

Tydzień krótkowzroczności. Czy rodzice wiedzą kiedy dzieci zaczynają używać wzroku?

Informacja prasowa, Zielona Góra, 29 maja 2023.

Na przełomie maja i czerwca od kilku lat obchodzony jest Tydzień Krótkowzroczności. Do inicjatywy Brien Holden Vision Institute, uznanej instytucji badawczej z siedzibą w Sydney, w Australii, każdego roku dołączają kolejne salony optyczne, okuliści i - przede wszystkim - optometryści na całym świecie. Specjaliści związani z diagnostyką wad wzroku korzystają z tej okazji, aby zwiększyć świadomość społeczną w tym zakresie, bowiem problem jest globalny. Pod koniec zeszłego roku dostrzeżony został nawet przez ekspertów Światowego Forum Ekonomicznego (WEF), którzy wyliczyli straty będące jego efektem. To pieniądze, których nasze dzieci nie zarobią w swojej dorosłości, jeśli dziś jako rodzice nie zadamy o zdrowie ich wzroku.

Co roku przedsiębiorstwa tracą 200 mld dolarów z powodu produktywności obniżonej krótkowzrocznością. To tak, jak gdyby w rok Elon Musk stracił cały swój majątek, który wycenia się obecnie na podobną, a nawet nieco mniejszą kwotę. Choć wchodzące właśnie na rynek pracy Pokolenie Z nie przywiązuje dużej wagi do pieniędzy, to rodzice dzieci chodzących dziś do szkoły podstawowej (czyli głównie pokolenie Y) jeszcze tak i dzięki temu jest szansa na zatrzymanie lub przynajmniej wyhamowanie przyrostu liczby osób z krótkowzrocznością. Według obecnych prognoz WHO, w 2050 roku ich udział w całej ludzkiej populacji przekroczy 50%.

Błyskawiczny rozwój krótkowzroczności u dzieci

Dlaczego osób krótkowzrocznych jest coraz więcej? Z jednej strony mamy do czynienia z coraz późniejszym rodzicielstwem i przekazywaniem dzieciom genów przez osoby, u których wada ujawniła się, gdy byli już dorośli. Z drugiej strony mamy kolosalne zmiany w stylu życia ludzi na całym świecie, jakie zaszły w przeciągu ostatnich 20 lat. Rozwój technologii informacyjnych i miniaturyzacja komputerów bardzo się do tego przyczyniły. Jeszcze 20 lat temu nie było smartfonów, natomiast dziś nikogo już nawet nie dziwi widok dwuletniego dziecka ze smartfonem w ręce. A powinien.

– Krótkowzroczność jest szczególnie groźna, jeśli zaczyna się we wczesnym wieku i jest niekontrolowana. Korygowanie wady nie jest problemem. Współczesna medycyna i optometria świetnie sobie z tym radzą. Natomiast przeoczona i pogłębiająca się wada może doprowadzić do jaskry, zaćmy, odwarstwienia siatkówki i chorób plamki żółtej w wieku dorosłym – zwraca uwagę Katarzyna Pydzik, z.d. Kierszniowska, optometrystka, współwłaścicielka firmy rodzinnej, do której należą salony optyczne Kierszniowscy Optyka Optometria w Zielonej Górze. – Skracanie odległości patrzenia do kilkunastu nawet centymetrów, z czym wiąże się oglądanie ekranu smartfona przez małe dzieci, drastycznie przyczynia się do rozwoju krótkowzroczności – podkreśla.

Należy zdawać sobie sprawę z tego, jak pracuje oko patrząc na obiekty z różnej odległości. Wówczas łatwiej jest uświadomić sobie jakim obciążeniem dla oka jest oglądanie czegokolwiek z odległości krótszej niż długość ręki.

