



Nuorten silmien hoito: opas likinäköisen lapsen vanhemmille

Vastauksia tärkeimpiin
kysymyksiin, jotka
koskevat likinäköisen
lapsen tukemista

Specsavers

Nuorten silmien hoito: opas likinäköisen lapsen vanhemmille

Äskettäin likinäköiseksi todetun lapsen vanhemman mielessä voi olla monia kysymyksiä: kuinka likinäköisyys tulee vaikuttamaan lapsen näköön yleisemmin? Heikkeneekö näkö jatkuvasti? Ja ennen kaikkea: mitä voin tehdä auttaakseni lastani?

Vanhempaa voi helpottaa tieto, että likinäköisyys on hyvin yleistä, se on helposti hoidettavissa ja sen etenemiseen voi vaikuttaa. Tässä oppaassa vastaamme vanhempien yleisimpiin oireiden tunnistamista, likinäköisyyden hoitokeinoja ja etenemisen hidastamista koskeviin kysymyksiin.

Myös me olemme aina tukenasi lapsesi näköön liittyvissä kysymyksissä.

Sisällysluettelo

- Voivatko vanhemmat estää lasta tulemasta likinäköiseksi?
- Kuinka yleistä lasten likinäköisyys on?
- Mitä oireita likinäköisyydellä on?
- Olen likinäköinen – tuleeko lapsestani likinäköinen?
- Miten likinäköisyys kehittyy lapsuuden aikana?
- Mikä rooli minulla vanhempana on lapseni likinäköisyyden hoidossa?
- Miten vanhemmat voivat tukea lapsen likinäköisyyden hoitoa?
- Miten vanhemmat voivat ehkäistä likinäköisyyden etenemistä?
- Miten vanhempi voi vähentää likinäköisyyden vaikutuksia lapsen elämän eri osa-alueisiin koulussa tai päiväkodissa?
- Kenen puoleen vanhemman kannattaa kääntyä lapsen likinäköisyyden hoitamiseksi?
- Mitä vaihtoehtoja lasten likinäköisyyden hoitoon on tarjolla?
- Mitä vanhemman on hyvä tietää lasten näköön liittyvistä tutkimuksista?
- Millaisia silmälaseja lasten likinäköisyyden hoitoon on tarjolla?
- Millaisia piilolinsskejä lasten likinäköisyyden hoitoon käytetään?

Voivatko vanhemmat estää lasta tulemasta likinäköiseksi?

Aluksi on hyvä tietää, ettei ole olemassa mitään keinoa, jolla voisit varmasti estää lastasi tulemasta likinäköiseksi.

Vaikka likinäköisyyden taustalla tiedetäänkin olevan tiettyjä perinnöllisiä riskitekijöitä – esimerkiksi toisen vanhemman likinäköisyys lisää sen todennäköisyyttä, ja molempien likinäköisyys sitäkin enemmän – ei silti vielä tiedetä varmasti, miksi joistakin lapsista tulee likinäköisiä ja toisista ei. Likinäköisen lapsen vanhempien ei siis kannata syyttää itseään turhaan, sillä lapsen likinäköisyyttä ei todennäköisesti olisi voinut estää.



Yksi tunnettu keino likinäköisyyden ehkäisemiseksi tai sen kehittymisen hidastamiseksi on säännöllinen oleskelu ulkona. Luonnonvalon on todettu hidastavan lasten likinäköisyyden kehittymistä ja siirtävän sen alkua myöhemmäksi.

Lapsen on siksi suositeltavaa viettää ulkona valoisaan aikaan vähintään 14 tuntia viikossa ja mieluiten vähintään kaksi tuntia päivässä. Sen on todettu olevan kaikista tehokkain tapa vähentää lapsen likinäköisyyden kehittymistä, vaikkei se välttämättä sitä täysin estäkään.

Hyödyllinen vinkki on myös 20–20–6-sääntö, jonka mukaan lähityöskentelystä kannattaa pitää 20 minuutin välein tauko, jonka aikana katsoo 20 sekunnin ajan vähintään kuuden metrin päähän. Se auttaa rentouttamaan silmän lihaksia, mikä saattaa osaltaan tukea näön kehitystä.

Kuinka yleistä **lasten likinäköisyys** on?

Osassa Pohjoismaita (Tanskassa, Norjassa ja Ruotsissa) 10–13 % lapsista ja nuorista on likinäköisiä.¹

Likinäköisyyden katsotaan olevan yleisesti kasvussa maailmanlaajuisesti, joten myös lasten likinäköisyys on yhä yleisempää.



