

Skydda unga ögon: En guide för föräldrar med närsynta barn

Svar på de viktigaste
frågorna om hur du kan
hjälpa ett barn med
närsynthet (myopi).

Specsavers

Skydda unga ögon:

En guide för föräldrar med närsynta barn

Om ditt barn har fått diagnosen närsynthet (myopi) har du kanske många frågor: Hur kommer det att påverka barnets syn? Kan det bli värre? Och vad kan du göra för att hjälpa till?

Den goda nyheten är att närsynthet är vanligt, hanterbart och det finns åtgärder du kan vidta för att hjälpa ditt barn. Denna guide besvarar de vanligaste frågorna som föräldrar har, från att känna igen tecknen till hur man bäst behandlar och vilka vanor som kan bromsa utvecklingen.

Vi finns här för att hjälpa dig – varje steg på vägen – när det gäller ditt barns syn.

Innehållsförteckning

- Vad kan föräldrar göra (om något) för att hjälpa sina barn att undvika att bli närsynta?
- Hur vanligt är närsynthet hos barn?
- Vilka är tecknen på närsynthet?
- Jag är närsynt – kommer mina barn också att bli närsynta?
- Hur utvecklas tillståndet under barn- och ungdomsåren?
- Vilken roll har jag som förälder när det kommer till att hjälpa mitt barn att hantera närsynthet?
- Hur kan föräldrar stödja behandlingen?
- Hur kan föräldrar se till att tillståndet inte förvärras?
- Hur kan föräldrar minimera risken för att tillståndet begränsar barnet socialt, fysiskt, mentalt, i skolan eller på förskola?
- Vilka specialister är viktiga för mig som förälder att känna till?
- Vilka behandlingar bör jag som förälder känna till?
- Vilka tester bör jag som förälder känna till?
- Vilka glasögon för närsynthetsbehandling för barn bör jag känna till?
- Vilka kontaktlinser bör föräldrar känna till?

Vad kan föräldrar göra (om något) för att hjälpa sina barn att undvika att bli närsynta?

Först och främst bör du som förälder vara medveten om att det inte finns något du kan göra för att till 100 procent garantera att ditt barn inte kommer att bli närsynt.

Vissa faktorer är kända för att öka risken för att utveckla närsynthet – att ha en närsynt förälder ökar risken, att ha två närsynta föräldrar ökar risken ännu mer – men det är fortfarande inte helt klart varför vissa barn blir närsynta och andra inte. Som förälder ska du därför inte känna dig ansvarig om ditt barn blir närsynt. Chansen är stor att du ändå inte hade kunnat förhindra det.



Den enda taktik som är känd för att hämma eller fördröja närsynthet på ett effektivt sätt är att regelbundet tillbringa tid utomhus. Det har visat sig att exponering för dagsljus fördröjer uppkomsten och bromsar utvecklingen av närsynthet hos barn.

Det är därför tillrådligt att ditt barn tillbringar så mycket tid som möjligt utomhus i naturligt ljus. Detta har visat sig vara det mest effektiva sättet att förebygga närsynthet hos barn, även om det inte finns några garantier för att tillståndet helt kan undvikas.

En annan taktik som är bra att känna till är 20-20-20-regeln. Regeln innebär att man ska ta en kort paus var 20:e minut och fokusera blicken på något som ligger 20 meter bort. Denna distans ska hållas i minst 20 sekunder. Tekniken hjälper ögonmusklerna att slappna av, vilket också kan ha en positiv effekt på utvecklingen av närsynthet.

Hur vanligt är **närsynthet** **hos barn?**

Förekomsten av närsynthet i de nordiska länderna (Danmark, Norge, Sverige) är cirka 10–13 procent.¹

Närsynthet anses generellt öka globalt, vilket innebär att det blir allt vanligare att barn är närsynta.



Man har generellt antagit att läsning, skrivande och ökad användning av digitala skärmar, aktiviteter som kallas "närarbete", har varit den bakomliggande orsaken till den globala ökningen av närsynthet. Men alla studier har inte funnit något samband mellan närarbete och närsynthet.

Det finns också stora regionala skillnader i hur närsyntheten ökar, vilket tyder på att ökningen är kopplad till livsstil.