– Wyobraźmy sobie, że – jak u superbohatera z laserem w oczach – ze źrenicy każdego oka wydobywa się promień, który kierowany jest na obiekt, który obserwujemy. Jeśli patrzymy daleko, promienie

lewego i prawego oka biegną równolegle. Oczy ustawione są w neutralnej pozycji. Kiedy patrzymy z bliska – promienie przebiegają zbieżnie i przecinają się niedaleko od nas. Takie ustawienie oczu wymaga wyteżonej pracy mięśni, które odpowiadają z jednej strony za ustawienie gałek ocznych, a z drugiej – za zmianę kształtu soczewek wewnątrzgałkowych – obrazowo wyjaśnia Katarzyna Pydzik. – Taki długotrwały wyteżony wysiłek może doprowadzić do szkód w organizmie, które będą skutkować zaburzeniami funkcji wzroku, takich jak akomodacja czy konwergencja lub krótkowzrocznością. Zaburzenia funkcji wzroku mogą w dalszej kolejności odbić się na wynikach w nauce i sporcie - dodaje.

Jak żyć z ekranami naokoło?

Trudno wyobrazić sobie sytuację, w której dziecko nie ma kontaktu z ekranami przed osiągnięciem wieku 10 lat. Jednak ekran ekranowi nierówny i motywacje korzystania z różnych ekranów są bardzo różne.

– Zachęcam wszystkich rodziców, a szczególnie tych, których dzieci mają teraz po 2-3 lata, aby szczerze odpowiedzieli sobie na pytanie „czy to dziecko bardziej potrzebuje smartfona, czy raczej to ty potrzebujesz dziecka ze smartfonem, bo to najprostszy sposób, żeby mieć chwilę spokoju?” – mówi przekornie optometrystka. – O ile rzeczywiście trudne jest opieranie się presji społecznej ze strony rówieśników, szkolnych kolegów i koleżanek, którzy już w młodszych klasach mają swoje telefony, często ze względu na potrzebę koordynacji powrotu ze szkoły, to w przypadku dzieci przedszkolnych takiej presji nie powinno być i małych ekranów trzeba w tym wieku unikać jak ognia. Nie uważam, że należy rezygnować zupełnie z oglądania bajek, ale zawsze do ich oglądania wybierać świadomie jak największy ekran. Warto rozważyć też inne aktywności - najlepiej takie, gdzie wzrok nie jest wykorzystywany. Dobrą opcją jest słuchanie audiobooków, jeśli rzeczywiście chcemy zapewnić dziecku jakąś rozrywkę nie wymagającą naszego zaangażowania – wyjaśnia.

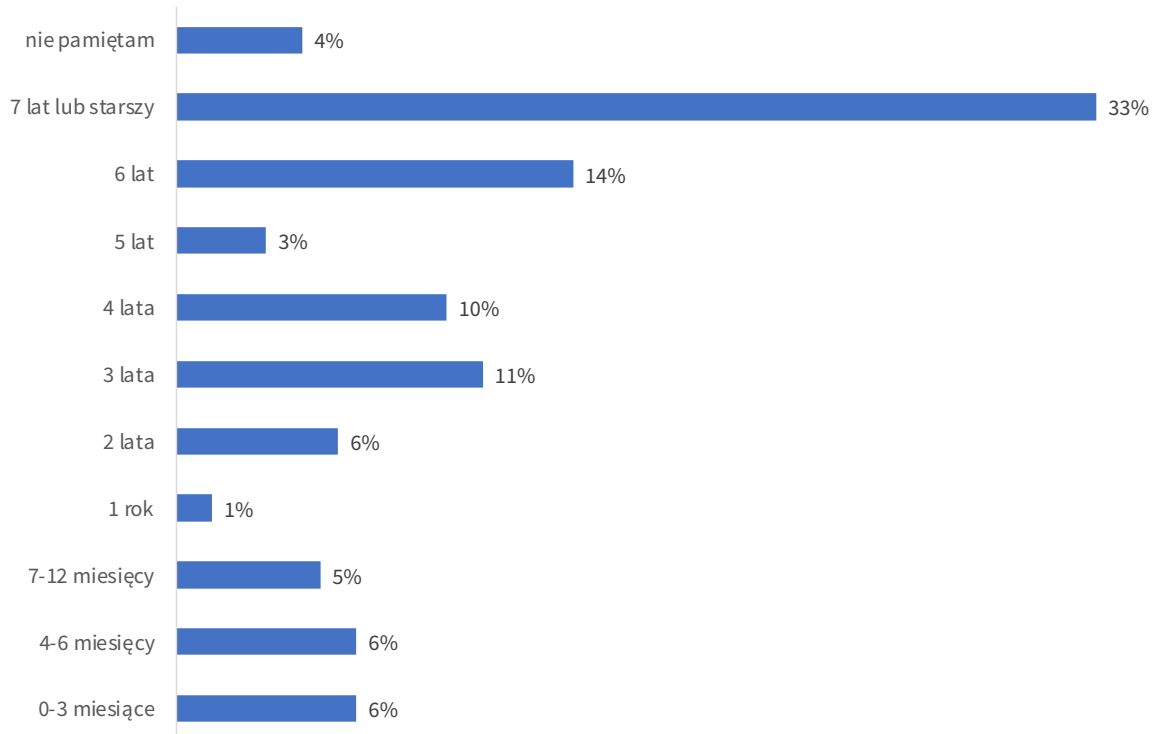
Realna potrzeba korzystania z ekranów, wynikająca z obowiązków szkolnych, pojawia się w szkole podstawowej i do tego momentu rodzice mogą spokojnie regulować czas dziecka przed ekranem smartfona, tabletu czy komputera. A jeśli już trzeba użyć urządzenia z ekranem - wybierać takie, które ma większy ekran. Tablet zawsze będzie lepszy niż smartfon. Komputer będzie zawsze lepszy niż tablet. Monitor zewnętrzny będzie lepszy od wyświetlacza w laptopie. Od monitora lepszy będzie duży telewizor na ścianie, oglądany z kilku metrów. To właśnie odległość od oglądanego obrazu jest kluczowa w kontekście unikania obciążenia wzroku.

