



Om øjet og synet

Information til forældre

1 Tips til en klarere hverdag (tag med hjem)

Det at kunne se tydeligt er vigtigt for børn og unge, både i skolen og i fritiden. Nogle gange kan synsproblemer komme snigende og være svære at opdage. Dette materiale hjælper dig som forælder med at forstå børns syn og giver information om tidlige tegn på synsproblemer, du bør være opmærksom på. Materialet er en del af Børnesyn.dk, en platform, der samler viden om børns syn og øjensundhed.

Tips til sunde øjne

- Brug 30-30-reglen: Hold mindst 30 cm afstand, når du læser eller bruger en skærm. Husk at tage en kort pause hvert 30. minut, så øjnene kan hvile – det hjælper med at mindske risikoen for, at du begynder at se dårligt på afstand.²
- Det er vigtigt at finde en balance mellem f.eks. skærmtid og udendørstid: Børn og unge bør tilbringe mindst to timer udendørs hver dag.
- Sørg for, at skærmen ikke er for lys eller for mørk – en behagelig lysstyrke er mindre anstrengende for øjnene. Sørg også for god belysning i rummet og en lampe i nærheden af det, du læser, så du ikke anstrenger øjnene unødigt.

Om nærsynethed

Det at være nærsynet betyder, at du ser uskarpt på lang afstand. Det skyldes, at øjet er lidt for langt, eller at linsen inde i øjet bryder lyset for meget, så billedet fokuseres foran nethinden i stedet for på den. Det kan være nødvendigt med briller eller kontaktlinser for at se tydeligt.

Almindelige tegn på nærsynethed er:

- Har svært ved at se, hvad der står på tavlen i klasseværelset
- Sidder meget tæt på bøger og skærme
- Trætte øjne og hovedpine

Test dig selv for nærsynethed

Det skal du bruge:

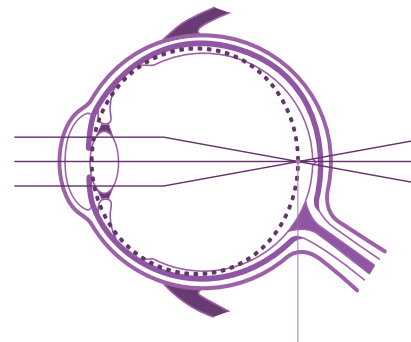
En synstavle med bogstaver i forskellige størrelser på tre linjer (kan udskrives på næste side).

Sådan gør du:

1. Hæng synstavlen op på væggen i øjenhøjde, og stil dig 3 meter væk.
2. Læs bogstaverne linje for linje.
3. Hvis det er svært at se bogstaverne på den tredje linje, kan det være et tegn på nærsynethed.*

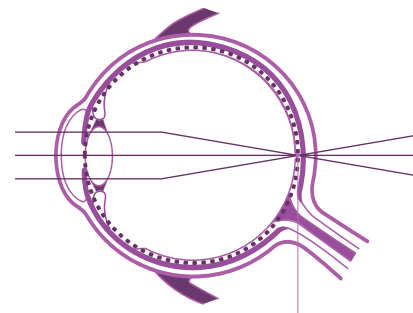
**Det kan være en god idé at tage testen igen efter et par måneder. Hvis du oplever ændringer i dit syn, er det en god idé at bestille tid til en synsprøve.*

NÆRSYNET ØJE



Lysstrålerne fokuseres foran nethinden i stedet for på nethinden

NORMALT ØJE



Lysstrålerne fokuseres på nethinden

C O H Z V

S Z N D C

V K C N R

K C R H N

Metoder, der bremser forværringen af nærsynethed

Der findes nye tekniske løsninger til at bremse forværringen af nærsynethed.⁵⁻⁷ Kort forklaret har disse briller og kontaktlinser fuld korrektion af synsfejlen i midten, så synet bliver skarpt. Rundt om midten er der områder med svagere styrke, som skaber det, man kalder myopisk defokus, og dette hjælper med at bremse øjets vækst. Denne kombination bremser forværringen af nærsynethed og gør det samtidig muligt at se tydeligt. Spørg en optiker/optometrist, hvis du vil vide mere om følgende:

- Briller til myopibehandling: Brilleglassene er designet til at bremse forværringen af nærsynethed hos børn og unge. Brillerne skal bæres hele dagen for at opnå den bedste mulige effekt.
- Kontaktlinser med dobbelt fokus: Bløde endagskontaktlinser med såkaldt myopisk defokus er velegnede til aktive børn fra 8-årsalderen.
- Natlinser (Ortho-K) Formfaste kontaktlinser, der bæres om natten, hvilket gør dem særligt gode til børn og unge, der svømmer eller dyrker anden vandsport.

Om langsynethed

At være langsynet betyder, at du ser bedre på lang afstand end tæt på. Mange mennesker har svært ved at fokusere tæt på, især når de læser eller arbejder med noget foran sig.

Test dig selv for langsynethed

Langsynethed er sværere at teste. Her er i stedet en kort liste over symptomer på langsynethed, som I kan tale om derhjemme.

