

“Επιδημία τύφλωσης”: Μέχρι το 2050, ο μισός πληθυσμός θα έχει μυωπία

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Με σχεδόν δέκα χρόνια καριέρας στον χώρο της οπτομετρίας, η Μαρίνα Σου, άρχισε να παρατηρεί κάτι ασυνήθιστο στα παιδιά που επισκέπτονταν το ιατρείο της στη Νέα Υόρκη. Σύμφωνα με όσα είπε στον Atlantic, τα περισσότερα από αυτά χρειάζονταν γυαλιά, και μάλιστα σε ολοένα και μικρότερες ηλικίες, τη στιγμή που πολλά απ' αυτά είχαν γονείς με τέλεια όραση. Και αυτό ήταν κάτι που η Σου δεν μπορούσε να το εξηγήσει.



Στην Ευρώπη επίσης οι νεαροί ενήλικες είναι περισσότερο πιθανό να χρειάζονται γυαλιά για τη μακρινή τους όραση από τους. AP

Στη σχολή οπτομετρίας, της είχαν διδάξει -όπως διδάσκουν τα αμερικανικά εγχειρίδια εδώ και δεκαετίες- ότι η μυωπία είναι ένα γενετικό νόσημα. Αν ένας γονέας είχε μυωπία τότε οι πιθανότητες να χρειαζόταν το παιδί του γυαλιά, διπλασιάζονταν. Αν είχαν και οι δύο γονείς μυωπία, τότε οι πιθανότητες πενταπλασιάζονταν. Και πράγματι με τα χρόνια, η Σου διέγνωσε μυωπία σε πολλά παιδιά που είχαν μυωπικούς γονείς.

Όμως κάτι είχε αρχίσει να αλλάζει. Μια γενιά παιδιών είχε αρχίσει ξαφνικά να βλέπει χειρότερα από τους γονείς της.

Αυτό που η ίδια παρατήρησε στο ιατρείο της στη Νέα Υόρκη πριν από μερικά χρόνια, φαίνεται ότι τώρα συμβαίνει πράγματι σε όλο τον κόσμο. Στην ανατολική και νοτιοανατολική Ασία, όπου αυτό το φαινόμενο είναι πιο δραματικό, το ποσοστό των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων με μυωπία έχει αυξηθεί από περίπου 25% σε περισσότερο από 80% σε λίγο περισσότερο από 50 χρόνια.

Στην Κίνα, η μυωπία είναι τόσο διαδεδομένη που πλέον εγείρει ανησυχία ακόμη και σε θέματα εθνικής ασφάλειας: ο στρατός ανησυχεί ότι ίσως δεν θα μπορεί να βρει και να εντάξει στο δυναμικό του πιλότους με καθαρή όραση -και μιλάμε για μία χώρα με 1,4 δισεκατομμυρία ανθρώπους. Μάλιστα, τα πρόσφατα lockdown λόγω της πανδημίας φαίνεται να έχουν κάνει ακόμη χειρότερη την όραση των παιδιών στην Κίνα.

Στις ΗΠΑ, το 42% των ατόμων ηλικίας 12 έως 54 ετών είχαν διαγνωστεί με μυωπία στις αρχές της δεκαετίας του 2000 -την τελευταία φορά που διεξήχθη εθνική έρευνα για τη μυωπία- σε αντίθεση με το 25% που είχε διαγνωστεί τη δεκαετία του 1970. Αν και πιο πρόσφατες έρευνες μεγάλης κλίμακας δεν είναι διαθέσιμες, όταν η δημοσιογράφος του Atlantic, Σάρα Τσανγκ, ρώτησε μία σειρά από Αμερικανούς οφθαλμιάτρους αν συναντούσαν πλέον περισσότερα παιδιά με μυωπία, οι απαντήσεις ήταν κάτι του στιλ: “Απολύτως. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία γι’ αυτό”.

Και στην Ευρώπη επίσης οι νεαροί ενήλικες είναι περισσότερο πιθανό να χρειάζονται γυαλιά για τη μακρινή τους όραση από ό,τι χρειάστηκαν οι γονείς ή οι παππούδες τους. Αντιθέτως, μερικά από τα χαμηλότερα ποσοστά μυωπίας παρατηρούνται στις αναπτυσσόμενες χώρες της Αφρικής και της Νότιας Αμερικής.

Αν συνεχιστούν οι τρέχουσες τάσεις, σύμφωνα με μια μελέτη, ο μισός παγκόσμιος πληθυσμός θα έχει μυωπία μέχρι το 2050.