Kiedy rodzice interesują się wzrokiem dzieci

Niedawno opublikowane wyniki badania przeprowadzonego z inicjatywy organizatorów na uczestnikach corocznej konferencji Optometria, odbywającej się pod egidą Polskiego Stowarzyszenia Soczewek Kontaktowych pokazują, że w przypadku największej części specjalistów (w tym gronie: optometryści, okuliści, ortoptycy, optycy i terapeuci SI) wiek najmłodszego pacjenta to 7 lat. Jak deklarowali respondenci badania – rodzice przychodzą na wizytę z dziećmi najczęściej za późno (patrz: wykresy).

Poza mrużeniem oczu, najczęstszą obserwacją, która motywuje rodziców, aby udać się z dziećmi na badanie wzroku, jest przybliżanie ekranu do twarzy, w co wliczamy również podchodzenie do telewizora. To problemy wskazane odpowiednio przez 58% i 66% specjalistów, którzy wzięli udział w sondażu, jako częste zgłoszenia pacjentów.

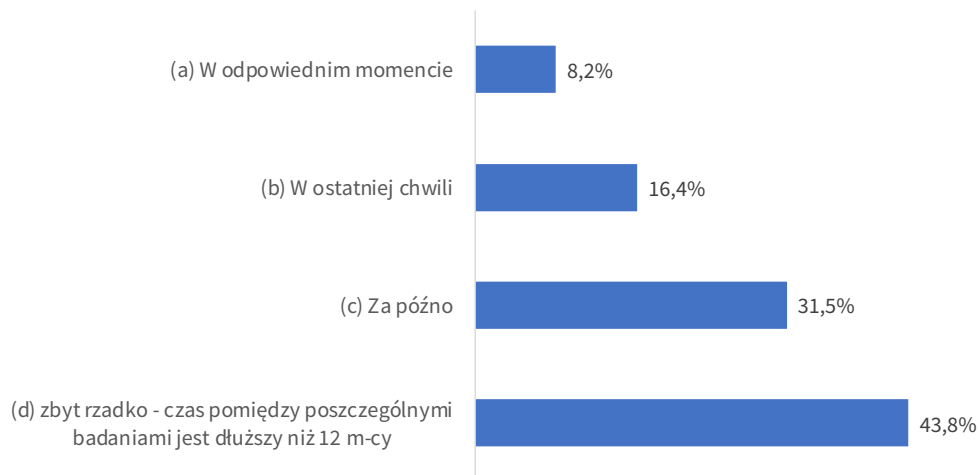
Wiek najmłodszego dotychczasowego pacjenta (odpowiedzi wszystkich specjalistów – optometrystów, okulistów, optyków i innych; N=156)



Potrzebna jest świadomość i proaktywność rodziców

Wielu problemów można by uniknąć, gdyby istniał solidny system badań przesiewowych. Nie ma go, co może dziwić, biorąc pod uwagę, że przesiewowe badanie słuchu u noworodków jest wykonywane, mimo że potrzeba do niego o wiele bardziej specjalistycznego sprzętu.