Sen syynä on yleisesti pidetty lukemisen, kirjoittamisen ja erilaisten päätelaitteiden käytön kaltaisen lähityöskentelyn lisääntymistä. Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan tue tätä yhteyttä.

Likinäköisyyden lisääntymisessä on myös merkittäviä alueellisia eroja, minkä perusteella syyt ovat todennäköisesti enemmän elämäntyyliin liittyviä.

Esimerkiksi monissa Aasian maissa monet lapset asuvat suurkaupungeissa, ja viettävät vain vähän aikaa ulkona. Siten he altistuvat päivänvalolle selvästi vähemmän kuin esimerkiksi Pohjoismaissa. Päivänvalossa vietetyn ajan uskotaankin olevan syy siihen, ettei likinäköisyys ole yhtä yleistä pohjoismaisilla lapsilla kuin joissakin muissa osissa maapalloa asuvilla lapsilla.

Tutkimukset ovatkin enenevässä määrin yksimielisiä siitä, että lasten erilaisilla päätelaitteilla sisätiloissa viettämisen ajan lisääntyminen ja ulkona vietetyn ajan väheneminen ovat tärkeitä syitä lasten likinäköisyyden lisääntymiseen.



Mitä oireita likinäköisyydellä on?

Jos lapsesi valittaa näkevänsä huonosti kauas, tai kärsii päänsärystä, silmien rasittumisesta, väsymyksestä tai keskittymisvaikeuksista, on hyvin mahdollista, että hän on likinäköinen.

Vanhempana on myös hyvä muistaa, että lapset ovat joustavia ja sopeutuvat uusiin olosuhteisiin helposti, joten lapsi ei välttämättä itse huomaa näössään olevia puutteita tai anna niistä merkkejä käytöksessään.

Jos sinulla on siis pienintäkään epäilystä lapsesi likinäköisyydestä, on aina viisainta käydä näöntutkimuksessa. Lasten näkö voidaan tutkia missä iässä tahansa ja myös silloin, kun lapsi ei vielä osaa lukea tai puhua.

Lapsen likinäköisyys saattaa antaa itsestään merkkejä mm. seuraavina oireina:



Vaikeus nähdä kauas / asioiden pitäminen hyvin lähellä kasvoja

- Toistuva päänsärky
- Jatkuva silmien räpyttely
- Väsymys ja keskittymisvaikeudet
- Kömpelyys
- Silmien hierominen

Oireiden seuraaminen on tärkeää, mutta ainoa luotettava tapa selvittää, onko lapsi likinäköinen on näöntutkimuksessa käyminen.

Myös yhden tai molempien vanhempien likinäköisyyden on todettu lisäävän lapsen likinäköisyyden riskiä.

Olen likinäköinen – tuleeko lapsestaniikin likinäköinen?

Onneksi niin ei välttämättä käy. Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että likinäköisten vanhempien lapset ovat muuta todennäköisemmin likinäköisiä.



Lapsella, jonka molemmat vanhemmat ovat likinäköisiä on noin kolme kertaa suurempi likinäköisyyden riski kuin lapsella, jonka vanhemmat eivät sitä ole.²

Jos molemmat vanhemmat ovat likinäköisiä, on lapsen likinäköisyys lisäksi usein voimakkaampaa kuin lapsilla, joiden vanhemmat eivät ole likinäköisiä.

Perintötekijät ovat vain yksi syy likinäköisyyden taustalla, mutta jos sinä itse ja/tai lapsen toinen vanhempi olette likinäköisiä, on lapsen näön säännöllinen (joka toinen vuosi) tutkiminen suositeltavaa. Lapsen näkö voidaan tutkia missä iässä tahansa, ja se on paras tapa selvittää, onko hänellä taipumusta likinäköisyyteen.



Miten likinäköisyys kehittyy **lapsuuden aikana?**

Likinäköisyyden kehittyminen ja sen etenemisen kesto lapsuudessa on hyvin yksilöllistä.

