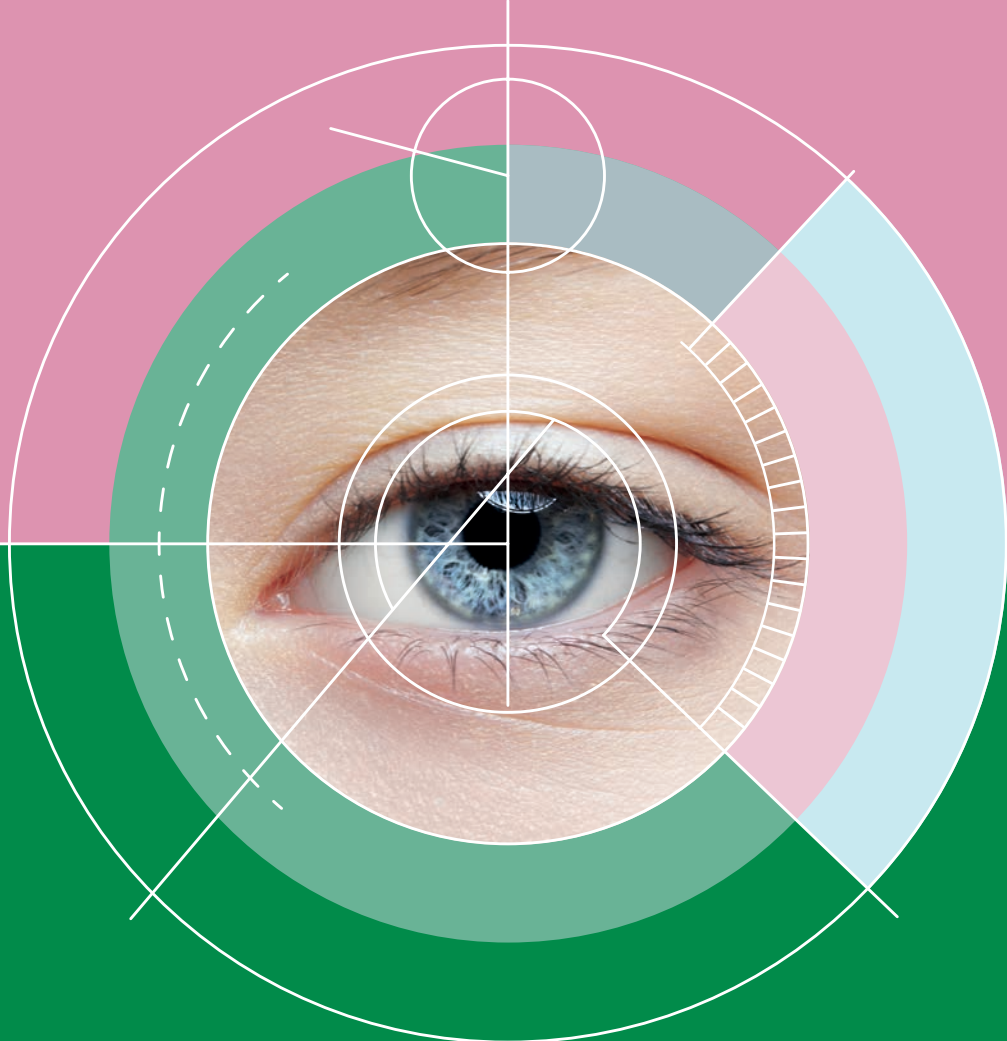




Myopia – novodobá epidémia

Projekt podporuje:





Videnie bez myopie



Videnie s myopiou -4 dioptrie

Myopia – novodobá epidémia

Myopia alebo „krátkozrakosť“ je dioptrická porucha zraku, ktorá spôsobuje zhoršené videnie do diaľky (napr. čítanie z tabule). Počet ľudí s myopiou na celom svete prudko narastá.

Ani Slovensko sa nevyhlo epidémii detskej myopie a krátkozrakých detí stále pribúda.

Myopia pribúda

V roku 2000 bola štvrtina obyvateľov planéty krátkozraká a predpokladá sa, že do roku 2050 ich bude až 50%.



2000



2050



Prečo pribúdajú deti s myopiou?