Många barn i Asien bor till exempel i megastäder där de tillbringar mycket lite tid utomhus och därmed mycket lite tid i dagsljus, medan barn i de nordiska länderna i allmänhet vistas mer utomhus i normalt dagsljus. Tiden som tillbringas i normalt dagsljus anses vara en orsak till att barn i de nordiska länderna inte är lika benägna att utveckla närsynthet som barn i andra regioner.

Det finns en växande vetenskaplig konsensus om att åtminstone en av de faktorer som bidrar till ökningen av närsynthet är att barn tillbringar mer tid inomhus med mobiler, surfplattor och datorer jämfört med den tid de tillbringar utomhus i normalt dagsljus.



Vilka är **tecknen** på **närsynthet**?

Om ditt barn klagar över synsvårigheter, huvudvärk, ansträngda ögon eller trötthet och svårigheter att fokusera kan det ha med närsynthet att göra.

Som förälder är det viktigt att veta att barn ofta är bra på att anpassa sig, så även om det är något avvikande med deras syn kanske de inte märker det eller visar några tydliga tecken på detta i sitt beteende.

Om du är det minsta orolig för närsynthet är det därför bäst att låta ditt barn göra en synundersökning. Barn kan undersökas i alla åldrar, även om de ännu inte kan läsa eller prata.

Du bör också vara uppmärksam på följande symtom som barn med närsynthet kan uppleva:



- Svårigheter att se på längre avstånd/
håller föremål nära ansiktet
- Huvudvärk
- Överdriven blinkning
- Trötthet och
koncentrationssvårigheter
- Klumpighet
- Gnuggar sig i ögonen

Det är naturligtvis viktigt att känna igen symtomen, men kom ihåg att en synundersökning är det enda sättet att bekräfta om ditt barn är närsynt eller inte.

En annan viktig faktor är om du eller den andra föräldern är närsynt. Det har visat sig att barn till närsynta föräldrar löper större risk att bli närsynta.

Jag är närsynt – **kommer mina barn också att bli närsynta?**

Som tur är finns det inga garantier! Men vi vet från flera studier att barn med närsynta föräldrar löper större risk att utveckla närsynthet.



Andelen barn med närsynthet med två närsynta föräldrar är ungefär tre gånger högre än andelen barn vars föräldrar inte är närsynta.²

Dessutom tenderar närsynta barn med två närsynta föräldrar att ha en högre grad av närsynthet än barn vars föräldrar inte är närsynta.

Genetik är bara en del av bilden, men om du och/eller den andra föräldern är närsynt är det definitivt en bra idé att låta ditt barn testa synen regelbundet (vartannat år). Det är det bästa sättet att ta reda på om ditt barn följer i dina fotspår när det gäller närsynthet. Barn över 8 år kan undersökas av en optiker, men barn som är yngre behöver undersökas av en ögonläkare.



