

# NA WZROK DZIECKA CZUJNE OKO MAMY

Kampania edukacyjna pn. „Zapobieganie krótkowzroczności u dzieci”



## Zaburzenia w widzeniu u dzieci

Prawidłowe widzenie uznaje się za jeden z kluczowych elementów w efektywnym procesie edukacji dziecka. Dobry wzrok dziecka wiąże się z prawidłowymi funkcjami wzrokowymi. Większość aktywności, które podejmuje dziecko, angażuje jego oczy do pracy, natomiast jakość widzenia przekłada się na jego samopoczucie oraz funkcjonowanie. Tymczasem, jak pokazują badania, w ostatnich latach wzrosła znacząco liczba dzieci mających problemy ze wzrokiem, natomiast wadę wzroku posiada więcej niż co czwarty uczeń.

Pośród zdiagnozowanych wad wzroku u dzieci, krótkowzroczność jest wadą dominującą. Stanowi ona problem zdrowotny, który dotyka coraz młodszych uczniów i postępuje najbardziej w wieku szkolnym.

Należy podkreślić, iż nieprawidłowości wzroku występujące u dziecka wpływają na zaburzenia koncentracji, co z kolei może być przyczyną innych problemów, szczególnie w obszarze edukacji. Skutkiem nieskorygowanej wady wzroku u dziecka jest gorszy rozwój integracji wzrokowo-motorycznej, która jest istotna przy nauce pisania. W wyniku zaburzeń wzroku dzieci częściej gubią się w tekście, często ponownie czytają lub przepisują ten sam wyraz, mogą mieć również trudności ze zrozumieniem czytanego fragmentu. Podłożem tych trudności jest pojawiający się w trakcie czytania dyskomfort oraz towarzyszące mu objawy takie jak dwojenie obrazu czy pulsujące litery. Oprócz zaburzeń widzenia mogą wystąpić bóle głowy, a także uczucie napięcia i zmęczenia gałek ocznych. Utrudniony proces śledzenia tekstu skutkować może niechęcią do sięgania po książki oraz pojawieniem się trudności w nauce, które wcześniej nie występowały u dziecka.



## Przyczyny krótkowzroczności

Powstanie krótkowzroczności i jej rozwój uzależnione są od czynników genetycznych, na które nakładają się czynniki środowiskowe.

Prawdopodobieństwo wystąpienia tej wady wzroku jest wyższe, jeżeli jedno lub oboje rodziców cierpi na krótkowzroczność.

W opinii ekspertów ochrony narządu wzroku, postępujący wzrost krótkowzroczności należy wiązać z obecnym stylem życia młodych ludzi w bezpośrednim otoczeniu ekranów urządzeń cyfrowych i związane z tym długotrwałe widzenie w blizy.

W wyniku nadmiernego „przeciążania” oczu dochodzi do kompensacyjnego wydłużania gałki ocznej.



## Czym jest krótkowzroczność?

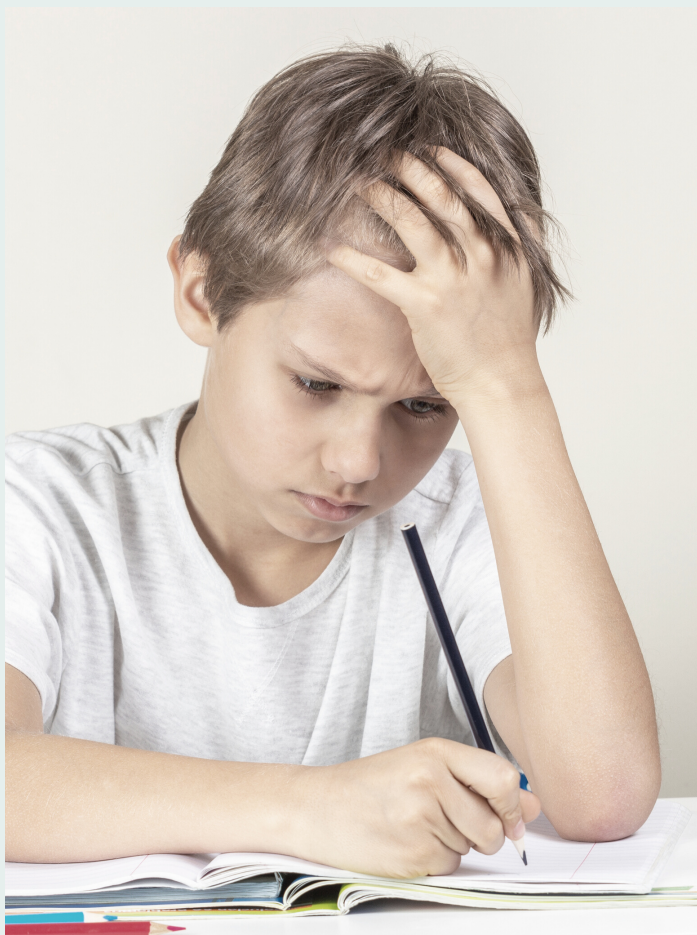
Krótkowzroczność, inaczej miopia jest wadą refrakcyjną wzroku, polegającą na tym, że promienie światła wpadające do oka skupiają się przed siatkówką zamiast na siatkówce, w wyniku czego obraz daleko położonych obiektów powstający na siatkówce jest nieostry. Krótkowzroczność pojawia się zwykle u dzieci w wieku 6–12 lat.