Kiedy najczęściej rodzice przychodzą z dziećmi na profilaktyczne badanie wzroku? (N=146)



Perspektywy i możliwości są, ale nie ma presji na polityków, aby wprowadzali odpowiednie przepisy regulujące profilaktykę zdrowotną na tym wczesnym etapie życia dzieci. Co dodatkowo dziwi, biorąc pod uwagę, że wzrok jest uważany bezdyskusyjnie za najważniejszy, a na pewno najbardziej wykorzystywany w dzisiejszych czasach, zmysł.

Tymczasem, zanim nastąpią zmiany systemowe, rodzice powinni wziąć sprawy w swoje ręce i zatroszczyć się osobiście o wzrok dzieci. Na pierwsze badanie wzroku należy udać się z dzieckiem w wieku 6-12 miesięcy. Specjalista, czyli okulista lub optometrysta, wykona wówczas Test Brücknera, polegający – mówiąc w największym uproszczeniu – na porównaniu tego, jak wyglądają refleksy świetlne na obu oczach. Jeżeli refleksy różnią się, jest podstawa do przeprowadzenia dalszych badań.

– Do Testu Brücknera potrzebny jest jedynie oftalmoskop - sprzęt, który każdy pediatra i lekarz rodzinny powinni mieć w gabinecie. To wszystko - wyjaśnia Katarzyna Pydzik.

Na kolejną kontrolę wzroku można udać się z dzieckiem dwuletnim. Optometrysta może wówczas poświęcić na badanie nieco więcej czasu i uzyskać chociaż częściowo informację zwrotną od samego pacjenta.

– Nieraz jest trudno, ale z całą pewnością w przypadku dwulatków takie badanie nie wymaga więcej wysiłku niż zmierzenie pary butów, a może przynieść diagnozę, która pozwoli uniknąć mnóstwa problemów w wieku nastoletnim i dorosłym, wynikających z konsekwencji niekontrolowanej, pogłębiającej się krótkowzroczności. Natomiast jeśli mówimy o pięcio-, sześćoletnich dzieciach, to takie badanie nie nastrecza już trudności ani pacjentom, ani ich rodzicom ani wykonującemu badanie specjalistce. Jeśli więc dziecko sprawia problemy podczas wizyt u lekarza i w innych tego typu sytuacjach, można zaczekać, ale należy to zrobić jeszcze przed rozpoczęciem szkoły. Najlepiej w wakacje przed „zerówką“. To daje jeszcze sporo czasu na reakcję i podjęcie terapii wzroku lub innej metody kontroli krótkowzroczności. Nawet mała krótkowzroczność u przedszkolaka może rozwinąć się w dużą wadę, na poziomie -8 dioptri lub więcej u 12-latka, który tym samym będzie wykluczony np. Z zajęć na basenie czy możliwości trenowania sportów z piłką. Już na tym etapie start takiego dziecka w karierze pilota czy chirurga będzie znacząco utrudniony, nie wspominając już o tym, że nawet nocna wizyta w toalecie będzie wyzwaniem, jeśli nie założy okularów - pointuje optometrystka z Zielonej Góry.

Salony Kierszniowscy Optyka Optometria w Tygodniu Krótkowzroczności, czyli od 29 maja do 2 czerwca zapraszają na dni otwarte dla rodziców wszystkich dzieci. Będzie czas na rozmowę i bezpłatne porady, a także wykonanie badania wzroku za połowę ceny regularnej. Finałem Tygodnia Krótkowzroczności będzie wydarzenie pod hasłem „Ale szok. Dbam o wzrok“, dedykowane dzieciom i ich rodzicom, trwające przez cały Dzień Dziecka przed salonem przy ul. Mariackiej w Zielonej Górze.

Więcej informacji udziela:
Konrad Bugiera
Doradca PR

kb@konradbugiera.com
0048 663 850 702