Gælder et eller flere af punkterne for dig?

- Teksten bliver ofte uskarpt, når jeg læser eller skriver.
- Det føles lettere at læse, hvis jeg holder bogen lidt længere væk.
- Det føles anstrengende at læse i længere tid ad gangen.
- Jeg får hovedpine, når jeg fokuserer på noget, der er tæt på.
- Jeg undgår helst at læse.
- Jeg kniber ofte øjnene sammen eller gnider mig i øjnene, når jeg læser.
- Øjnene føles trætte eller svier, når jeg har arbejdet med noget tæt på i et stykke tid.

Hvis du genkender flere af disse symptomer, er det en god idé at bestille tid til en synsprøve.





Hvordan påvirker skærmtid synet?

Der tales meget om skærmtid, hvordan det påvirker os, og om der er risici forbundet med for meget skærmtid. Vores øjne er ikke skabt til at fokusere på ting tæt på i længere tid, uanset om det er en skærm eller en bog. Langvarig skærmtid kan påvirke synet på flere måder. Her ser vi nærmere på, hvordan skærmtid påvirker synet og musklerne omkring øjet.

1. Digital øjentræthed

Når vi ser på en skærm i længere tid uden pauser, kan vores øjne blive ramt af digital øjentræthed (Computer Vision Syndrome). Almindelige symptomer omfatter:

- Trætte eller ømme øjne.
- Hovedpine.
- Tørre øjne, da blinkefrekvensen reduceres, når du sidder foran en skærm.

2. Overbelastning af øjenmusklerne

Øjnene har små muskler, som hjælper os med at fokusere. Når vi ser på noget tæt på, f.eks. en skærm eller en bog, bruger vi disse muskler hele tiden. Hvis vi gør det i lang tid uden pauser, kan øjnene blive trætte og overanstrengte. Det kan gøre det sværere at se skarpt eller hurtigt skifte fokus til ting, der er længere væk.

3. Risiko for nærsynethed (myopi)

Undersøgelser har vist en øget risiko for nærsynethed hos børn og unge, der tilbringer meget tid foran en skærm eller med andre aktiviteter tæt på. Det skyldes, at øjnene konstant arbejder i nærfokus, hvilket kan påvirke øjets form.²

4. Tørhed og irritation i øjnene

Når vi ser på en skærm, har vi tendens til at blinke meget mindre end normalt, hvilket kan føre til tørre og irriterede øjne. Dette kan forværres af dårlig belysning eller forkerte skærmindstillinger.

Hvordan kan du reducere påvirkningen?

Tilbring meget tid udendørs

Forsøg at være udendørs i mindst to timer om dagen. Dagslys er godt for øjnene.¹

Følg 30-30-reglen

Hold mindst 30 cm afstand, når du læser eller bruger en skærm. Husk at tage en kort pause hvert 30. minut. Det giver øjnene mulighed for at hvile sig.²

Juster belysningen

Sørg for, at skærmen ikke er for lys eller for mørk. En behagelig lysstyrke gør, at øjnene ikke behøver at anstrenge sig så meget. Sørg også for god belysning i rummet og en lampe i nærheden af det, du læser.

Balance og hvile

At skabe balance i skærmtiden og give øjnene pauser er det bedste, du kan gøre for at undgå langsigtede problemer og bevare et sundt syn.

Referencer

1. Morgan IG, Wu P-C, Ostrin L, et al. IMI risk factors for myopia. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2021;62(5):3.
2. Huang, P. C., Hsiao, Y. C., Tsai, C. Y., Tsai, D. C., Chen, C. W., Hsu, C. C., ... & Liou, Y. M. (2020). Protective behaviours of near work and time outdoors in myopia prevalence and progression in myopic children: a 2-year prospective population study. *British Journal of Ophthalmology*, 104(7), 956-961
3. Mutti DO, Mitchell GL, Moeschberger ML, Jones LA, Zadnik K. Parental myopia, near work, school achievement, and children's refractive error. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2002 Dec;43(12):3633-40. PMID: 12454029
4. Holden BA, Fricke TR, Wilson DA, Jong M, Naidoo KS, Sankaridurg P, Wong TY, Naduvilath TJ, Resnikoff S. Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050. *Ophthalmology.* 2016 May;123(5):1036-42. doi: 10.1016/j.ophtha.2016.01.006. Epub 2016 Feb 11. PMID: 26875007.
5. Lam, C.S.Y., et al., Defocus Incorporated Multiple Segments (DIMS) spectacle lenses slow myopia progression: a 2-year randomised clinical trial. *British Journal of Ophthalmology*, 2020. 104(3): p. 363-368.
6. Chamberlain, P., et al. A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight Lenses for Myopia Control. *Optometry and Vision Science*, 2019. 96(8): p. 556-567.
7. Jakobsen TM, Møller F. Control of myopia using orthokeratology lenses in Scandinavian children aged 6 to 12 years. Eighteen-month data from the Danish Randomized Study: Clinical study Of Near-sightedness; Treatment with Orthokeratology Lenses (CONTROL study). *Acta Ophthalmol.* 2022 Mar;100(2):175-182.