Činnosti do blízka

Niekedy sa oveľa viac detí hralo vonku, pričom pozerali skôr do diaľky ako do blízka. Dnes sedia doma a pozerajú do blízka na počítače, tablety a telefóny.



Málo slnečného svetla

Nedostatok svetla, najmä toho slnečného, spôsobuje rýchly rast oka a tým pribúdanie dioptrií.



Dedičnosť

Ak je jeden rodič krátkozraký, dieťa má 3-násobne vyššie riziko ako jeho rovesníci stať sa krátkozraké. Pri oboch rodičoch riziko stúpa na 6-násobok.

Aké následky má krátkozrakosť?

Pri krátkozrakosti oko rýchlo rastie do dĺžky, čím pribúdajú dioptrie. Namiesto guľatého tvaru sa oko stáva čím ďalej, tým viac podlhovasté. Vnútorné štruktúry oka (napr. sietnica) však nerastú a dochádza len k ich naťahovaniu. To spôsobuje zmeny, ktoré môžu viesť k ďalším očným ochoreniam v neskoršom veku.

Neostré videnie do diaľky	Potreba stálej korenie
Zníženie kvality života	Finančná záťaž (okuliare, operácie)
Zvýšené riziko Odlúpenie sietnice	Zvýšené riziko Glukóm – zelený zákal
Zvýšené riziko Katarakta – šedý zákal	Zvýšené riziko Zápaly sietnice
Zvýšené riziko Poškodenie makuly (CNV)	



Prečo je potrebné spomaľovať myopiu u detí?

Akonáhle sa dieťa stane krátkozraké, tak dioptrie postupne už len pribúdajú. Je to jednosmerka. K ustáleniu dôjde zvyčajne okolo 20. až 24. roku života. Preto je dôležité odhaliť myopiu u detí čo najskôr a začať liečbu. Dnes už dokážeme ovplyvniť výšku dioptrií v dospelosti. Čím skôr sa teda liečba začne, tým sú väčšie šance zabrániť vysokým dioptriám a ďalším ochoreniam.

Vieme myopii predísť?

Doposiaľ **najúčinnejšia prevencia** detskej krátkozrakosti je každodenný **2-hodinový pobyt na dennom svetle** bez ohľadu na počasie alebo ročné obdobie.

Obmedziť činnosti do blízka a znížiť používanie nových technológií ako mobily, tablety, počítače nasledovne:



do 2 rokov
žiadne používanie

2 – 5 rokov
max. 1 hodinu denne

5 – 12 rokov
max. 2 hodinu denne

Ako dokážeme myopiu spomaliť?

Ak už dieťa myopiu má, je potrebné spomaliť narastanie dioptrií, ktoré je najrýchlejšie medzi 6. a 10. rokom života. To je tá najlepšia príležitosť spomaliť nadmerný rast očí.

Klasické jednoohniskové okuliare do diaľky alebo kontaktné šošovky nedokážu spomaliť myopiu.

Dostupné sú 4 možnosti spomalenia myopie:



**Atropínové
očné kvapky**



**Špeciálne okuliare
s defokusom**



**Špeciálne denné
kontaktné šošovky
s defokusom**



**Ortokeratologické
kontaktné šošovky
na noc**



Ak potrebujete viac informácií ohľadne tohto ochorenia sú dostupné na internetovej stránke
www.kulanga.sk/detska-klinika

Prvá pomoc pre podráždené oči



SeptoZINC

- Na prevenciu a podpornú liečbu infekcií oka
- Glukonát zinočnatý a benzalkóniumchlorid pôsobia v oku dezinfekčne (antibakteriálne a antivirotický)
- Pre deti od 1. roka
- Určený na kvapkanie ale aj k výplachom očí



OCUflash blue

- Extrakt očianky lekárskej pôsobí protizápalovo, dezinfekčne a adstringentne (sťahujúco).
- Na každodenné použitie bez obmedzení
- Vhodný pre použitie aj narodenia
- Bez konzervantov
- Vhodný pre nositeľov kontaktných šošoviek
- Určené aj k výplachom očí

Domáci test zraku

Na odhalenie tupo zraku u detí



www.kulanga.sk/testzraku

