IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Müoopia



Müoopia kui kasvav terviseprobleem maailmas!

Lühinägevus ehk müoopia tekib kuni kolmandikul alg- ja põhikooliealistest lastest. Lühinägevuse tekke riske saab vähendada. Selleks tuleb veeta piisavalt aega õues ja anda silmadele vajalikku puhkust.

Mis on lühinägevus ehk müoopia?

Silm on meeleelund, mis nägemise kaudu vahendab ajju informatsiooni ümbritsevast keskkonnast. Mingit objekti vaadates peegeldub sellelt valgus, mis läbib silma sarvkesta ja läätse, ning nii tekib silmapõhja objekti kujutis.

Kui silma valgust murdev jõud on tasakaalus silma pikkusega, koonduvad valguskiired silmapõhjas võrkkestal ja kujutis tekib kollatähnis – kõige teravama nägemise piirkonnas, ning laps näeb teravalt kaugele.

Lühinägevus ehk müoopia on nägemishäire, mille puhul silma sattunud valguskiired koonduvad juba enne võrkkestani jõudmist. Põhjuseks on lapse silma liiga kiire kasv võrreldes lapse ealise normiga. Teravalt nägemiseks läheb sel juhul vaja miinusprille või -kontaktläätsi.

Müoopia sümptomid

Sageli ei ole eelkooliealisel lapsel nägemisega mingeid probleeme ei kodus ega lasteaias. Ka kooli minnes võib laps istuda tavapäraselt klassiruumi keskmises pingis ja tahvlile üsna hästi näha. Kuidas ära tunda algavat lühinägevust?

- Laps kissitab silmi, nt tahvlile vaadates.
- Laps ei märka kaugel asuvaid objekte.
- Laps istub televiisorile liiga lähedal.
- Laps võib kurta silmade väsimust ja peavalu.

Loe lähemalt müoopia kohta.

Kas lühinägevust saab ravida?

Lühinägevust saab korrigeerida miinusprillide või -kontaktläätsedega, kuid need meetodid ei takista silmal edasi kasvamast ega hoia ära lühinägevuse süvenemist. Viimastel aastatel on kasutusele võetud uued meetodid, mis pärsivad lühinägevuse edasiarenemist. Kõige tõhusamaks teaduslikult tõestatud meetodiks on atropiini silmatilgad.

Loe lähemalt müoopia ravi kohta.

Müoopia ennetusprojekt

Koostöös Tartu Ülikooli Kliinikumiga viime 01.09.2021–01.09.2024 läbi projekti **„Müoopia ennetus lastel“.** Eesmärk on hinnata müoopia levimust ja riskitegureid Eesti üldhariduskoolide 1., 5. ja 9. klassi õpilastel ning anda sisend müoopia ennetamiseks ja õigeaegseks silmaarsti juurde suunamiseks „Lapse tervise jälgimise juhendi“ uude versiooni. Samuti suurendame müoopia-alast terviseteadlikkust eri sihtrühmades ja laiemalt ühiskonnas.

Loe lähemalt müoopia uuringust.

Väldi riske! Lühinägevuse riskitegurid

- Vähene õues viibimine. Lastel, kes veedavad rohkem aega õues, on oluliselt väiksem risk müoopia tekkeks.
- Rohke lähitöö. Lühinägevuse tekkeriski tõstab rohke lähitöö, näiteks nutitelefoni ja arvuti liigne kasutamine.

Enneta! Lühinägevuse teket saab ennetada kui järgida 2-20-20 reeglit:

- iga päev viibida vähemalt 2 tundi õues
- iga 20 minuti lähitöö järel vaadata 20 sekundit kaugusesse