

8 Ιανουαρίου 2023

# Μυωπία: Η κίνηση - κλειδί για να μη φορέσει γυαλιά το παιδί

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η μυωπία αποτελεί ένα διαρκώς αυξανόμενο πρόβλημα παγκοσμίως, ιδιαίτερα στις παιδικές και εφηβικές ηλικίες. Ευτυχώς όμως υπάρχει τρόπος να αποτρέψουμε τον κίνδυνο



*Portrait of blond little boy in green sweater and glasses. Kid at eye sight test. Stylish child holding glasses and looking a*  
*Photo: Shutterstock*

Η μυωπία αποτελεί ένα διαρκώς αυξανόμενο πρόβλημα παγκοσμίως, με τα περιστατικά να αυξάνονται με ταχείς ρυθμούς, αποκτώντας επιδημικές διαστάσεις. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, περίπου το 5% των παιδιών προσχολικής ηλικίας, το 9% των παιδιών σχολικής ηλικίας και το 30% των εφήβων αναπτύσσει μυωπία. Αυτό, όμως, που ανησυχεί ιδιαίτερα τους ειδικούς είναι ότι τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται σημαντική αύξηση των περιστατικών παγκοσμίως. Καταλυτικό ρόλο σε αυτό φαίνεται ότι έπαιξε και η περίοδος της πανδημίας.

Είναι γνωστό ότι τα γονίδια μπορούν να αποτελέσουν καθοριστικό παράγοντα, ωστόσο οι ερευνητές επιβεβαιώνουν όλο και περισσότερο ότι υπάρχουν και αναπτυξιακοί παράγοντες που κάνουν τη διαφορά.

Τι θα μπορούσαν, όμως, να κάνουν τα παιδιά για να αποτρέψουν τον κίνδυνο μυωπίας; Δραστηριότητες όπως το σχολείο, το διάβασμα και οι ατελείωτες ώρες μπροστά από μια οθόνη -όλες δραστηριότητες που πρωταγωνιστούν στη ζωή των σημερινών παιδιών- δείχνουν να επιδεινώνουν το πρόβλημα. Αντίθετα, μια δραστηριότητα που φαίνεται να ωφελεί τα μάτια, απομακρύνοντας τον κίνδυνο μυωπίας είναι ο χρόνος σε εξωτερικούς χώρους. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μέρος του αυξανόμενου προβλήματος της μυωπίας στις παιδικές ηλικίες είναι ότι τα σημερινά παιδιά περνούν αρκετό χρόνο μέσα στο σπίτι, κοιτώντας πράγματα που είναι κοντά τους. Βγαίνοντας έξω, έχουν τη δυνατότητα να κοιτάξουν μακριά, εξασκώντας αυτή τους την ικανότητα.

Γιατί οι εξωτερικοί χώροι κάνουν τη διαφορά

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, ο τρόπος ζωής τους επηρεάζει το σώμα τους. Ένα παιδί που με κακή διατροφή, για παράδειγμα, μπορεί να μην γίνει τόσο ψηλό όσο θα μπορούσε. Ένα παιδί που αναπτύσσει παχυσαρκία κατά την παιδική ηλικία είναι πολύ πιο πιθανό να έχει δια βίου παχυσαρκία. Με την ίδια λογική, τα μάτια ενός παιδιού που κοιτάζει πάντα κοντά μπορεί να προσαρμοστούν σε αυτό — και να χάσουν ένα μέρος της ικανότητας να βλέπει μακριά.

Αξίζει, δε, να σημειωθεί ότι η μυωπία έχει συνέπειες στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων που πάσχουν από αυτήν, οι οποίες δεν μπορούν πάντοτε να επιλυθούν φορώντας γυαλιά. Για παράδειγμα, οι μύωπες δυσκολεύονται περισσότερο στο σχολείο ή στην οδήγηση, ενώ διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο τύφλωσης ή αποκόλλησης του αμφιβληστροειδούς.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας περνάει αρκετό χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, ιδανικά σε καθημερινή βάση. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να εξασφαλίσετε ότι θα διατηρήσουν την ικανότητά τους να βλέπουν μακριά. Είναι, επίσης, ένας πολύ καλός τρόπος να λαμβάνουν τις πολύτιμες και απαραίτητες ποσότητες βιταμίνης D, αλλά και να ασχολούνται με ωφέλιμες δραστηριότητες, όπως η σωματική άσκηση.

Προσπαθήστε, επιπλέον, να περιορίσετε τον χρόνο που περνάει το παιδί μπροστά από οθόνες. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά να μην απασχολείται

περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα μπροστά από μία οθόνη.

Φροντίστε να ελέγχετε τακτικά την όραση του παιδιού σας και απευθυνθείτε στον παιδίατρο ή τον οφθαλμίατρο εάν παρατηρήσετε σημάδια ενός πιθανού προβλήματος, όπως:

αν κάθεται πολύ κοντά στην τηλεόραση ή κρατά τις ηλεκτρονικές συσκευές κοντά στο πρόσωπο

αν παρατηρείται να έχει συμπτώματα στραβισμού ή παραπονιέται για οποιαδήποτε δυσκολία στην όραση

αν δεν μπορεί να αναγνωρίσει αντικείμενα που βρίσκονται μακριά

αποφεύγει ή δείχνει αντιπάθεια σε δραστηριότητες που απαιτούν να κοιτά κοντά, όπως ένα παζλ ή η ανάγνωση ενός βιβλίου, καθώς αυτό μπορεί να αποτελεί σημάδι υπερμετρωπίας

γέρνει το κεφάλι για να κοιτάξει κάτι

καλύπτει ή τρίβει τα μάτια προσπαθώντας να δει

ένα μάτι στρέφεται προς τα μέσα ή προς τα έξω

Σε οποιαδήποτε περίπτωση, είναι καλό να απευθυνθείτε στον οφθαλμίατρο για οποιοδήποτε σημάδι σας προκαλέσει ανησυχία.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)