcy, Prezes Fundacji „Okulistyka 21”

Mgr inż. Aleksandra Lemanik, Optometrystka, Fundacja „Okulistyka 21”

Więcej informacji na stronie: www.miopia.pl



□ Wczesne pojawienie się krótkowzroczności

Główną przyczyną szybkiego postępu krótkowzroczności jest wczesny wiek jej wystąpienia u dziecka. Jeśli krótkowzroczność pojawia się poniżej 9 roku życia istnieje wysokie ryzyko, że wada szybko się powiększy i może osiągnąć w dorosłości poziom krótkowzroczności wysokiej (powyżej -6,00 dioptrii (D)).

Każde dziecko rodzi się z nadwzrocznością, która wraz ze wzrostem gałki ocznej przez pierwsze lata życia zmniejsza się, a następnie całkowicie znika. Jednak czasem gałka oczna rośnie zbyt szybko, czego skutkiem jest krótkowzroczność.

W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badanie, które objęło ponad 4500 dzieci. Wszystkie dzieci były poddawane stałej kontroli okulistycznej, przez kilka lat. Jeśli u dziecka w wieku 6 lat występowała nadwzroczność +0,75 D lub mniej, to między 8 a 14 rokiem życia

częściej pojawiała się u niego krótkowzroczność niż u dziecka, które w wieku 6 lat miało nadwzroczność powyżej +0,75 D. Badanie to wskazuje na korzystny wpływ niedużej nadwzroczności w wieku 6 lat oraz że normowzroczność (brak wady) w tym wieku może być czynnikiem progresji krótkowzroczności.

Występowanie krótkowzroczności u rodziców

Krótkowzroczność jest w pewnym stopniu uwarunkowana genetycznie, choć charakter tego uwarunkowania nie jest dobrze poznany. Wiadomo, że ryzyko jej rozwoju wzrasta 2,5 razy (w zależności od badań 2,10 – 2,96) jeśli oboje rodzice są krótkowzroczni w porównaniu z dziećmi, których rodzice nie mają krótkowzroczności. Rosnąca liczba rodziców z krótkowzrocznością zwiększa liczbę dzieci krótkowzrocznych. Wiadomo także, że większe ryzyko krótkowzroczności ma dziecko, którego rodzice mają wyższe wykształcenie. Może być to związane z przejmowaniem przez dzieci nawyków rodziców, takich jak długotrwałe czytanie książek. Więcej informacji na ten temat w artykule [krótkowzroczność rodzicielska, a krótkowzroczność dzieci.](#)

Czas spędzony na czytaniu / korzystaniu z ekranów z bliska

Badania z Irlandii wykazały, że dzieci korzystające z ekranów przez ponad trzy godziny dziennie były prawie czterokrotnie bardziej narażone na krótkowzroczność niż te, które spędzają przed nimi mniej niż godzinę dziennie. Ryzyko rozwoju i progresji krótkowzroczności jest szczególnie związane z długotrwałym (>45 minut) czytaniem z bardzo bliskiej odległości (<20 cm). Poznaj [wpływ urządzeń mobilnych na wzrok dzieci.](#)



Czas spędzany na zewnątrz

By zapobiec krótkowzroczności, dziecko powinno każdego dnia co najmniej dwie godziny spędzać na zewnątrz. Jeśli tego czasu jest mniej, ryzyko krótkowzroczności wzrasta.

Udowodniono w licznych badaniach, że zwiększona intensywność światła na zewnątrz poprzez hamowanie wydzielania dopaminy pozwala lepiej zapobiegać krótkowzroczności. Ponadto, przebywanie na świeżym powietrzu pozwala na rozluźnienie akomodacji, które jest możliwe podczas patrzenia na dalsze odległości. Zajrzyj do artykułu, by dowiedzieć się [jak spędzanie czasu na zewnątrz wpływa na hamowanie wzrostu krótkowzroczności?](#)

☐ Edukacja

Wspólną cechą wielu krajów Azji Południowo-Wschodniej, gdzie krótkowzrocznych jest już 80% społeczeństwa, jest wysoki nacisk na osiągnięcia szkolne i intensywny system edukacji od bardzo młodego wieku, np. 4-5 roku życia. Bardziej wymagający program szkolny, z dodatkowymi zajęciami po południu oraz w weekendy, jest częstą przyczyną występowania i szybszego postępowania krótkowzroczności. Duże obciążenie dziecka zajęciami pozalekcyjnymi w młodym wieku także wiąże się z częstszym występowaniem krótkowzroczności.

☐ Nieprawidłowe okulary

Dawniej sądzono, że niedokorygowanie hamuje postęp krótkowzroczności. Współczesna wiedza udowodniła, że nie tylko nie daje to żadnej korzyści, ale nawet w niektórych przypadkach może przyspieszać progresję wady. Dlatego obecnie rekomenduje się pełną korekcję wady.

Gdzie badać dzieci?

