



Om øyet og synet

Informasjon til foreldre

1 Tips for en klarere hverdag (ta med hjem)

Å se klart er viktig for barn, både på skolen og på fritiden. Noen ganger kan synsproblemer komme snikende og være vanskelige å oppdage. Dette materialet er utviklet for å gi deg som forelder kunnskap om barns syn og hvordan du kan gjenkjenne tidlige tegn på synsproblemer. Materialet er en del av Barnsyn.no, en plattform som samler kunnskap om barns syn og øyehelse.

Tips for friske øyne

- Bruk 30-30-regelen: Hold minst 30 cm avstand når du leser eller bruker en skjerm, og ta en pause hvert 30. minutt for å hvile øynene og redusere risikoen for å få dårligere syn på avstand.²
- Det er viktig å finne en balanse mellom for eksempel skjermtid og utetid: Barn bør tilbringe minst to timer utendørs hver dag.
- Sørg for at skjermen ikke er for lys eller for mørk – en behagelig lysstyrke reduserer belastningen på øynene. Sørg også for god belysning i rommet og å ha en lampe i nærheten av det du leser, slik at du ikke anstrenger øynene unødige.

Om nærsynthet

Å være nærsynt betyr at man ser uklart på avstand. Dette skyldes at øyet er litt for langt, eller at linsen bryter lyset for mye, slik at bildet havner foran netthinnen i stedet for på den. Da kan man trenge briller eller kontaktlinser for å se klart.

Vanlige tegn på nærsynthet er

- vansker med å se tydelig hva som står på tavlen i klasserommet.
- holder bøker og skjermer nær ansiktet
- trøtte øyne og hodepine

Test deg selv for nærsynthet

Du trenger:

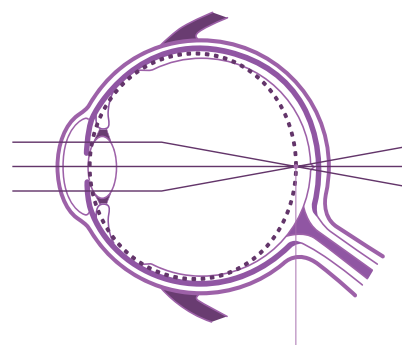
En synsprøvetavle med bokstaver i ulike størrelser på tre rader (kan skrives ut på neste side).

Slik gjør du:

1. Fest synsprøvetavlen på veggen i øyehøyde, og stå 3 meter unna.
2. Les bokstavene, én rad om gangen.
3. Hvis det er vanskelig å se bokstavene i den tredje raden, kan det være et tegn på nærsynthet.*

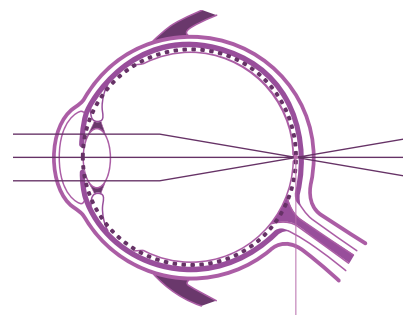
* Det kan være lurt å ta testen på nytt etter noen måneder. Hvis synet ditt endrer seg over tid, er det lurt å bestille en synsundersøkelse.

NÆRSYNT ØYE



Lysstrålene fokuseres foran netthinnen i stedet for på netthinnen.

NORMALT ØYE



Lysstrålene fokuseres på netthinnen.

C O H Z V

S Z N D C

V K C N R

K C R H N

Metoder som bremser utviklingen av nærsynthet

Det finnes nye tekniske løsninger som kan bremse utviklingen av nærsynthet.⁵⁻⁷ Enkelt sagt har denne typen briller og linser full korreksjon i midten, slik at synet blir skarpt. Rundt midten er det områder med svakere styrke som skaper et såkalt myopisk defokus, som bidrar til å redusere øyeveksten. Denne kombinasjonen bremser utviklingen av nærsynthet, samtidig som brukeren får klart syn. Spør en optiker hvis du vil vite mer om dette:

- Brillerglass for myopibehandling: glass som er utviklet for å bremse utviklingen av nærsynthet hos barn. For best effekt bør brillene brukes hele dagen.
- Kontaktlinser med dobbelt fokus: myke dagslinser med såkalt myopisk defokus – egner seg for aktive barn fra 8 års alder.
- Nattlinser (Ortho-K): harde linser som brukes over natten, noe som gjør dem særlig godt egnet for barn som svømmer eller driver med vannsport.