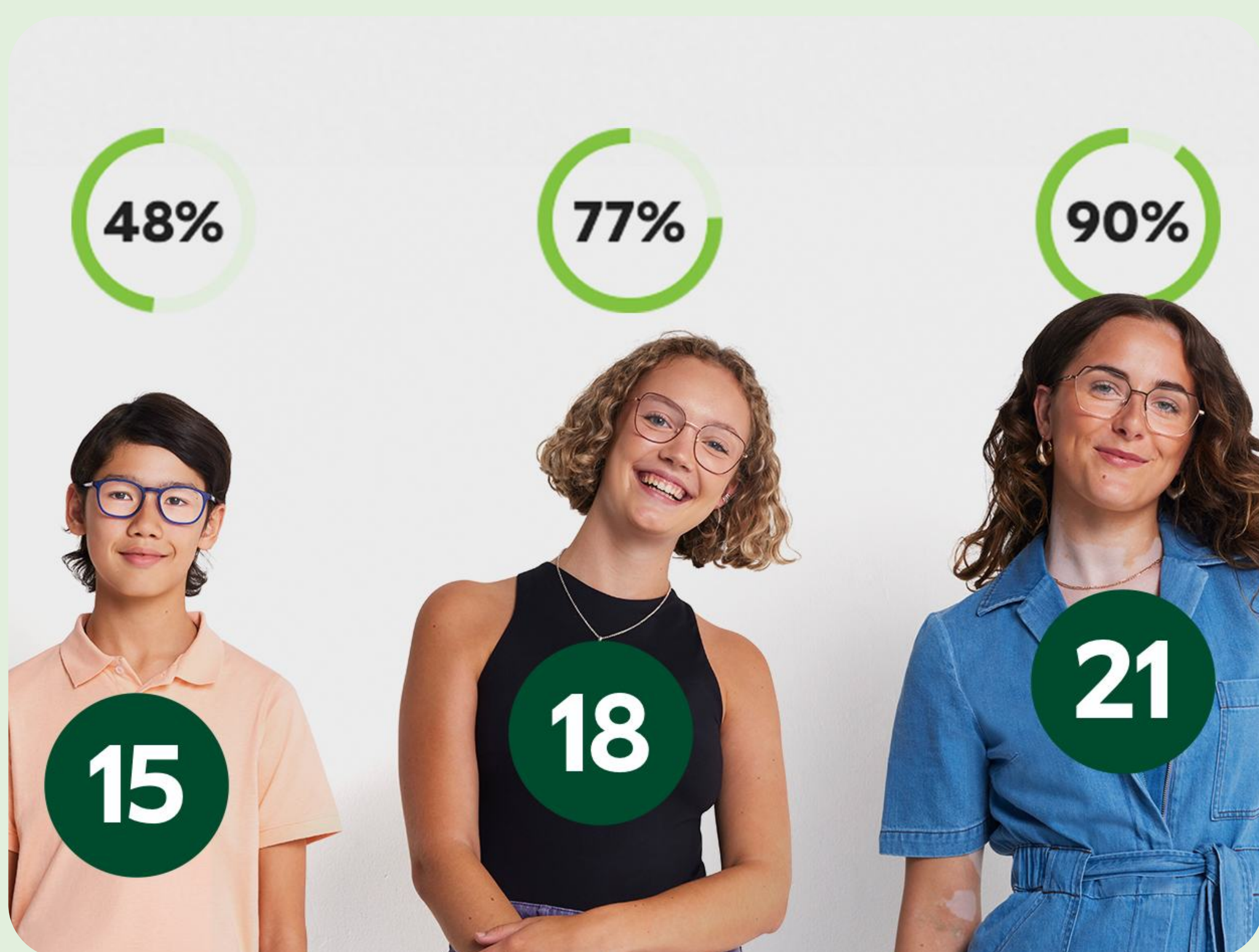
Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että:

- Likinäköisyys ei parane (mutta sen kehittyminen pysähtyy)
- Mitä aiemmin lapsi tulee likinäköiseksi, sitä voimakkaampaa likinäköisyys on aikuisena
- Pohjoismaissa suurimmalla osalla lapsista likinäköisyys todetaan 6–13 vuotiaana.

