

# Akcja społeczna „Stop – krótkowzroczność”

Data publikacji: 21.02.2021 17:00

Najczęściej występującą wadą wzroku, polegającą na słabym widzeniu obiektów oddalonych, przy zachowaniu ostrego widzenia przedmiotów znajdujących się blisko jest krótkowzroczność. Ta dysfunkcja narządu wzroku ma charakter światowej epidemii, ponieważ występuje u ponad miliarda ludzi na całym świecie i ciągle ma tendencję wzrostową. Krótkowzroczność pojawia się często u dzieci już w wieku kilku lat i stanowi duży problem dla młodych ludzi uczących się w szkołach czy obecnie zdalnie w domu.



fot: pixabay.com

Dlatego z myślą o najmłodszych Stowarzyszenie „Przejrzyj Na Oczy” prowadzi akcję społecznościową „Stop – krótkowzroczność”. Wiek wczesnoszkolny jest tym okresem, w którym możemy wpłynąć na to w jakiej formie i natężeniu wystąpi u młodego pokolenia krótkowzroczność. Wiadomo bowiem, że w prawie 60% zależy to od stylu w jakim żyjemy, a zwłaszcza od pracy wzrokowej jaką wykonujemy co dnia.

**- Jako Stowarzyszenie Przejrzyj Na Oczy, a jednocześnie jako praktykujący okuliści jesteśmy zaniepokojeni narastaniem wad wzroku, a w szczególności krótkowzroczności w populacji dzieci i młodzieży. Krótkowzroczność, to nie jest wyłącznie wada, która wiąże się z noszeniem okularów po to by widzieć wyraźnie. Sam ten fakt, jakkolwiek przynoszący utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu (cena okularów, ich parowanie przy zmiennych warunkach temperaturowych czy noszonej maseczce, trudności/wyzwania podczas uprawiania sportu) byłyby do zaakceptowania. Statystyki mówią jednak o tym, że w grupie osób z krótkowzrocznością rośnie ryzyko chorób oczu: jaskry, odwarstwienia siatkówki, zwyrodnienia ciała szklistego – mówi dr Agata Plech; Prezes Stowarzyszenia.**

Jeszcze niedawno prognozy epidemiologiczne mówiły o tym, że w 2050 roku połowa populacji ziemi będzie nosiła z powodu krótkowzroczności okulary. Pandemia koronawirusa, system pracy i nauki zdalnej sprawiły jednak, że ten czas jeszcze się skróci, może o 10, albo nawet o 20 lat. To oznacza, że w efekcie znacznie większa część społeczeństwa będzie narażona na choroby oczu wymagające leczenia, na branie leków, zabiegi operacyjne itp.

Stowarzyszenie „Przejrzyj Na Oczy” postawiło sobie za cel działania profilaktyczne, nie tylko edukując, ale także wpływając na zachowania i ludzkie wybory promując te prozdrowotne. Dlatego właśnie ta akcja mająca uświadomić młodych ludzi i ich rodziców w tym co nie tylko mogą, ale i powinni zrobić dla zdrowia swoich oczu.

Stowarzyszenie przygotowało również materiały dydaktyczne dla nauczycieli, rodziców dzieci szkolnych, a także dla uczniów, w których nie tylko uświadamia różne aspekty procesów widzenia, ale i uczy właściwych praktyk wzrokowych. Materiały są wysyłane do zainteresowanych szkół. Jeśli więc jesteś zainteresowany akcją napisz tę informację na adres: [biuro@przejrzyjnaoczy.pl](mailto:biuro@przejrzyjnaoczy.pl)

Więcej informacji można także uzyskać na: stronie [www.przejrzyjnaoczy.pl](http://www.przejrzyjnaoczy.pl), w portalach społecznościowych (facebook, Instagram) lub na kanale youtube.

A już dziś zacznij wspierać swoje dobre nawyki wzrokowe, tak jak mówi akcja „Stop – krótkowzroczność”. A są to:

- przerwy w czasie pracy wzrokowej z bliska zgodnie z zasadą 20:20:20 - co 20 minut na co najmniej 20 sekund przenosimy wzrok na odległy przedmiot (20 stóp)
- aktywności ruchowe i sportowe na świeżym powietrzu
- spanie w warunkach ciemności, bez dodatkowego oświetlenia
- właściwa, zdrowa, zbilansowana dieta