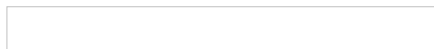


# Trwa tydzień świadomości na temat krótkowzroczności

Data publikacji: 26.05.2022 14:10

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. Aby uświadamić szczególnie młode osoby i ich rodziców trwa „tydzień świadomości na temat krótkowzroczności” (23-28.05.).



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

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.

Po powrocie dzieci i młodzieży do nauki stacjonarnej przeprowadzono badania okulistyczne i wyniki są porażające. Połowa przebadanych dzieci ma problemy z krótkowzrocznością. Szacowano, że będzie to 20-30 proc. Uczniów.

Główny wpływ na taką sytuację ma wysiłek akomodacyjny oka tzn. proces polegający na dostosowaniu oka do oglądania przedmiotów znajdujących się w różnych odległościach. Spowodowany jest on nauką zdalną, której efekt jest jeszcze bardziej wzmocniony używaniem smartfonów, pisaniem sms-ów czy wiadomości na różnych komunikatorach.

Drugą przyczyną kłopotów ze wzrokiem według okulistów przeprowadzających badania to okres pandemii, w którym dzieci bardzo długo przebywały w domu i nie miały kontaktu z naturalnym światłem. Pandemia i obawy przed zakażeniem często doprowadziły do pominięcia badań kontrolnych dzieci w poradniach okulistycznych.

Krótkowzroczność i inne wady refrakcji pociągają za sobą proces, w którym u dzieci nie rozwija się właściwie funkcja „drogi wzrokowej” w mózgu, co może prowadzić do niedowidzenia. Dlatego najlepiej aby reagować na początkowe objawy z pogarszaniem wzroku u 10-12 latków żeby nie spowodowało to trwałego upośledzenia widzenia w wieku dorosłym. Krótkowzroczność zwiększa w dorosłości częstość występowania zaćmy, jaskry czy odwarstwienia siatkówki.

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.

Już dzisiaj możemy zacząć wspierać swoje dobre nawyki wzrokowe, poprzez:

- 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

AK, facebook