Likinäköisyys ei parane, mutta useimmiten näön heikkeneminen pysähtyy iän myötä.³



Tutkimusten mukaan noin 48 %:lla lapsista likinäköisyys vakiintuu 15 vuoden ikään mennessä, 77 %:lla 18 vuoden ikään mennessä ja 90 %:lla 21 vuoden ikään mennessä. Kun lapsesi saavuttaa varhaisaikuisuuden, likinäköisyys ei todennäköisesti enää etene.⁴



Riippumatta siitä, miten likinäköisyys kehittyy lapsuudessa, on sen mahdollisimman aikainen toteaminen tärkeää, jotta sen hoito silmälaseilla tai piilolinsseillä voidaan aloittaa. Se on tällä hetkellä paras tapa hoitaa likinäköisyyttä ja hidastaa sen etenemistä.⁵

Mikä rooli minulla vanhempana on **lapseni likinäköisyyden hoidossa?**

Kaikkein ensimmäiseksi on tärkeää muistaa, että:

- Likinäköisyys ei ole vaarallista
- Likinäköisyys on lapsilla yhä yleisempää
- Lapsille on saatavilla toimivia likinäköisyyden hoitoon suunniteltuja silmälaseja ja piilolinssejä



Likinäköisyys voi harmittaa, eikä kukaan vanhempi tietenkään toivo, että omasta lapsesta tulee likinäköinen.

Likinäköisyyden ei kuitenkaan kannata antaa rajoittaa elämää turhaan.

Vanhempana tärkein tehtäväsi on viedä lapsi optikolle ja löytää sitä kautta hänelle hänen näköään parhaiten korjaava ratkaisu. Auta lastasi silmälasien tai piilolinssien päivittäisessä käytössä ja tee siitä mahdollisimman luonteva osa arkea. Huolehdi myös siitä, että lapsi käy näöntutkimuksessa säännöllisesti.

On tärkeää tukea lasta myös näönterveyttä ylläpitävissä elämäntavoissa. Tutkimusten mukaan vähintään kaksi ulkona vietettyä tuntia päivässä vähentää tai hidastaa likinäköisyyden kehittymistä. Kannusta siis lastasi lähtemään ulos joka päivä paitsi näön, myös yleisen terveyden eduksi.

Pidä myös mielessä, että oma likinäköisyytesi lisää lapsesi likinäköisyyden riskiä, joten vie lapsesi näöntutkimukseen säännöllisesti, vaikka hänellä olisikaan erityisiä oireita. Siten mahdollinen likinäköisyys voidaan todeta ajoissa ja sen hoito aloittaa riittävän aikaisin.

Miten vanhemmat voivat tukea lapsen **likinäköisyyden** **hoitoa?**

Paras tapa edistää lapsen likinäköisyyden hoitoa on tukea lasta hoitosuunnitelman noudattamisessa.

Käytännössä se tarkoittaa usein lapsen auttamista likinäköisyyden hoitoon määrättyjen silmälasien tai piilolinssien päivittäisessä käytössä. Laadi optikon kanssa selkeä suunnitelma siitä, kuinka monta tuntia päivässä lapsen tulisi käyttää silmälaseja tai piilolinssejä, ja tue häntä aikataulussa pysymisessä.

Lapsen iästä riippuen voi myös olla hyvä antaa lapsen jossain vaiheessa itse hoitaa omat hoitoon liittyvät rutiininsa, kuten piilolinssien päähän laittamisen ja pois ottamisen. Se voi lisätä itsevarmuutta ja hoitoon sitoutumista. Lapsen on kuitenkin oltava riittävän vanha ja kypsä ennen kuin hän voi hoitaa rutiininsa täysin itsenäisesti.



Optikko voi auttaa arvioimaan, milloin lapsi on valmis ottamaan vastuun näönhoidollisesta rutiinistaan ja neuvoa, miten lasta voi tukea asian oppimisessa.

Miten vanhemmat voivat ehkäistä likinäköisyyden etenemistä?

Vaikka ikinäköisyys ei paranekaan, voi sen etenemiseen erityisesti lapsilla vaikuttaa tehokkaasti erilaisin hoitokeinoin.

Tutkimusten mukaan oikeanlaiset likinäköisyyden hoitoon tarkoitetut silmälasit tai piilolinssit voivat vähentää likinäköisyyden etenemistä lapsilla jopa 50-60 %.⁶

Tärkein tapa ehkäistä lapsesi likinäköisyyden etenemistä on siis varmistaa, että hän käyttää likinäköisyyden hoitoon tarkoitettuja silmälaseja tai piilolinssejä säännöllisesti.

Se on ainoa likinäköisyyden kehittymistä hidastava tai ehkäisevä hoitokeino, jonka tehokkuudesta on kiistatonta näyttöä.

Miten vanhempi voi vähentää likinäköisyyden vaikutuksia lapsen elämän eri osa-alueisiin sekä koulussa tai päiväkodissa?

On tärkeää, että lapsi ymmärtää, ettei hänessä ole mitään vikaa, eikä likinäköisyys estä häntä tekemästä asioita tai elämästä tavallista elämää.