Hur utvecklas tillståndet **under barndomen?**

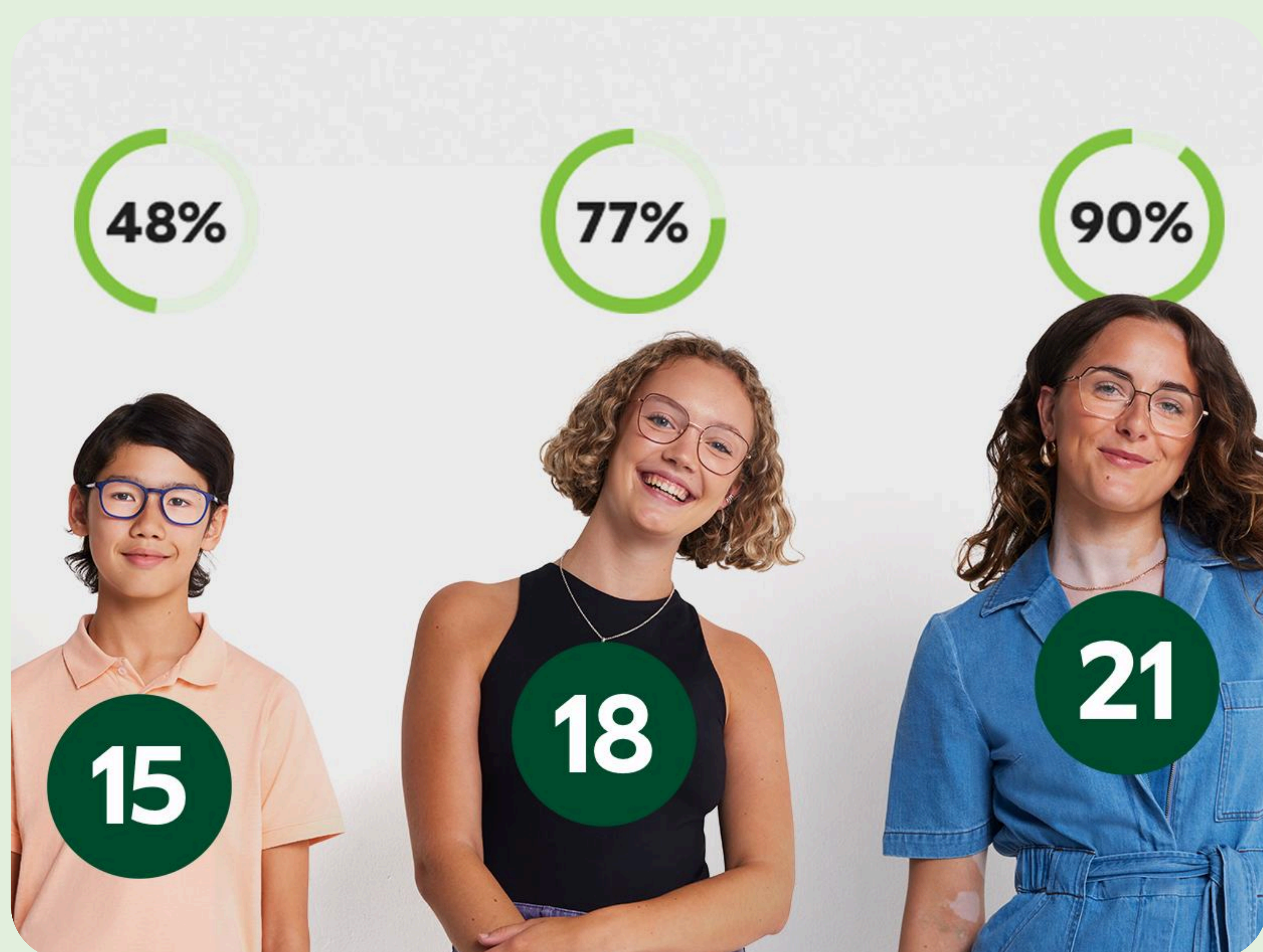
Generellt sett är det ganska individuellt hur tillståndet utvecklas och hur länge närsyntheten fortsätter att utvecklas under barndomen.

Här är dock några allmänna iakttagelser:

- Närsyntheten försvinner inte (den stabiliseras dock).
- Ju tidigare ditt barn blir närsynt, desto mer närsynt kommer hen att vara som vuxen.
- I de nordiska länderna diagnostiseras de flesta barn med närsynthet under de första skolåren vid ungefär 6–13 års ålder.

Närsynthet försvinner inte, men i de flesta fall stabiliseras tillståndet med åldern.³

Det innebär att närsyntheten vid någon tidpunkt i ditt barns liv slutar att förvärras och istället stabiliseras.



Studier har visat att cirka 48 procent av de som blir närsynta stabiliseras vid 15 års ålder, 77 procent stabiliseras vid 18 års ålder och 90 procent stabiliseras vid 21 års ålder. När ditt barn når tidiga tjugoårsåldern kommer tillståndet sannolikt inte att förvärras.⁴

Oavsett hur närsyntheten utvecklas under barndomen är det alltid bäst att upptäcka tillståndet så tidigt som möjligt och börja använda synhjälpmedel. Detta är fortfarande det bästa sättet att hantera närsynthet liksom bromsa utvecklingen av tillståndet.⁵

Vilken roll har jag som förälder när det gäller att **hjälpa mitt barn att hantera närsynthet?**

Först och främst är det viktigt att komma ihåg att:

- Närsynthet är inte farligt.
- Närsynthet är ett allt vanligare tillstånd bland barn.
- Det finns riktigt bra glasögon och kontaktlinser för närsynta barn.



Närsynthet kan vara irriterande, och alla föräldrar önskar att deras barn ska slippa det, men det finns ingen anledning att låta synfelet begränsa ditt barn.

Som förälder bör du ta ditt barn till en optiker för att hitta lämpliga linser eller glasögon. Stötta ditt barn i att använda dessa varje dag och gör det till en så naturlig rutin som möjligt. Slutligen är det viktigt att se till att ditt barn går på regelbundna kontroller.

