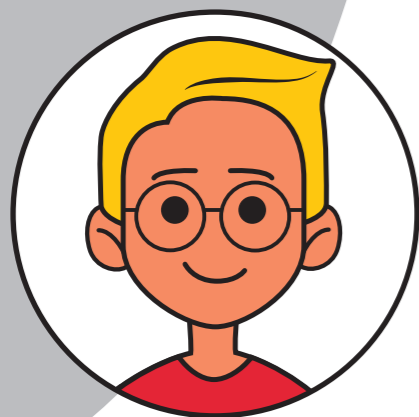
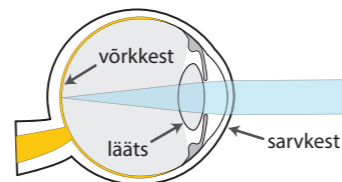


# Lühinägevus – kuidas lapsi kaitsta?



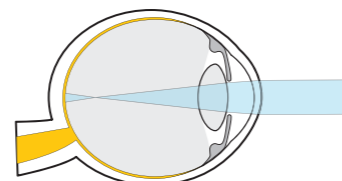
## Mis on lühinägevus ehk müoopia?

Lühinägevus on seisund, mille puhul on häiritud kaugel olevate objektide selge nägemine.



### Normaalne silm

Valguskiired on fookuses võrkkestal.



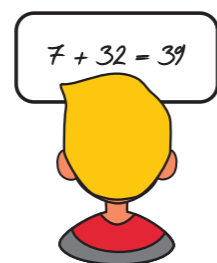
### Lühinägevuse korral on silm liiga pikk oma valgusturdvate keskkondade suhtes

Valguskiired on fookuses võrkkesta ees.

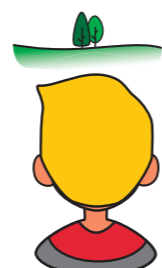
Lühinägevus tekib lapseas ja võib aastate jooksul oluliselt süveneda, viies potentsiaalselt nägemist ohustavate tüsistuste tekkeni, nt kollatähni ja võrkkesta degeneratsioonid, võrkkesta rebendid ja irdumine, glaukoom, katarakt.

Lühinägevate inimeste hulk on viimaste aastakümnetega kiiresti kasvanud ning prognoositakse, et aastaks 2050 on 50% maailma elanikkonnast lühinäevad.

## Lühinägevuse sümptomid

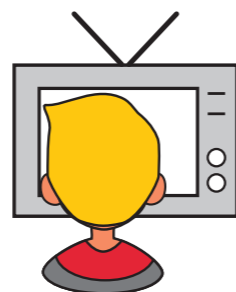


Laps ei näe tahvlile ja võib silmi kissitada.



Laps ei märka kaugel asuvaid objekte.

Laps istub televiisorile väga lähedal.

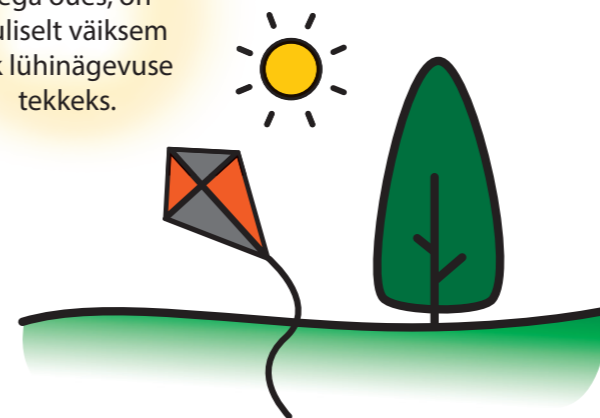


Harvem võib esineda silmade pingetunnet ja väsimust ning peavalu.

## Mis põhjustab lühinägevust?

Lühinägevuse tekkes on väga olulisel kohal keskkonnategurid.

Lastel, kes veedavad rohkem aega õues, on oluliselt väiksem risk lühinägevuse tekkeks.



Lühinägevuse tekke riski suurendab rohke lähitöö, nt nutitelefoni liigne kasutamine ja töökoha halb valgustatus.



Erinevaid geene, mis lühinägevuse teket mõjutavad, on tuvastatud ligi 500, kuid kokkuvõttes vaid 20% lühinägevuse tekkest on seletatav geneetiliste teguritega.

## Lühinägevuse teke on vähem tõenäoline, kui:



## Kas lühinägevust saab ravida?

Juba välja arenenud lühinägevust saab korrigeerida prillide ja kontaktläätsedega või kirurgiliste meetoditega. Nii tagatakse valguskiirte koondumine võrkkestale, mis on vajalik selgeks nägemiseks. Silma kasvu pidurdavat toimet aga neil meetoditel ei ole, mistõttu ei vähenda need ka lühinägevusega seotud tüsistuste riski.

Siiski on võimalik lühinägevuse süvenemist pärssida järgmiste meetoditega:

Atropiini silmatilkadega.



Spetsiaalsete kontaktläätsedega.



Lühinägevuse, Eestis käimasolevate lühinägevuse uuringute ja lühinägevuse ravi kohta saate lisainformatsiooni [www.itk.ee/muopia](http://www.itk.ee/muopia) või kirjutades [muopia@itk.ee](mailto:muopia@itk.ee).

