



**RISIKERER  
DIT BARN  
AT BLIVE  
NÆRSYNET?**

## ER DINE BØRN I RISIKOZONEN FOR AT BLIVE NÆRSYNEDE?

Nye undersøgelser viser at børn i Norden har en tiltagende tendens til at udvikle nærsynethed i lang højere grad end tidligere. Meget tyder på, at det skyldes forkert brug af digitale skærme - smartphone, tables, computer m.v. Undersøgelser viser, at vi ikke tænker over, hvor meget tid vi selv og vores børn bruger foran digitale skærme - 6 ud af 10 børn bruger mere end 4 timer foran en skærm om dagen.

For mange små børns vedkommen opdages synsudfordringen først, når de kommer i skole eller langt senere.

### KUNSTEN AT SE, HVAD BØRN KAN SE...

Ifølge folkene bag undersøgelsen gælder der særlige forhold for børn. Børn kan nemlig ikke selv fortælle om deres synsproblemer.

“De har aldrig prøvet andet og ved derfor ikke, at deres syn burde være bedre.”

Forældre der selv er nærsynede, skal være ekstra opmærksomme på, om deres børn udvikler nærsynethed. Der er nemlig 3 gange så stor risiko for, at barnet udvikler nærsynethed hvis én af forældrene er nærsynet og 7 gange større, hvis begge forældre er nærsynede. Desværre opdages børnenes synsproblemer ikke altid i det vanlige sundhedstjek hos lægen eller sundhedsplejersken.

### VÆR DERFOR OPMÆRKSOM PÅ BØRNEENS ADFÆRD

Koncentrationsbesvær kan skyldes en synsudfordring, men også hovedpine eller tørre kløende øjne.

“I år 2000 var 23 % af verden befolkning nærsynet. Hvis udviklingen forsætter, forventes det at tallet er helt oppe på 50 % i år 2050.”

\*Kilde optikeren marts 2014

### DET KAN DU GØRE FOR AT AFHJÆLPE?

Nyere undersøgelser peger i retning af, at 40 min. daglig udendørs leg kan reduceres chancen for at blive nærsynet med 25% og 80 min. helt op til 50%.

Andre studier peger i retningen af, at en læsebrille med en overfaldebehandling, som filtrere det blå lys fra vores digitale skærme, er en god forebyggelse, som vil kunne udsætte nærsynetheden.

“Symptomer på for meget tid foran digitale skærme kan være trætte og ømme øjne, kløen eller svien i øjnene.”

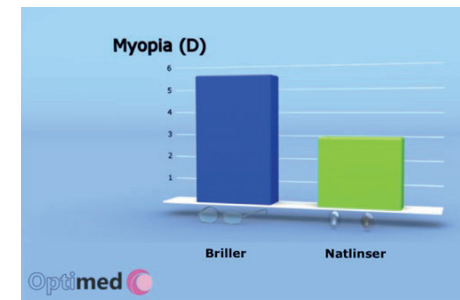
Generne kan variere fra daglige udfordringer, til kun at være et par gange om måneden.

### SKAL MIT BARN HAVE BRILLER?

De fleste forældre tænker på de udfordringer briller kan give i hverdagen med leg og andre aktiviteter, men briller er ikke altid den eneste og bedste løsning. Med en brille kan barnet se klart, men det ses ofte, at der skal mere styrke til op gennem skolegangen.

### EN ANDEN LØSNING ER NATLINSER

Natlinser er en formstabil kontaktlinse man bruger om natten! Mens du sover omformer linsen hornhinden. Når du står op om morgen tager du linsen ud og kan se klart hele dagen, uden brug af briller eller Kontaktlinser. Linsen kan bruges til børn helt ned til 10 år og samtidigt bremser linsen nærsynethed hos børn.



I grafen her ses forskellen på udviklingen af nærsynethed hos børn ved brug af briller og natlinser.

Grafen præcisere, at børn der bruger briller vil få brug for mere styrke, frem for brug af natlinser (tallene i venstre side er styrken).

Ref: French AN, et al. Time outdoors and the prevention of myopia. Exp Eye Res 2013;114:58-68. Ref: He M, et al. Effect of time spent outdoors at school on the development of myopia among children in China JAMA 2015;314:1142-8. Ref: Wu PC et al. Outdoor activity during class recess reduces myopia onset progression in school children. Ophthalmology 2013;120:1080-5

# 8 TEGN PÅ, AT DIT BARN HAR BRUG FOR BRILLER

---

1. BLINKER MEGET
2. KNIBER ØJENEN SAMMEN ELLER SKELER
3. GNIDER ØJNE
4. HOLDER HOVEDET PÅ SKRÅ
5. SIDDER TÆT PÅ TV OG COMPUTEREN
6. HAR SVÆRT VED AT KONCENTRERE SIG
7. PROBLEMER MED MOTORIKKEN
8. HAR HOVEDPINE OG ER TRÆT

Læs mere på vores hjemmeside [www.optiknicolai.dk](http://www.optiknicolai.dk)

---

**HOS NICOLAI'S OPTIK I ROSKILDE ER VI SPECIALISTER I NATLINSER TIL BØRN OG VOKSNE.**

Kig forbi, hvis du er i tvivl om, at natlinsere kunne være noget for dit nærsynede barn. Vi er altid parat til at svare på alle dine spørgsmål.

---