Sedan är det frågan om livsstil. Forskare har funnit ett samband mellan att tillbringa tid utomhus, minst cirka två timmar per dag, och att förebygga eller begränsa utvecklingen av närsynthet hos barn. Som förälder bör du uppmuntra och uppmana ditt barn att tillbringa tid utomhus varje dag. Det är en hälsosam vana under alla omständigheter.

Och slutligen, om du som förälder är närsynt bör du veta att det finns en ökad risk att ditt barn också kommer att bli närsynt. Du bör boka en synundersökning för ditt barn varje år, även om det inte finns några uppenbara tecken på närsynthet. På så sätt säkerställer du att närsynthet upptäcks i tid, så att rätt behandling snabbt kan sättas in.

Hur kan du som förälder **hjälpa till?**

Det bästa du kan göra som förälder är att stödja ditt barn och hjälpa det att följa behandlingen.

I de flesta fall innebär det att du hjälper ditt barn att använda glasögon eller kontaktlinser varje dag.

Beroende på barnets ålder kan det vara bra om barnet själv kan sköta olika rutiner som har med närsyntheten att göra. Att sätta i och ta ut kontaktlinser, till exempel. Denna typ av självständighet kan hjälpa ditt barn att känna sig mer tryggt och bekvämt med att vara närsynt. Naturligtvis måste barnet nå en viss ålder innan de kan hantera detta på egen hand.



En optiker kan också hjälpa dig att avgöra när ditt barn är redo att sköta detta själv och lära ut de bästa rutinerna.

Hur kan man som förälder se till att tillståndet **inte förvärras?**

Närsynthet försvinner inte med åldern, men tillståndet går att behandla för att bromsa utvecklingen. Detta gäller särskilt för barn.

Forskning visar att man med behandlande glasögon eller kontaktlinser faktiskt kan minska utvecklingen av närsynthet hos barn med upp till 50–60 procent.⁶

Det viktigaste du kan göra som förälder för att se till att tillståndet inte förvärras är därför att uppmuntra ditt barn att regelbundet använda behandlande glasögon eller kontaktlinser.

Detta är den enda beprövade metoden för att bromsa eller förebygga utvecklingen av närsynthet.

Hur kan föräldrar minimera risken för att tillståndet på något sätt **begränsar barnet socialt, fysiskt, psykiskt och i skolan eller förskolan?**

Först och främst är det viktigt att ditt barn förstår att det inte är något fel på dem och att närsyntheten inte kommer att vara ett hinder.

Närsynthet bör tas på allvar och behandlas med tillgängliga synhjälpmedel, men det finns ingen anledning att låta tillståndet hindra ett normalt liv. Se till att ditt barn förstår att det inte är ensamt om att vara närsynt och att du och synspecialisterna kommer att göra allt för att hantera närsyntheten och minimera dess påverkan.

Som förälder bör du vara medveten om att barn kan vara ganska bra på att hantera och dölja saker som inte är som de ska. Det är viktigt att ha en löpande dialog med lärarna i barnets skola eller pedagogerna på förskolan om barnets välbefinnande. Verkar ditt barn på något sätt hindras eller störas av närsyntheten eller glasögonen? Om så är fallet, hur kan ni samarbeta för att hitta en bra lösning?

Det mest effektiva sättet att begränsa utvecklingen av ditt barns närsynthet är att använda rätt tillpassade glasögon eller kontaktlinser. Stötta ditt barn i använda sina glasögon eller kontaktlinser och besök optikern tillsammans regelbundet för att alltid ha rätt styrka.



Vilka specialister är det viktigt för mig som förälder att känna till?

Den viktigaste specialisten du behöver känna till är optikern.

En optiker är en ögonspecialist som kan diagnostisera olika ögontillstånd och även hjälpa till att hitta den bästa lösningen för barn över 8 år. Barn som är yngre behöver bli undersökta av en ögonläkare. När du bokar en synundersökning för barn hos Specsavers kommer en optiker att genomföra undersökningen.

Tillsammans diskuterar ni er fram till den bästa lösningen för ditt barn, glasögon eller kontaktlinser och du kommer också att boka alla nödvändiga uppföljningsbesök hos optikern.