W Polsce jedynymi uprawnionymi do badania wzroku dzieci i przepisywania korekcji okularowej są okuliści, szczególnie okuliści dziecięcy. Prof. Andrzej Grzybowski prowadzi na podstawie kontraktu z NFZ ogólnodostępną Poradnię Okulistyki dla Dzieci przy Ośrodku Szkolno - Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach (plac Przemysława 9, rejestracja: 61 812 04 86). Specjalizuje się ona w diagnostyce i leczeniu krótkowzroczności. Przypominamy, że obecnie do odbycia wizyty w ramach świadczeń NFZ wymagane jest skierowanie od lekarza rodzinnego. Lista innych poradni okulistycznych dziecięcych dostępna jest na stronie NFZ.

Więcej informacji na stronie: www.miopia.pl oraz <https://www.facebook.com/okulistyka21>

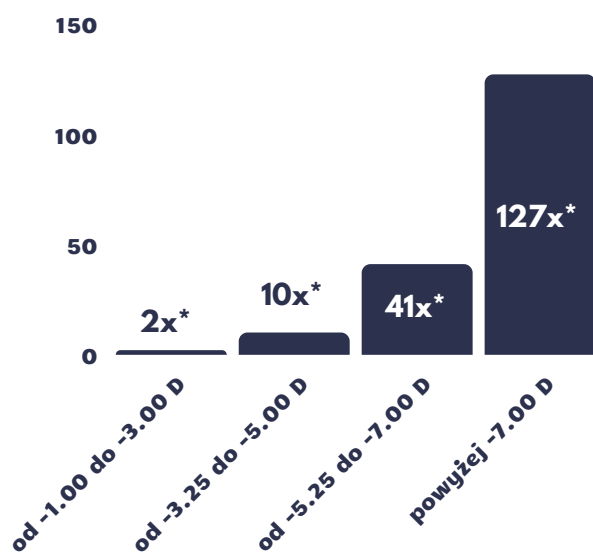


OKULISTYKA 21
FUNDACJA WSPIERANIA ROZWOJU OKULISTYKI

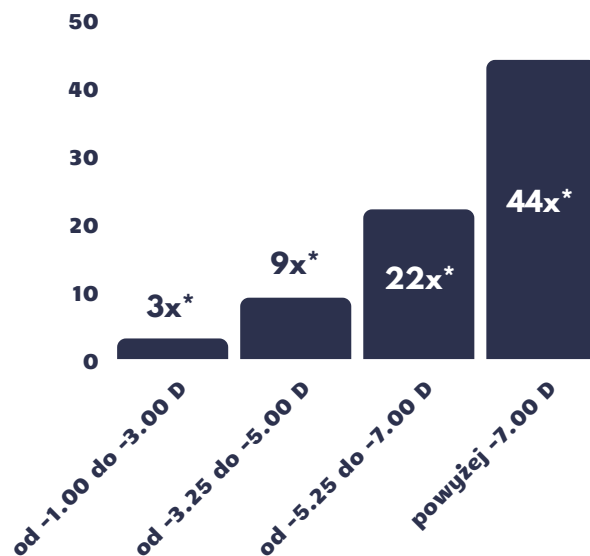
Jakie konsekwencje ma krótkowzroczność?

Zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia poważnych chorób oczu w przyszłości:

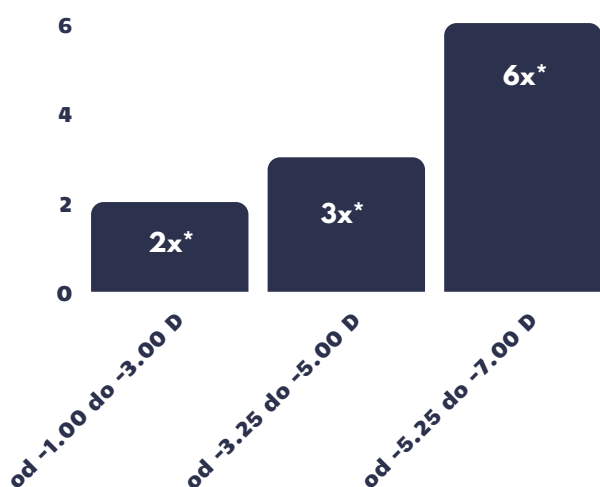
Makulopatia krótkowzroczna



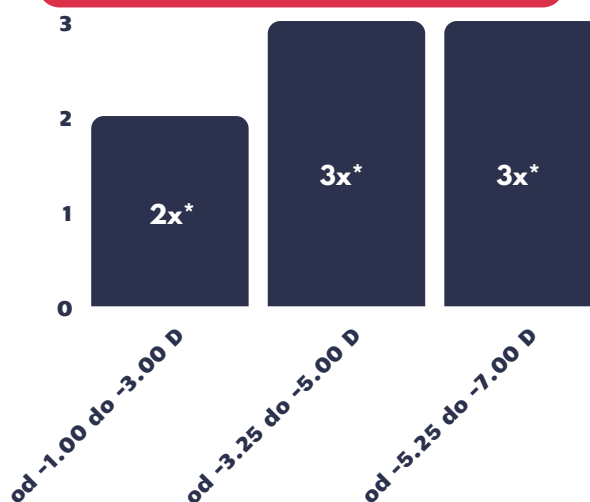
Odwarstwienie siatkówki



Zaćma



Jaskra



* razy większe ryzyko wystąpienia niż u osoby bez krótkowzroczności