EN HAND
OM MYOPI
FÖR FÖRÄLL R

Santen | PAEDIATRIC MYOPIA

Det här är en utbildningshandbok som riktar sig till föräldrar eller vårdnadshavare till barn och ungdomar med myopi.
Den här broschyren är inte avsedd att ersätta medicinsk rådgivning eller diagnos. Vänd dig alltid till din läkare eller en ögonspecialist om du har frågor om närsynthet hos barn.

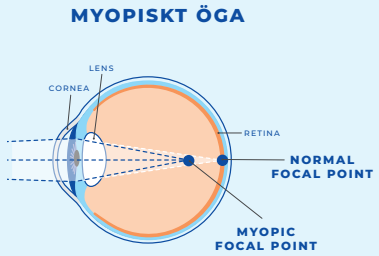


EN HANDBOK OM MYOPI FÖR FÖRÄLDRAR

Hypotetiskt patientfall.

Vad är myopi i barndomen?

Myopi, även kallat närsynthet, i barndomen är ett vanligt synfel hos barn och ungdomar. Det gör att saker ser suddiga ut på håll, medan saker på kort avstånd kan vara tydliga.[2]

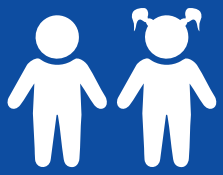


Vad orsakar myopi?

För att kunna se tydligt måste ljusstrålarna släppas in genom ögats framsida (hornhinnan och linsen) och träffa ögats bakre del (näthinnan). Vid myopi är själva ögat, eller delar av ögat, formade på ett annorlunda sätt så att ljuset fokuseras framför näthinnan istället för direkt på den. Detta orsakar suddig syn.[3]

När utvecklas myopi?

Myopi utvecklas normalt tidigt i barndomen, ofta mellan 6 och 10 år,[4] men kan utvecklas redan vid 3 års ålder.[5]



Hur kan vårdgivare hjälpa till vid myopi?

Vanligtvis förskrivs barn med myopi enkelslipade glasögon eller kontaktlinser för att de ska kunna se bättre.[6] Det förhindrar dock inte att myopin försämras.[6]

ALTERNATIV SOM KAN BROMSA PROGRESSIONEN AV MYOPI:



Speciella glasögon eller kontaktlinser

En barnläkare eller ögonspecialist kan förskriva bifokala eller multifokala glasögon eller kontaktlinser, inklusive nattlinser (ortokeratologiska kontaktlinser), för att bromsa progressionen av barns myopi.[6,7]



Farmakologisk behandling

Farmakologisk behandling i form av ögondroppar kan användas för att bromsa progressionen av myopi hos barn – de kan förskrivas tillsammans med speciella glasögon eller kontaktlinser för ”myopikontroll”.[6]

Finns det något annat jag kan göra för att bromsa progressionen av myopi hos barn?



REGELBUNDNA ÖGONUNDERSÖKNINGAR

Myopi påverkar alla barn olika och därför bör ditt barn gå på regelbundna synkontroller för att se hur de påverkas.[14] Att förstå och hantera ett barns ögonhälsa är lika viktigt som att gå till tandläkaren och att få vaccinationer.

MER TID UTOMHUS

Att tillbringa mer tid utomhus kan bidra till att fördröja utvecklingen av myopi hos barn och rekommenderas i globala och europeiska riktlinjer.[6,7,15]





20:20:2-REGELN

Uppmuntra en paus på 20 sekunder var 20:e minut, då de lyfter blicken från arbete på kort avstånd och betraktar något på längre håll. Tillbringa 2 timmar om dagen utomhus och **begränsa skärmtid.**[15]
En ny studie visar att varje extra timme digital skärmtid om dagen associeras med en 21 % försämring av myopi[1]

Varför är det viktigt att åtgärda myopi tidigt?

- Ju yngre barn är när de blir närsynta, desto större är sannolikheten att de utvecklar svårare myopi[8,9]
- Myopi kan förvärras snabbt hos yngre barn[10,11]
- Utan behandling kan ett barns myopi förvärras och orsaka irreversibel nedsatt syn I vissa fall kan det leda till komplikationer som kan leda till blindhet senare i livet, t.ex. myopisk makuladegeneration, och öka risken för andra sjukdomar, såsom glaukom, katarakt och näthinneavlossning[4]
- Du kan bidra till att förhindra eller minska risken för långsiktiga skador på barns ögon genom att påbörja behandling för myopi hos barn så tidigt som möjligt och följa ögonläkarens behandlingsplan[4]

Hur kan myopi påverka barns liv?



Barn kan få huvudvärk på grund av överansträngda ögon som orsakas av myopi. Detta kan försämra deras resultat i skolan och göra det svårare för dem att delta i fysiska och sociala aktiviteter[12,13]



Synliga symtom som trötta ögon orsakade av okorrigerad myopi kan ge barn sämre självförtroende[13]

Referenser

1. Ha A, Lee YJ, Lee M, Shim SR, Kim YK. Digital Screen Time and Myopia: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. JAMA Netw Open. 2025;8(2):e2460026. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.6002.
2. Healthychildren.org. Myopia (nearsightedness) in children and teens. Tillgänglig på: https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/Myopia-Nearsightedness.aspx. Hämtad maj 2025.
3. American Academy of Ophthalmology. Nearsightedness: What is myopia? Tillgänglig på: https://www.aao.org/eye-health/diseases/myopia-nearsightedness. Hämtad maj 2025.
4. Holden BA, et al. Ophthalmology. 2016;123:1036–42.
5. Ghorbani-Mojarrad N, et al. BMJ Open Ophth 2025;10:e002059.
6. European Council of Optometry and Optics (ECOO). Position Paper Myopia management: a comprehensive approach. Tillgänglig på: https://ecoo.info/wp-content/uploads/2023/01/2023_01_13-Myopia-position-paper-revised-January-2023.pdf Hämtad maj 2025.
7. Världshälsoorganisationen. The impact of myopia and high myopia. Tillgänglig på: https://www.iapb.org/learn/resources/the-impact-of-myopia-and-high-myopia/. Hämtad maj 2025.
8. Chua SYL, et al. Ophthalmic Physiol Opt. 2016;36:388–94.
9. Verkicharla PK, et al. PLoS One. 2020;15:e0241759.
10. Tricard D, et al. Br J Ophthalmol. 2022;106:1104.
11. Hu Y, et al. JAMA Ophthalmol. 2020;138:1129–34.
12. Dudovitz RN, et al. Matern Child Health J. 2016;20:974–83.
13. Congdon N, et al. Community Eye Health. 2019;32:7–8.
14. Brennan NA, et al. Prog Retin Eye Res. 2021;83:100923.
15. Klaver C, Polling JR; Erasmus Myopia Research Group. Ophthalmic Physiological Opt. 2020;40:230–24.

Santen Sweden Filial,
Evenemangsgatan 31 A, 169 79 Solna.
Tel: 08-444 75 60. E-post: info.se@santen.com

NP-MYOP-SE-0003. 11-2025.

Santen | PAEDIATRIC MYOPIA