Vaikka likinäköisyyteen tuleekin suhtautua vakavasti ja sitä on hyvä hoitaa saatavilla olevilla keinoilla, ei sen pitä antaa rajoittaa normaalia elämää. Kerro lapselle, ettei hän ole tilanteessaan yksin. Sinä vanhempana sekä näönhuollon ammattilaiset olette hänen tukenaan, ja te teette yhdessä parhaanne, jotta likinäköisyys vaikuttaa hänen elämänsä mahdollisimman vähän.

Vanhempana on myös hyvä muistaa, että lapset mukautuvat eri tilanteisiin helposti ja piilottavat usein huolenaiheitaan. Siksi on tärkeää pitää yhteyttä myös lapsen opettajiin tai varhaiskasvatuksen ammattilaisiin. Tuntuuko likinäköisyys tai silmälasien tai piilolinssien käyttö haittaavan lapsen arkea? Jos näin on, pohtikaa yhdessä, miten voitte parhaiten tukea lasta ja helpottaa hänen arkeaan.

Tehokkain keino hoitaa likinäköisyyttä on käyttää lapsen silmälasireseptin mukaisia, lapsen silmille sopivia silmälaseja tai piilolinssejä. Kannusta lasta käyttämään niitä säännöllisesti ja käy hänen kanssaan näöntutkimuksessa riittävän usein, jotta silmälasit tai piilolinssit ovat ajan tasalla ja toimivat hyvin hänen arjessaan.



Kenen puoleen vanhemman kannattaa kääntyä lapsen likinäköisyyden hoitamisessa?

Optometristi eli optikko on ensijainen yli 5-vuotiaan lapsen likinäköisyyden hoitamisen asiantuntija. Alle 5-vuotiaiden näön tutkii lasten näöntutkimiseen erikoistunut optikko tai silmätautien erikoislääkäri. Autamme mielellämme myös puhelimitse, jos olet varaamassa näöntutkimusta lapsellesi.

Optikko on näönhuollon ammattilainen, joka osaa tunnistaa silmäsairauksien merkkejä ja auttaa valitsemaan lapselle parhaiten sopivan tavan korjata näköä. Tarvittaessa optikko ohjaa lapsen silmälääkärin vastaanotolle.

Specsaversin näöntutkimuksen aikana optikko tutkii lapsen näön ja auttaa vanhempia ja lasta päättämään, miten likinäköisyyttä kannattaa hoitaa. Samalla sovitaan myös jatkokäynneistä ja seurantatutkimuksista optikon kanssa.

Silmätautien erikoislääkäri eli silmälääkäri on erikoistunut silmäsairauksiin. Silmälääkäri hoitaa silmäsairauksia ja tekee silmäleikkauksia. Likinäköisyyden hoitoon tarvitaan vain harvoin silmälääkäriä.



Mitä vaihtoehtoja lasten likinäköisyyden hoitoon on tarjolla?

Paras ja tärkein lapsen likinäköisyyden hoitomuoto on optikon tai silmälääkärin määräämät silmälasit tai piilolinssit lapsen omilla vahvuuksilla.

Silmälasien ja piilolinssien ensisijainen tehtävä on korjata näkövirheitä, ja näöntutkimuksessa optikko tai silmälääkäri määrittää, millainen voimakkuus lapsen likinäköisyyden korjaamiseen tarvitaan.

Lasten likinäköisyyden hoitoon on kuitenkin olemassa nykyisin myös erityisiä silmälaseja ja piilolinssejä, jotka eivät ainoastaan korjaa näköä, vaan myös hidastavat likinäköisyyden kehittymistä. Tutkimusten mukaan ne voivat vähentää likinäköisyyden etenemistä jopa 50–60 %.⁷

Likinäköisyyteen voi silmälasien ja piilolinssien lisäksi vaikuttaa myös elämäntavoilla, kuten:

- Viettämällä enemmän aikaa ulkona päivänvalossa
- Pitämällä säännöllisiä taukoja lähityöskentelyn aikana
- Huolehtimalla hyvästä valaistuksesta lukiessa tai lähityötä tehdessä

Aikuiset voivat korjata likinäköisyyttä myös laser- tai linssileikkauksen avulla, mutta lapsille ne eivät sovellu.

Mitä vanhemman on hyvä tietää lasten näköön liittyvistä tutkimuksista?

