



PRO RETINA
Deutschland e.V.

Selbsthilfevereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Mit Durchblick in die Zukunft

Kurzsichtigkeit bei Kindern
erkennen und vorbeugen

4

Mindestens jeder Vierte ist in Deutschland **kurzsichtig**.



Mit **geeigneten Maßnahmen** kann man einer Kurzsichtigkeit vorbeugen.

Kurzsichtigkeit im Blick behalten

Die Kurzsichtigkeit ist weltweit auf dem Vormarsch.

Für eine Zunahme der Myopie werden besonders zwei Faktoren diskutiert:

- die Kinder verbringen **weniger Zeit draußen bei Tageslicht**
- die **starke Zunahme der Naharbeit** ab Schulbeginn der Kinder durch Lesen und Schreiben sowie die digitalen Medien.

Was ist Kurzsichtigkeit?

Mit Kurzsichtigkeit oder Myopie bezeichnet man eine bestimmte Form von optischer Fehlsichtigkeit des Auges. Der Grund für eine Kurzsichtigkeit ist meist ein zu langer Augapfel oder eine zu hohe Brechkraft der Linse. Die Lichtstrahlen bündeln sich dadurch nicht am eigentlichen Punkt der Netzhaut.

Das Bild auf der Netzhaut wird somit **unscharf abgebildet**. Eine **Korrektur mit einer Brille oder Kontaktlinsen** bringt das Bild zurück an den Punkt des schärfsten Sehens. Das Netzhautbild wird korrigiert und scharf abgebildet.

Formen der Kurzsichtigkeit

Die häufigste Form der Kurzsichtigkeit ist die „Schulmyopie“ mit Werten bis zu -6.0 dpt im Erwachsenenalter. Bei der angeborenen Form der Kurzsichtigkeit, die bereits im Kindesalter auftritt, können dagegen hohe Endwerte von -20 dpt und mehr erreicht werden. Es gilt: Je früher das Auge kurzsichtig ist, desto länger hat es Zeit zu wachsen.

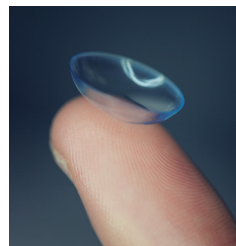
Eine bereits bestehende Kurzsichtigkeit kann nicht rückgängig gemacht werden. Jedoch versuchen Augenärzte der **Zunahme der Kurzsichtigkeit bei Kindern entgegenzuwirken**.

Risikofaktoren auf die zu achten sind:

Diese Risikofaktoren können bei Ihrem Kind eine Kurzsichtigkeit begünstigen.

- Sind die Eltern ebenfalls kurzsichtig?
Laut Studien trägt die genetische Veranlagung dazu bei, dass das Kind ebenfalls kurzsichtig wird.
- Häufige Naharbeit? Wieviel Zeit verbringt das Kind mit Schularbeiten, Lesen oder digitale Medien?
- Wieviel Zeit verbringt Ihr Kind im Freien?

Je später die Kurzsichtigkeit bei Ihrem Kind beginnt, desto geringer ist das Risiko von Spätfolgen einer Kurzsichtigkeit.



Maßnahmen

Regelmäßige Kontrolle

Eine individuell angepasste Brille oder Kontaktlinsen und die regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt sind der erste wichtigste Schritt.

Tageslicht

Studien belegen, daß der Aufenthalt im Freien einer Kurzsichtigkeit bei Kindern entgegenwirkt. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind **täglich mindestens zwei Stunden lang im Freien** aufhält.

Lesedauer und Leseabstand

Studien zeigen, dass Kinder mit einem kurzen Leseabstand häufiger kurzsichtig werden. Deshalb sollte mit einem **Leseabstand von 30cm** oder mehr gelesen oder gearbeitet werden. Nach 20 Minuten Lesen am Computer/Smartphone/Buch sollte eine kurze Pause eingelegt werden.

Atropin als Therapie

Um bei Kindern zwischen sechs und 14 Jahren das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zu verlangsamen, werden den Kindern abends gering dosierte **Atropin-Augentropfen** (0,01%) verabreicht. Empfohlen wird die Therapie, wenn die Kurzsichtigkeit um mindestens 0,5 dpt pro Jahr zunimmt. Eine gründliche augenärztliche Untersuchung stellt die Basis der Atropin-Therapie dar.

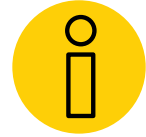
Orthokeratologische, oder multifokale Kontaktlinsen

Spezielle Kontaktlinsen sollen das Längenwachstum des Augapfels bei kurzsichtigen Kindern verhindern. Die orthokeratologischen Kontaktlinsen können laut Experten bei **bis zu -4 dpt wirksam** sein. Eine fachkundige Begleitung durch einen Augenarzt ist zwingend erforderlich.

Fazit

Im Laufe des Lebens können bei (hochgradig) kurzsichtigen Menschen Folgekrankheiten entstehen, die das Sehvermögen ernsthaft bedrohen: Das Risiko krankhafter Veränderungen der Netzhaut mit einhergehender Sehminderung, Netzhautablösung, Glaukom (grüner Star) oder frühzeitiger Trübung der Augenlinse (Katarakt/ grauer Star) sind erhöht. Deshalb ist eine regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt wichtig, besonders wenn die Eltern bereits kurzsichtig sind.

Durch Vorsorge bestehen gute Chancen, das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit Ihrer Kinder zu reduzieren!



Ein **Videoclip** und mehr Infos zur Myopiekampagne der **PRO RETINA**:



Wer wir sind

PRO RETINA ist in Deutschland die älteste und größte Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Netzhauterkrankungen, die entweder vererbt oder im Laufe des Lebens erworben wurden. In mehr als 40 Jahren konnten wir ein einzigartiges bundesweites Kompetenznetzwerk zu diagnosespezifischen Fragen, Hilfsmitteln, sozialen und Alltagsfragen etablieren. Wir sind anerkannte Partnerorganisation in Medizin, Forschung und Rehabilitation. Wir bieten fachliche und soziale Kontakte, Beratung und regionalen Austausch in rund 60 Regionen Deutschlands.

Über unsere Stiftung zur Verhütung von Blindheit fördern wir unter anderem Forschung für wirksame Therapien, da die Erkrankungen bisher nur in sehr wenigen Fällen behandelbar sind.

Herausgeber

PRO RETINA Deutschland e. V.

Selbsthilfvereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

1. Auflage, Stand 09/2020

Redaktion: PRO RETINA Deutschland

PRO RETINA Deutschland e. V.

Kaiserstraße 1c

53113 Bonn

Tel. (0228) 227 217-0

info@pro-retina.de

Arbeitskreis pathologische Myopie

Leitung: Ruth Forschbach

ruth.forschbach@pro-retina.de

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?



Spendenkonto

IBAN: DE39 3905 0000 0000 0041 50

BIC: AACSD33XXX

Steuer-Nr. 205/5767/3067

**Forschung fördern
Krankheit bewältigen
selbstbestimmt leben**



Jetzt scannen
und Via GiroCode
spenden!

Wir bedanken uns bei den Schirmherren der Kampagne:

Prof. Dr. med. Wolf Alexander Lagrèze (Freiburg),

Prof. Dr. rer. nat. Frank Schaeffel und

Prof. Dr. med. Focke Ziemssen (Tübingen).