Οι συνέπειες αυτής της τάσης είναι πιο επικίνδυνες από το γεγονός ότι απλώς κάποιος από εμάς θα πρέπει να φοράμε γυαλιά. Τα μυωπικά μάτια γίνονται πιο επιρρεπή σε σοβαρά προβλήματα στη μέση ηλικία όπως το γλαύκωμα και η αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς, καταστάσεις που με τη σειρά τους μπορούν να προκαλέσουν μόνιμη τύφλωση. Και σε όσο νεότερη ηλικία εμφανίζεται η μυωπία, τόσο πιθανότερο είναι κάποιο απ’ αυτά τα προβλήματα να παρουσιαστεί μια μέρα.

Το 2019, η Αμερικανική Ακαδημία Οφθαλμολογίας συγκάλωσε ειδική ομάδα για να αναγνωρίσει τη μυωπία ως επείγον παγκόσμιο πρόβλημα υγείας. Όπως είπε ο Μάικλ Ρέπκα, καθηγητής οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο Johns Hopkins:

“Προσπαθείς να αποτρέψεις μια επιδημία τύφλωσης που έχει ξεκινήσει εδώ και δεκαετίες”.

Η αιτία αυτής της αξιοσημείωτης επιδείνωσης της όρασης μοιάζει αρκετά προφανής: αρκεί να κοιτάξουμε γύρω μας για να δούμε αμέτρητα παιδιά απορροφημένα σε τηλέφωνα, tablet και φορητούς υπολογιστές. Και δεν θα ήμασταν οι πρώτοι που θα συμπεράναμε ότι το να κρατάει κανείς μία οθόνη μόλις μερικά εκατοστά από το πρόσωπό του είναι κάτι κακό για την μακρινή όραση. Πριν από τέσσερις αιώνες, ο Γερμανός αστρονόμος, Γιοχάνες Κέπλερ, κατηγόρησε ως αιτία για τη δική του κακή όραση τις ώρες που αφιέρωσε στη μελέτη.

Ιστορικά μιλώντας, οι Βρετανοί γιατροί είχαν παρατηρήσει ότι η μυωπία ήταν πολύ πιο συχνή μεταξύ των φοιτητών της Οξφόρδης παρά μεταξύ των νεοσύλλεκτων στρατιωτών, πράγμα το οποίο συνέβαινε και στα “πιο αυστηρά” σχολεία της πόλης από ό,τι σε εκείνα των χωριών. Υπήρχε και ένα εγχειρίδιο οφθαλμολογίας στα τέλη του 19ου αιώνα που πρότεινε ως θεραπεία για τη μυωπία την αλλαγή αέρα και την αποφυγή κάθε εργασίας με τα μάτια.

Στις αρχές του 20ου αιώνα, οι ειδικοί συνενώνονταν γύρω από την ιδέα ότι η μυωπία προκαλούταν από το να εργάζεσαι πάνω από ένα κείμενο σε πολύ κοντινή απόσταση, κάτι που σήμερα ταιριάζει και σε συνήθειες όπως το να βλέπει κανείς τηλεόραση από πολύ κοντά ή να σκρολάρει στο Instagram.

Στην Κίνα, οι αρχές έχουν ανησυχήσει τόσο πολύ, που έχουν προτείνει κοινωνικές αλλαγές μεγάλης κλίμακας για τον περιορισμό της μυωπίας στα παιδιά. Έτσι, οι γραπτές εξετάσεις είναι πλέον περιορισμένες πριν από την τρίτη δημοτικού, όπως και τα video games.

“Πολλά χρόνια πριν, οι άνθρωποι ήταν κυνηγοί και τροφοσυλλέκτες”, λέει η Λιάντρα Γιουνγκ, οπτομέτρης στο Σαν Φρανσίσκο. Βασιστήκαμε στην οξεία όρασή μας για να παρακολουθήσουμε το θήραμα μας και να εντοπίσουμε τα ώριμα φρούτα. Τώρα οι ζωές μας αναλώνονται περισσότερο μέσα σε κλειστούς εσωτερικούς χώρους. “Για να βρούμε τροφή, απλώς ψάχνουμε στο κινητό μας τι να παραγγείλουμε”, συνεχίζει.

Κάτι, λοιπόν, σχετικό με τη σύγχρονη ζωή καταστρέφει την ικανότητά μας να βλέπουμε μακριά, αλλά ποιο είναι αυτό;

Οι εξηγήσεις που “κατηγορούν” τις οθόνες και το να τις κοιτάς από μικρή απόσταση, δείχνουν περισσότερο ως διαισθητικές εξηγήσεις παρά ως ασφαλείς.