Vanhempien on hyvä tietää, että lapsille on olemassa erityisesti heille suunniteltu näöntutkimus.

Sen aikana lapsen näkö tutkitaan kattavasti yleisimpien näköongelmien, kuten likitaitteisuuden, kartoittamiseksi. Samalla optikko arvioi, mikä hoito ja seuranta sopivat lapselle parhaiten.

Näön lisäksi optikko tarkistaa myös silmän lihaksiston ja rakenteet varmistaakseen, että nekin ovat terveet.

Ensimmäiseen näöntutkimukseen kannattaa mennä yleensä ennen kouluikää, jos lapsen näkö herättää huolta. Alle 5-vuotiaiden näön tutkii lasten näöntutkimiseen erikoistunut optikko tai silmätautien erikoislääkäri – 5 vuotta täyttäneet lapset voivat käydä normaalisti optikon näöntutkimuksessa.

Lue myös, miten lapsen näköä voi arvioida kotona.

Tutkimuksessa saatetaan käyttää silmätippoja. Niiden tarkoitus on rentouttaa lapsen silmän lihaksia, jotta näköön liittyvät mittaukset voidaan tehdä tarkemmin ja silmien terveydentila arvioida luotettavammin.

Silmätipoista kannattaa keskustella lapsen kanssa jo ennen tutkimusta, jotta niiden tarkoitus tulee lapselle selväksi, ja että lapsi tietää, että ne eivät satu tai ole millään tavalla vaarallisia näölle.

Tippojen vuoksi näkö saattaa sumentua lievästi jopa vuorokauden ajaksi, joten tutkimuksen jälkeen lapsen voi olla hyvä olla loppupäivä kotona.

Halutessasi voit jutella optikkomme kanssa siitä, mitä tutkimuksessa tapahtuu ja mitä siltä odottaa. Hän on tottunut lasten kanssa työskentelyyn ja osaa tehdä käynnistä lapselle mahdollisimman mukavan.



Millaisia silmälaseja lasten likinäköisyyden hoitoon on tarjolla?

Hoyan MiYOSMART-linssit on tarkoitettu lasten likinäköisyyden hoitamiseen ja niitä käytetään tavallisten silmälasilinssien tavoin.

Ne ovat innovatiiviset linssit, joilla lapsi näkee tarkasti, mutta samalla likinäköisyyden eteneminen hidastuu helpolla, turvallisella ja tehokkaalla tavalla.

MiYOSMART-linssit kuuluvat Specsaversin valikoimiin ja niitä voidaan käyttää useimmissa lapsen valitsemissa kehyksissä. Keskustele optikkosi kanssa siitä, voisivatko likinäköisyyden hoitoon tarkoitetut linssit olla sopiva ratkaisu lapsellesi.

Lue lisää MiYOSMART-teknologiasta.⁸



Millaisia piilolinssellä lasten likinäköisyyden hoitoon käytetään?

CooperVisionin MiSight® 1 day ovat likinäköisyyden etenemistä hidastavat kertakäyttölinssit.

Ne korjaavat näköä ja hidastavat samalla likinäköisyyden etenemistä. Tutkimuksissa niiden on osoitettu hidastaneen likinäköisyyden kehittymistä kolmen vuoden käytön jälkeen jopa 60 %.

Saat MiSight® 1 day -linssellä Specsaversilta. Juttele optikkomme kanssa, jotta voitte yhdessä arvioida, voisivatko likinäköisyyttä hoitavat piilolinssit sopia lapsellesi.

Lue lisää MiSight® 1 day by CooperVision -teknologiasta.⁹



Lähteet

1

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/opo.13359#:~:text=leading%20to%20myopia.-,INTRODUCTION,from%203.7%25%20to%209.2%25>

2

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/opo.13359#:~:text=leading%20to%20myopia.-,INTRODUCTION,from%203.7%25%20to%209.2%25>

3

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

4

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

5

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

6

<https://www.college-optometrists.org/category-landing-pages/clinical-topics/myopia/childhood-onset-myopia-management-evidence-review>

7

<https://www.college-optometrists.org/category-landing-pages/clinical-topics/myopia/childhood-onset-myopia-management-evidence-review>

8

<https://www.hoyavision.com/vision-products/miyosmartVr25/#127040>

9

<https://coopervision.fi/piilolinssit/misight-1-day>

**Haluatko tietää
lisää lasten
likinäköisyydestä?**

Käy osoitteessa
<https://www.specsavers.fi>