Om langsynthet

Langsynthet kan innebære at man ser bedre på avstand enn på nært hold. Mange kan synes det er vanskelig å fokusere på nært hold, særlig når de leser eller holder på med andre ting på kort avstand.

Test deg selv for langsynthet

Langsynthet er vanskeligere å teste. Her er i stedet en enkel liste med symptomer på langsynthet, som dere kan snakke om hjemme.

Kjenner du deg igjen i noen av disse punktene?

- Teksten ser ofte uklart ut når du leser eller skriver.
- Det føles lettere å lese hvis du holder boken litt lenger unna.
- Det føles utmattende å lese i lengre perioder.
- Du får hodepine etter å ha fokusert på nært hold.
- Du foretrekker å unngå å lese.
- Du myser eller gnir deg ofte i øynene når du leser.
- Øynene føles trette eller svir når du har holdt på med noe på nært hold en stund.

Hvis du kjenner igjen flere av disse symptomene, bør du bestille time til en synsundersøkelse.





Hvordan påvirkes synet av skjermtid?

Det er mye snakk om skjermtid, hvordan den påvirker oss, og om det er farlig med for mye skjermtid. Øynene våre er ikke laget for å fokusere på ting på nært hold over lengre tid, uansett om det er en skjerm eller en bok. Langvarig skjermtid kan påvirke synet på flere måter. Her ser vi nærmere på hvordan skjermtid påvirker synet og musklene rundt øyet.

1. Øyeanstrengelse ved skjermbruk

Når vi ser på en skjerm i lengre tid uten pauser, kan det anstrenge øynene – også kjent som digital øyebelastning eller datasyn. Vanlige symptomer er blant annet

- trøtte eller såre øyne
- hodepine
- tørre øyne, ettersom vi blunker sjeldnere når vi ser på skjermer

2. Overbelastning av øyemuskulaturen

Øynene har små muskler som hjelper oss med å fokusere. Når vi ser på noe på nært hold, for eksempel en skjerm eller en bok, bruker vi disse musklene hele tiden. Hvis vi gjør dette over lang tid uten pause, kan øynene bli slitne og anstrengte. Da kan det bli vanskeligere å se klart eller skifte fokus raskt til ting som er lenger unna.

3. Risiko for nærsynthet (myopi)

Studier har vist at barn og unge som tilbringer mye tid foran skjermer eller andre aktiviteter på nært hold, har økt risiko for å utvikle nærsynthet. Dette skyldes at øynene hele tiden arbeider i nærfokus, noe som kan påvirke øyets form.²

4. Tørre og irriterte øyne

Når vi ser på skjermer, har vi en tendens til å blunke mye mindre enn normalt, noe som kan føre til tørre og irriterte øyne. Dette kan også forverres av dårlig belysning eller feil skjerminnstillinger.

Hvordan kan du redusere påvirkningen?

Vær mye ute

Prøv å tilbringe minst to timer utendørs hver dag. Dagslys er bra for øynene.¹

Følg 30-30-regelen

Hold minst 30 cm avstand når du leser eller bruker en skjerm, og ta en pause hvert 30. minutt. Det bidrar til at øynene får hvile.²

Juster av lyset

Pass på at skjermen ikke er for lys eller for mørk. En behagelig lysstyrke gjør at øynene ikke må anstrenge seg like mye. Sørg også for god belysning i rommet og å ha en lampe i nærheten av det du leser.

Balanse og hvile

Det beste du kan gjøre for å unngå langvarige problemer og opprettholde et godt syn, er å balansere skjermtiden og gi øynene muligheten til å hvile.

Referanser

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.