“Για κάθε μελέτη που δείχνει την επίδραση της κοντινής εργασίας στη μυωπία,

υπάρχει μια άλλη μελέτη που δεν τη δείχνει”, λέει στον Atlantic, ο Τόμας Άλλερ, οπτομέτρης στο Σαν Μπρούνο της Καλιφόρνια. Η άθροιση του αριθμού των ωρών που αφιερώνουμε μπροστά από ένα βιβλίο ή μία οθόνη δεν φαίνεται να δικαιολογεί την έναρξη ή την εξέλιξη της μυωπίας.

Μια σειρά από θεωρίες έσπευσαν να καλύψουν αυτό το συγκεχυμένο κενό. Ίσως τα δεδομένα στις μελέτες να είναι λανθασμένα, για παράδειγμα οι συμμετέχοντες να μην κατέγραψαν με ακρίβεια τις ώρες εργασίας τους. Ή ίσως η συνολική διάρκεια της εργασίας από μικρή απόσταση να είναι λιγότερο σημαντική από το αν διακόπτεται από μικρά διαλείμματα. Ή ίσως να μην είναι η ίδια η δουλειά που καταστρέφει τα μάτια αλλά το γεγονός ότι στερεί από τα παιδιά χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.

Οι επιστήμονες που υποστηρίζουν τη σημασία του εξωτερικού χώρου υποδιαιρούνται περαιτέρω σε δύο στρατόπεδα: εκείνους που πιστεύουν ότι το έντονο ηλιακό φως προάγει τη σωστή ανάπτυξη των ματιών έναντι εκείνων που πιστεύουν ότι αυτό το κάνουν οι ανοιχτοί χώροι.

Το σίγουρο είναι πάντως ότι οι επιστήμονες έχουν ξεπεράσει την εσφαλμένη υπόθεση ότι η μυωπία είναι καθαρά γενετική. Αυτή η ιδέα ήταν πολύ διαδεδομένη στη δεκαετία του '60, όταν μελέτες έδειξαν ότι τα μονοζυγωτικά δίδυμα είχαν περισσότερα παρόμοια μοτίβα μυωπίας από τα διζυγωτικά, και συνέχισαν να το πιστεύουν αυτό στον ακαδημαϊκό κόσμο για δεκαετίες.

Τα γυαλιά, οι φακοί και η χειρουργική επέμβαση με λέιζερ βοηθούν τους μυωπικούς να βλέπουν καλύτερα αλλά καμία από αυτές τις διορθώσεις δεν διορθώνει το υποκείμενο ανατομικό πρόβλημα της μυωπίας. Ενώ ένα υγιές μάτι έχει σχήμα σχεδόν σαν σφαίρα, ένα μυωπικό μοιάζει περισσότερο με ελιά.

Για να επιβραδύνουμε την εξέλιξη της μυωπίας θα πρέπει να σταματήσουμε την επιμήκυνση του βολβού του ματιού, κάτι για το οποίο υπάρχουν όντως θεραπείες.

Η πλειοψηφία των μωρών γεννιέται με υπερμετρωπία. Αρχικά, τα μάτια μας είναι ελαφρώς μικρά και αργότερα, στην παιδική ηλικία, μεγαλώνουν στο σωστό μήκος, όπου και παραμένουν ίδια μέχρι το τέλος της ζωής μας. Αυτή η σπάνια διαδικασία έχει προκύψει μετά από εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης.

Όταν όμως τα σήματα που στέλνει το περιβάλλον δεν ταιριάζουν με αυτά που το μάτι εξελίχθηκε για να περιμένει -είτε αυτό οφείλεται σε υπερβολικά κοντινή ανάγνωση είτε στο ότι δεν ξοδεύει αρκετό χρόνο σε ανοιχτούς χώρους είτε οτιδήποτε-, τότε το μάτι συνεχίζει να μεγαλώνει. Και αυτή η διαδικασία είναι μη αναστρέψιμη.

“Δεν μπορείτε να κάνετε έναν βολβό ματιού μικρότερο”, συμπλήρωσε η Λιου. Αλλά μπορείτε να διακόψετε την ανάπτυξη αντισταθμίζοντας αυτά τα ελαττωματικά σήματα.

Μπορεί να μη γνωρίζουμε ακριβώς πώς οι οθόνες και το να ξοδεύουμε τόσο πολύ χρόνο σε εσωτερικούς χώρους μάς επηρεάζουν ή ποιο απ’ τα δύο κάνει μεγαλύτερη ζημιά αλλά ένα πράγμα είναι σίγουρο: η μυωπία έρχεται ξεκάθαρα ως μία συνέπεια της ζωής που κάνουμε και βρίσκεται σε αντίθεση με τη βιολογία μας.

Πηγή: news247.gr