



## **Leefregels bij myopie Bijziendheid**

### **Wat is myopie?**

Myopie of bijziendheid is een brekingsfout van het oog waarbij iemand voorwerpen van veraf niet scherp kan zien, maar van dichtbij wel. Bij het normale oog zorgt de breking (refractie) van het hoornvlies en de lens in het oog ervoor, dat bij zien in de verte een scherp beeld op het netvlies ontstaat.

Myopie neemt geleidelijk toe naarmate het oog groeit en de ooglenkte toeneemt. Een ooglenkte van boven de 26 mm of een brilsterkte van -6.0 of meer noemen we hoge myopie. Wanneer de volwassen leeftijd wordt bereikt, blijft de refractie-afwijking meestal stabiel.

### **Hoe kun je myopie afremmen?**

Naast erfelijke factoren zijn er omgevingsfactoren bekend die de kans op myopie beïnvloeden. Lang achter elkaar lezen en een korte leesafstand vergroten de kans op myopie.

1. Houd het leeswerk (boek, tablet, laptop of smartfoon) op een afstand van minstens 30 cm.
2. Neem na 30 minuten dichtbij gekeken te hebben, 5 minuten pauze.
3. 2 uur per dag buiten zijn.

### **Risico's van hoge myopie**

Hoge myopie kan leiden tot verdunning van het netvlies. Na het 40ste jaar kunnen er problemen optreden. De risico's zijn onder andere: slijtage van de macula of netvliesloslating. Ook is er een grotere kans op cataract en glaucoom.

De risico's nemen niet af na refractiecorrectie door middel van laser of een implant lens.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34279750 - Oogheelkunde - februari 2020