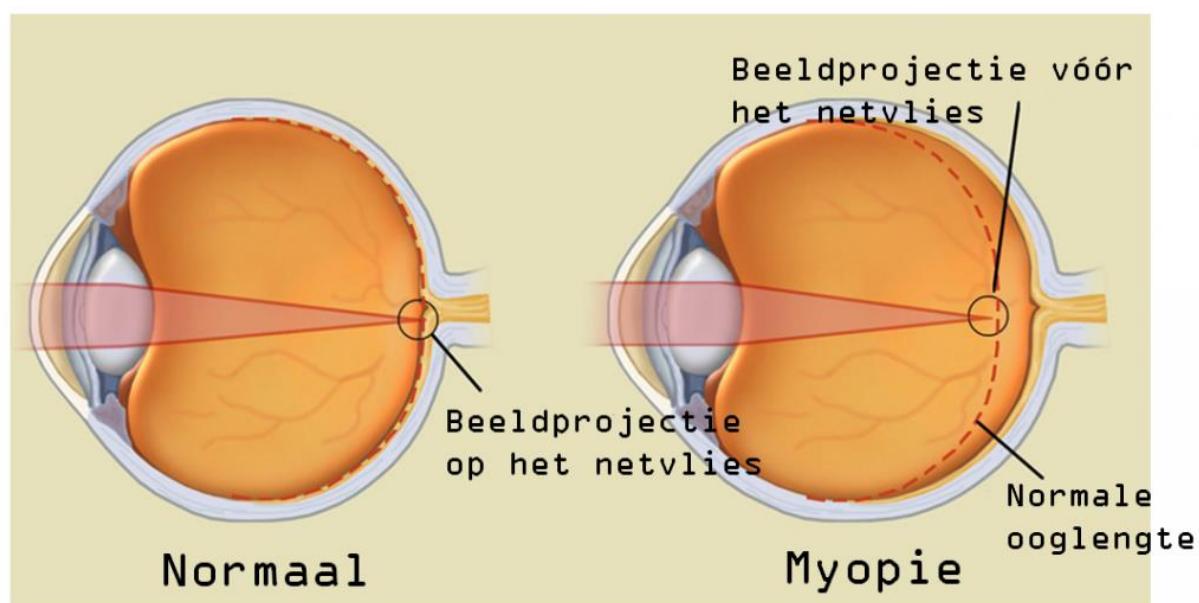


Myopie – Bijziendheid

Myopie, ook wel bijziendheid genoemd, is een groeiend probleem wereldwijd. Steeds meer jonge mensen worden eerder en uiteindelijk sterker bijziend. Uit onderzoeken is gebleken dat één op de drie kinderen met een hoge bijziendheid op latere leeftijd slechtziend wordt door een oogziekte.

Als je bijziend bent zie je dichtbij scherp en in de verte wazig. Dit komt doordat het oog te lang is en het beeld voor het netvlies valt. Dit kan gecorrigeerd worden met een bril of contactlenzen met een 'min'-sterkte.



Wanneer kinderen in de groei zijn, groeit ook het oog. Hierdoor neemt as-lengte van het oog en daarmee de min-sterkte toe. De bril- of contactlenssterkte zal telkens aangepast moeten worden.

Hoge myopie

Een beetje bijziendheid is soms lastig maar niet zo'n groot probleem. Bij hoge bijziendheid, vanaf S-6.00, is er een toenemend risico op oogproblemen en slechtziendheid.

Onderzoek

Momenteel is er veel onderzoek gaande waar de toename van de bijziendheid bij kinderen vandaan komt en hoe we dit tegen kunnen gaan.

Eén van de belangrijkste factoren die de ontwikkeling en toename van de bijziendheid tegen kan gaan is buiten spelen. Uit onderzoek is gebleken dat de bijziendheid van kinderen die 80 minuten per dag buiten spelen, 30% minder hard achteruit gaat. Verder blijkt het belangrijk dat er niet te lang achter elkaar op korte afstand intensief gekeken wordt.



Leefstijladviezen

Om te voorkomen dat een kind bijziend wordt of de bijziendheid sterk toeneemt, worden de volgende adviezen gegeven:

- minimaal 2 uur per dag buiten zijn (15 uur per week)
- na 30 minuten op korte afstand kijken (boek lezen, computer, telefoon, tablet): stoppen en even wat anders doen, zodat de ogen weer kunnen ontspannen
- niet te dicht op het leeswerk gaan zitten, minimaal 30 cm afstand houden

Andere methodes waar de toename van bijziendheid mee afgeremd kan worden zijn het gebruik van oogdruppels, nachtlenzen of speciale zachte contactlenzen. Wilt u hier meer informatie over, maak gerust een afspraak om de mogelijkheden te bespreken.

Bronvermelding:

- www.myopie.nl
- Wu et al. Epidemiology of Myopia Asia Pac J Ophthalmology 2016;5: 386-393
- Tideman et al. Ned Tijdschr Geneeskd. 2016;160:D803