Dzieci cierpiące na krótkowzroczność dobrze widzą z bliska, natomiast odległe przedmioty są dla nich niewyraźne, rozmazane lub zamglone. Wada ta, jest nie tylko uciążliwa w codziennym funkcjonowaniu, niekorygowana może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Miopia stanowi czynnik ryzyka wielu poważnych chorób okulistycznych. Głęboka krótkowzroczność może przyczynić się do dalszych zmian degeneracyjnych w tylnej części oka, takich jak odwarstwienie siatkówki.

Ponadto, za czynniki środowiskowe, które przyczyniają się do powstania i progresji krótkowzroczności, należy uznać nieprzestrzeganie higieny pracy wzrokowej, brak aktywności fizycznej bądź małą aktywność, wielogodzinne przebywanie w pomieszczeniach ze sztucznym oświetleniem oraz zbyt małą ilość czasu spędzanego w naturalnym świetle.

Oznacza to, że zjawisko krótkowzroczności występuje częściej u dzieci, które spędzają większość dnia w zamkniętych pomieszczeniach przed ekranem komputera lub telewizora.



## W trosce o wzrok dziecka

Po zauważeniu pierwszych objawów problemów ze wzrokiem u dziecka, nie należy zwlekać z badaniem i korekcją wzroku. Okulista ma możliwość rozpoznania krótkowzroczności na podstawie prostego badania wzroku. Istotne jest nie tylko reagowanie na alarmujące sygnały, ale również profilaktyka. Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami, profilaktyczne badania wzroku powinny się odbywać przynajmniej raz w roku.



Warto pamiętać o badaniu wzroku u dziecka jeszcze przed rozpoczęciem nauki.

## Pierwsze niepokojące objawy

Dzieci rzadko same zgłaszają problemy z widzeniem, ponieważ nie są świadome, że można widzieć lepiej, dlatego rodzice, opiekunowie, jak również nauczyciele powinni być szczególnie czujni. Należy zwrócić uwagę na nietypowe przekrzywianie przez dziecko głowy podczas oglądania książek lub telewizji. Dzieci, u których występuje wada krótkowzroczności często mrużą oczy podczas patrzenia w dal.

Poprzez mrużenie obraz na siatkówce staje się mniej rozproszony, przez co zwiększa się jego ostrość, co daje wrażenie poprawy widzenia.

W przypadku zdiagnozowania wady wzroku, należy zapewnić dziecku badania kontrolnymi wzroku minimum raz na 6 miesięcy lub ściśle według zaleceń specjalisty.

Systematyczne badania wzroku są szczególnie ważne u dzieci, u których występuje podejrzenie dysleksji bądź dysgrafii. Częstsze kontrole okulistyczne należy zapewnić dzieciom, których rodzice mają zdiagnozowaną wadę wzroku. W trosce o wzrok dziecka dobrze jest wybrać specjalistyczny gabinet, który zapewnia opiekę okulisty dziecięcego.

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](http://www.wroclaw.pl)

**MIPIA**  
KRÓTKOWZROczNOŚĆ U DZIECI

Wrocław miasto spotkań



**OKULISTYKA 21**  
FUNDACJA WSPIERANIA ROZWOJU OKULISTYKI

Więcej informacji na stronie [www.miofia.pl](http://www.miofia.pl)