

A photograph of three young girls with long brown hair standing outdoors in front of a blurred green background. The girl on the left is holding a black smartphone up to take a selfie. She is wearing glasses and a dark dress with a colorful floral pattern. The girl in the middle is wearing a purple tank top under a light-colored plaid shirt. The girl on the right is wearing a purple top. All three are smiling and looking at the phone.

Om ögat och synen

Information till föräldrar

1 Tips för en klarare vardag (ta med hem)

Att se tydligt är viktigt för barn, både i skolan och på fritiden. Ibland kan synproblem komma smygande och vara svåra att upptäcka. Det här materialet är framtaget för att hjälpa dig som förälder att förstå mer om barns syn, hur du kan uppmärksamma tidiga tecken på synproblem. Materialet är en del av Barnsyn.se, en plattform som samlar kunskap om barns syn och ögonhälsa.

Tips för friska ögon

- Använd 30-30-regeln: Håll minst 30 cm avstånd när du läser eller använder en skärm, och ta en paus var 30:e minut för att vila ögonen och minska risken för att börja se sämre på långt håll.²
- Det är viktigt att hitta en balans mellan t.ex. skärmtid och utomhustid: Barn bör vara utomhus minst två timmar varje dag.
- Se till att skärmen inte är för ljus eller för mörk – en behaglig ljusstyrka minskar ansträngningen för ögonen. Ha också bra belysning i rummet och en lampa nära det du läser, så att ögonen inte ansträngs i onödan.

Om närsynthet

Att vara närsynt innebär att se suddigt på långt håll. Det beror på att ögat är lite för långt, eller att linsen bryter ljuset för mycket, så att bilden hamnar framför näthinnan istället för på den. Då kan det behövas glasögon eller kontaktlinser för att se tydligt.

Vanliga tecken på närsynthet är:

- Har svårt att se vad som står på tavlan i klassrummet
- Sitter nära böcker och skärmar
- Trötta ögon och huvudvärk

Testa dig för närsynthet

Du behöver:

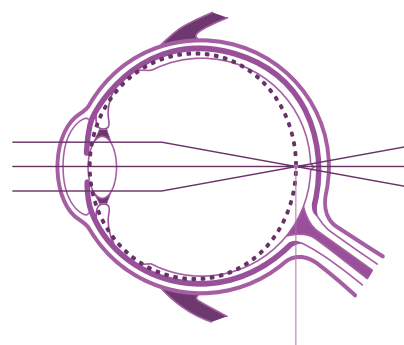
En synkarta med bokstäver i olika storlekar på tre rader (finns att skriva ut på nästa sida).

Gör så här:

1. Fäst synkarta på väggen i ögonhöjd och stå 3 meter bort.
2. Läs bokstäverna rad för rad.
3. Om det är svårt att se bokstäverna på tredje raden kan det vara ett tecken på närsynthet.*

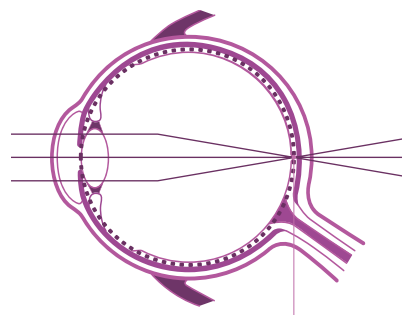
**Det kan vara bra att göra testet igen efter några månader. Om synen förändras över tid är det klokt att boka en synundersökning.*

NÄRSYNT ÖGA



Ljusstrålar fokuseras framför näthinnan istället för på näthinnan

“RÄTTSYNT” ÖGA



Ljusstrålar fokuseras på näthinnan

C O H Z V

S Z N D C

V K C N R

K C R H N

Metoder som bromsar utvecklingen av närsynthet

Det finns nya tekniska lösningar för att bromsa utvecklingen av närsynthet.⁵⁻⁷ Enkelt förklarat har dessa glasögon och linser full korrigerande i mitten, så att synen blir skarp. Runtom finns områden med mildare styrka som skapar så kallad myopisk defokus, det hjälper till att minska ögats tillväxt. Den här kombinationen bromsar utvecklingen av närsynthet, samtidigt som bäraren ser tydligt. Fråga en optiker om du vill veta mer om detta:

- Glasönglas med myopikontroll: Glas som är designade för att bromsa utvecklingen av närsynthet hos barn. För bästa effekt ska glasögonen användas hela dagen.
- Kontaktlinser med dubbelt fokus: Mjuka endagslinser med så kallad myopisk defokus är lämpliga för aktiva barn från 8 års ålder.
- Nattlinser (OrthoK): Hårda linser som används under natten, vilket gör dem särskilt bra för barn som simmar eller utövar andra vattensporter.

Om översynthet

Översynthet kan innebära att man ser bättre på långt håll än på nära håll. Många kan ha svårt att fokusera på nära håll, särskilt vid läsning eller annat närbete.

Testa dig för översynthet

Översynthet är svårare att testa. Här är istället en enkel lista med symtom på översynthet, som ni kan prata om tillsammans hemma.

Stämmer någon eller några av punkterna på dig?

- Texten blir ofta suddig när du läser eller skriver.
- Det känns lättare att läsa om du håller boken lite längre bort.
- Det känns ansträngande att läsa längre stunder.
- Du får ont i huvudet efter att ha fokuserat på nära håll.
- Du undviker helst att läsa.
- Du kisar eller gnuggar ögonen ofta när du läser.
- Ögonen känns trötta eller svider efter en stunds arbete på nära håll.

Om flera av dessa symtom känns igen, är det bra att boka en synundersökning.





Hur påverkas synen av skärmtid?

Det pratas mycket om skärmtid, om hur det påverkar oss och om det finns faror med för mycket skärmtid. Våra ögon är inte anpassade för att fokusera på saker på nära håll under långa perioder, oavsett om det är en skärm eller en bok. Långvarig skärmtid kan påverka synen på flera sätt. Här tittar vi närmare på hur skärmtid påverkar synen och musklerna runt ögat.

1. Digital ögonansträngning

När vi tittar på skärmar under längre tid utan pauser, kan ögonen uppleva digital ögonansträngning, även kallat datorseende. Vanliga symptom inkluderar:

- Trötta eller ömma ögon.
- Huvudvärk.
- Torrhet i ögonen, eftersom blinkfrekvensen minskar framför skärmar.

2. Överbelastning av ögonmusklerna

Ögon har små muskler som hjälper oss att fokusera. När vi tittar på något nära, som en skärm eller en bok, använder vi dessa muskler hela tiden. Om vi gör det under en lång stund utan paus kan ögonen bli trötta och ansträngda. Då kan det bli svårare att se skarpt eller snabbt ändra fokus till saker längre bort.

3. Risk för närsynthet (myopi)

Studier har visat en ökad risk för närsynthet hos barn och unga som spenderar mycket tid framför skärmar eller andra aktiviteter på nära håll. Detta sker för att ögonen ständigt arbetar i närfokus, vilket kan påverka ögats form.²

4. Torrhet och irritation i ögonen

När vi tittar på skärmar tenderar vi att blinka mycket mindre än normalt, vilket kan leda till torra ögon och irritation. Något som kan förvärras av dålig belysning eller felaktig skärminställning.

Hur kan du minska påverkan?

Var ute mycket

Försök att vara utomhus minst två timmar varje dag. Dagsljus är bra för ögonen.¹

Följ 30-30-regeln

Håll minst 30 cm avstånd när du läser eller använder en skärm, och ta en paus var 30:e minut. Det hjälper ögonen att vila.²

Justera ljuset

Se till att skärmen inte är för ljus eller för mörk. En behaglig ljusstyrka gör att ögonen inte behöver anstränga sig lika mycket. Ha också bra belysning i rummet och en lampa nära det du läser.

Balans och vila

Att balansera skärmtid och ge ögonen möjlighet att vila är det bästa du kan göra för att undvika långsiktiga problem och bevara en hälsosam syn.

Referenser

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.