En ögonläkare är en läkare som är specialiserad på ögon. De behandlar ögonsjukdomar och utför ögonoperationer. Närsynthet faller sällan inom denna kategori.



Vilka behandlingar bör jag som förälder känna till?

Den bästa behandlingen för barn med närsynthet är glasögon och kontaktlinser.

Den primära funktionen hos glasögon och linser är först och främst att korrigera synproblem. Med hjälp av en synundersökning kommer optikern att ta reda på vilken styrka som behövs för att korrigera ditt barns närsynthet.

När det gäller behandling av närsynthet hos barn finns det särskilda glasögon och kontaktlinser. De korrigerar inte bara synproblemet, utan begränsar även utvecklingen av ditt barns närsynthet. Forskning visar att denna typ av glasögon kan minska utvecklingen av närsynthet hos barn med upp till 50–60 procent.⁷

Förutom glasögon finns det även andra faktorer som antas ha en dämpande effekt på utvecklingen av närsynthet:

- Tillbringa mer tid utomhus.
- Ta regelbundna pauser från skärmar och arbete på nära håll.
- Se till att ha bra belysning vid läsning eller arbete på nära håll.

Vuxna med närsynthet kan också överväga laseroperation eller linsbyte för att korrigera synen, men dessa behandlingar anses inte vara lämpliga för barn.

Vilka undersökningar bör jag känna till som förälder?

Som förälder behöver du känna till vikten av att låta ditt barn göra en synundersökning.

Här undersöks ditt barns syn för alla vanliga ögontillstånd, inklusive närsynthet. Synundersökningen hjälper också till att fastställa den bästa behandlingen och uppföljningsplanen för ditt barn.

Förutom att kontrollera ögonen kommer optikern också att undersöka muskler och omkringliggande strukturer för att säkerställa att de också är friska och fungerar som de ska.

Ett bra tillfälle för barnets första synundersökning är i allmänhet vid åtta års ålder, men om du är orolig för ditt barns syn kan du söka hjälp tidigare. Barn som är yngre än 8 år ska undersökas av en ögonläkare.

Läs mer om hur du kan testa ditt barn hemma.

Din optiker kan komma att använda ögondroppar som en del av undersökningen. Dessa droppar gör att musklerna i barnets ögon slappnar av, vilket möjliggör en mer exakt bedömning av synen och gör det lättare att kontrollera ögonens funktion.

Det kan vara en bra idé att prata med ditt barn om ögondropparna innan ni går till optikern, bara för att säkerställa att barnet förstår varför ögondropparna används och att de inte är farliga på något sätt.

Ögondropparna kan orsaka suddig syn i cirka 24 timmar, vilket innebär att ditt barn bör stanna hemma resten av dagen.

Du är naturligtvis alltid välkommen att prata med din optiker om vad du kan förvänta dig av synundersökningen. Du kan vara säker på att optikern har erfarenhet av barn och kommer att göra upplevelsen så trygg som möjligt.



Vilka special- designade glasögonglas för närsynthet hos barn bör jag känna till?

MiYOSMART från Hoya är en typ av glasögonlinser för närsynthet som är utformade för att bäras av barn som vanliga glasögon.

Denna typ av glasögon ger klar syn och bromsar samtidigt utvecklingen av myopin på ett enkelt, säkert och effektivt sätt.

Glasögonen kan användas med vanliga bågar som ditt barn gillar, och du kan köpa dem hos Specsavers. Prata med din optiker om hur glasögon för närsynthet kan vara ett bra val för ditt barn.

Läs mer om MiYOSMART-tekniken.⁸



Vilka kontaktlinser bör jag som förälder känna till?

MiSight® 1 day från CooperVision är specialdesignade endagslinser för barn med närsynthet.

Dessa kontaktlinser korrigerar synfel och bromsar samtidigt utvecklingen av närsynthet. Det har visat sig att linserna kan minska utvecklingen av närsynthet med upp till 60 procent efter tre års användning.

Linserna kan köpas via Specsavers. Prata med din optiker om hur kontaktlinser för behandling av närsynthet kan vara ett bra val för ditt barn.

Läs mer om tekniken bakom MiSight® 1 day från CooperVision.⁹



Källor

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/se/vision-produkter/miyosmart>

9

<https://coopervision.se/kontaktlinser/misight-1-day>

**Vill du veta mer
om barn och
närsynthet?**

Läs mer på
<https://www.specsavers.se>