

Temat: WADY WZROKU U DZIECI

Coraz więcej dzieci, nawet już w wieku przedszkolnym, zmagają się z problemami ze wzrokiem. Specjaliści podkreślają, że wczesne wykrycie wad wzroku u 5-latków ma ogromne znaczenie dla dalszego rozwoju dziecka – zarówno edukacyjnego, jak i społecznego. Niestety wiele objawów bywa bagatelizowanych lub mylonych z „gorszym dniem”, zmęczeniem czy brakiem koncentracji.

Najczęstsze wady wzroku u dzieci:

wśród przedszkolaków i dzieci szkolnych najczęściej diagnozuje się kilka podstawowych problemów okulistycznych.

Krótkowzroczność: - dziecko dobrze widzi z bliska, ale ma trudności z dostrzeganiem obiektów znajdujących się dalej. Może mrużyć oczy podczas oglądania telewizji, podchodzić bardzo blisko ekranu lub nie rozpoznawać osób z większej odległości. Coraz częściej krótkowzroczność pojawia się już u małych dzieci, co eksperci wiążą m.in. z nadmiernym korzystaniem z ekranów oraz zbyt małą ilością czasu spędzanego na świeżym powietrzu.

Nadwzroczność - to wada, w której dziecko gorzej widzi z bliska. U najmłodszych niewielka nadwzroczność może być naturalna, jednak większa wada może powodować bóle głowy, szybkie męczenie się podczas rysowania czy układania puzzli oraz problemy z koncentracją.

Astygmatyzm - powoduje niewyraźne lub zniekształcone widzenie zarówno z bliska, jak i z daleka. Dziecko może często pocierać oczy, przechylać głowę podczas patrzenia lub skarżyć się na zmęczenie wzroku.

Zez - to nie tylko problem estetyczny. Nieleczony zez może prowadzić do niedowidzenia jednego oka. Zez mogą zauważyć rodzice tzw. „uciekające” oko podczas zmęczenia lub skupienia uwagi.

Niedowidzenie („leniwe oko”) - to sytuacja, w której jedno oko widzi słabiej mimo braku widocznych zmian anatomicznych. Problem często rozwija się bezobjawowo, dlatego regularne badania wzroku są tak ważne.

Dlaczego wady wzroku pojawiają się u dzieci?

Przyczyn jest kilka, a część z nich wzajemnie się nakłada.

Predyspozycje genetyczne - jeśli rodzice noszą okulary, ryzyko wystąpienia wad wzroku u dziecka znacząco wzrasta.

Nadmierny kontakt z ekranami - smartfony, tablety i telewizory stały się codziennością nawet wśród przedszkolaków. Długie patrzenie z bliskiej odległości powoduje przeciążenie wzroku i może sprzyjać rozwojowi krótkowzroczności.

Zbyt mało czasu na świeżym powietrzu - badania wskazują, że naturalne światło i patrzenie w dal pomagają prawidłowo rozwijać wzrok dziecka. Dzieci spędzające więcej czasu na dworze rzadziej rozwijają krótkowzroczność.

Niewykryte problemy rozwojowe - niektóre wady wzroku mogą pojawiać się już we wczesnym dzieciństwie i rozwijać stopniowo bez wyraźnych objawów.

Objawy, które powinny zaniepokoić rodziców, na co powinniśmy zwrócić uwagę szczególnie na:

- częste mrużenie oczu,
- podchodzenie bardzo blisko telewizora,
- przechylanie głowy podczas patrzenia,
- pocieranie oczu,
- bóle głowy,
- trudności z koncentracją,
- niechęć do rysowania lub układania,
- „uciekające” oko,
- problemy z koordynacją ruchową,
- częste potykanie się lub omijanie przeszkód.

Warto pamiętać, że dziecko często nie potrafi powiedzieć, że widzi źle — ponieważ nie zna innego sposobu widzenia i uznaje swój obraz świata za normalny.

Kiedy udać się do specjalisty?

Eksperti, WHO zalecają regularną kontrolę wzroku w wieku od 3 – tego do 5 – tego roku życia, a następnie przed rozpoczęciem szkoły. Jeśli jednak rodzic zauważy niepokojące objawy, nie warto czekać. Wczesna diagnoza pozwala skutecznie leczyć wiele problemów — czasem wystarczą okulary, ćwiczenia wzroku lub regularna kontrola. Im później wada zostanie wykryta, tym trudniej może być ją skorygować.

Jak dbać o wzrok przedszkolaka?

Specjaliści zalecają kilka prostych zasad:

- ograniczenie czasu przed ekranami,
- codzienny ruch na świeżym powietrzu,
- odpowiednie oświetlenie podczas zabawy i rysowania,
- regularne przerwy podczas pracy z bliska,
- profilaktyczne wizyty u okulisty lub optometrysty.

Zdrowy wzrok ma ogromny wpływ na rozwój dziecka, naukę i codzienne funkcjonowanie. Dlatego czujność rodziców i regularna profilaktyka są dziś ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Wspólnie zadbajmy o zdrowie naszych dzieci, poprzez udział w programie profilaktycznym, który realizowany będzie w Bielsku - Białej:

1. w Poradni Okulistycznej dla Dzieci przy ul. Partyzantów 63
2. Optyk Jano przy ul. Czołgistów 25

Informacje o programie dostępne będą:

- na stronie internetowej www.polskieporadniemedyczne.pl zakładka: Program wczesnego wykrywania wad wzroku
- poprzez rozdysponowanie plakatów oraz ulotek informacyjnych w przedszkolach, podmiotach leczniczych oraz informacje w parafiach oraz za pośrednictwem kanałów informacyjnych jak i mediów społecznościowych
- dla rodziców/opiekunów prawnych dostępny będzie dedykowany numer telefonu do koordynatora programu, który umówi i wskaże kolejne kroki udziału w programie.

Warto podkreślić, że udział w programie jest bezpłatny, dotyczy dzieci w wieku 5 lat, które są mieszkańcami miasta Bielsko – Biała.