

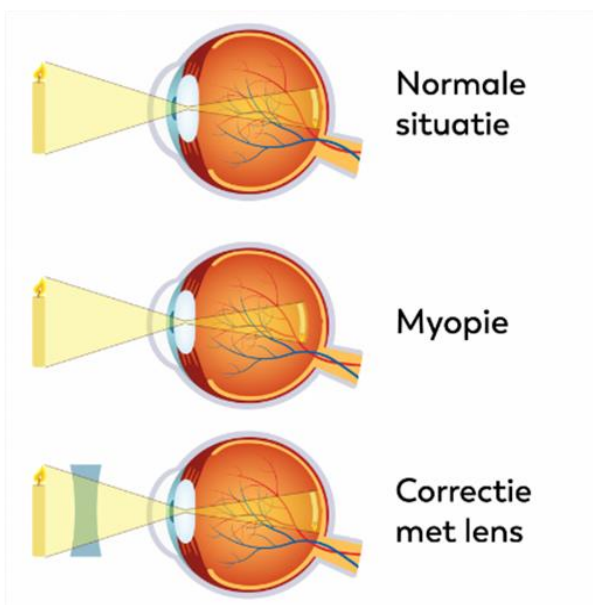
Leefregels bij myopie

Bijziendheid

Er is vastgesteld dat u/uw kind bijziend (myopie) is of kans heeft op bijziendheid in de toekomst.

Wat is myopie?

Myopie is de medische naam voor bijziendheid of min-sterkte. Myopie is een brekingsfout van het oog, waarbij het oog in verhouding te lang is. Hierdoor valt het beeld niet op, maar voor het netvlies. Dit geeft wazig zicht in de verte en scherp beeld dichtbij, waarvoor uw kind een bril moet dragen.



Myopie ontstaat meestal tussen de 6 en 12 jaar. In de tienerjaren neemt de myopie langzaam toe als het oog groeit en de ooglengte toeneemt. Op ongeveer 25 jarige leeftijd is het oog volgroeid en neemt de ooglengte nauwelijks toe en blijft de myopie hetzelfde.

Een ooglengte van boven de 26 mm of een brilsterkte van -6 of meer wordt hoge myopie genoemd.

Risico's van hoge myopie

Een lang oog brengt meer risico's met zich mee. Na het 40ste jaar bestaat een hogere kans op het ontwikkelen van oogaandoeningen. Hoge myopie kan leiden tot dunner worden van het netvlies, slijtage van de macula en/of netvliesloslating. Ook is er een grotere kans op staar en glaucoom. De risico's blijven, ook na refractiecorrectie met een laser of implant lens.

Risicofactoren

Verschillende factoren dragen bij aan de ontwikkeling van myopie:

- Erfelijke factoren: uw kind heeft meer kans op myopie als één of beide ouders myopie hebben.
- Omgevingsfactoren:
 - Lange tijd dichtbij kijken (meer dan 20 minuten aan één stuk). Zoals bijvoorbeeld lezen, beeldscherm gebruik of knutselwerk.
 - Korte afstand bij dichtbij activiteiten: een boek, werkjes of beeldscherm op een afstand van 30 centimeter of korter.
 - Veel tijd in huis zijn en weinig buitenshuis.
 - Slechte verlichting.

Leefregels

De 20-20-2 regel is van belang om de groei van het oog af te remmen en verergeren van myopie tegen te gaan. Dit houdt in:

1. Houd dichtbij activiteiten (boek, tablet, laptop, mobiele telefoon en knutselwerk) op een afstand van minstens 30 cm. Zorg voor goed licht.
2. Neem na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden pauze door ver weg te kijken.
3. Ben minimaal 2 uur per dag buiten. Daglicht zorgt namelijk voor aanmaak van dopamine in het netvlies, waardoor de groei van de ooglengte wordt afgeremd.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34279750 - Oogheekunde - april 2024