EN VEILE
OM NÆRSY
FOR FORELD

Santen | PAEDIATRIC MYOPIA

Dette er en veiledning for foreldre eller verger av barn og unge som er nærsynte.
Heftet erstatter ikke råd fra eller diagnoser stilt av helsepersonell. Snakk alltid med lege eller øyespesialist hvis du har spørsmål om nærsynthet hos barn.

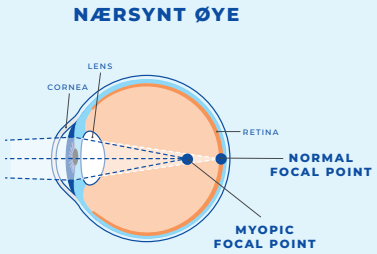


EN VEILEDNING OM NÆRSYNTHET FOR FORELDRE

Hypotetisk pasienttilfelle

Hva er nærsynthet hos barn?

Nærsynthet hos barn (myopi) er en vanlig øyetilstand hos barn og unge. Den gjør at gjenstander som er langt unna, er uklare, mens gjenstander som er nærmere, er klarere.[2]

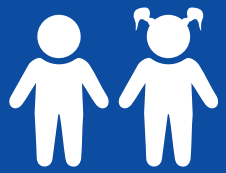


Hva forårsaker nærsynthet?

For at vi skal kunne se klart, må lysstråler skinne gjennom fremsiden av øyet (hornhinnen og linsen) og treffe bakerst i øyet (netthinnen). Når man er nærsynt, har øyet eller en del av det en annerledes form, slik at lyset treffer foran netthinnen i stedet for rett på den. Det er dette som gjør synet uklart.[3]

Når oppstår nærsynthet?

Nærsynthet utvikler seg vanligvis tidlig i barndommen, ofte mellom 6 og 10 år[4], men kan forekomme så tidlig som i 3-årsalderen.[5]



Hvordan kan helsepersonell hjelpe med nærsynthet?

Nærsynte barn får som regel foreskrevet briller med enstyrkeglass eller kontaktlinser, slik at de kan se tydelig.[6] Disse hjelpemidlene kan imidlertid ikke forhindre at nærsyntheten forverres.[6]

HJELPEMIDLER FOR Å BREMSE FORVERRINGEN AV NÆRSYNTHET:

Spesialglass eller -kontaktlinser

Barnets lege eller øyespesialist kan foreskrive progressive (bifokale/multifokale) brilleglass eller kontaktlinser, deriblant nattlinser (ortokeratologi), for å begrense utviklingen av barnets nærsynthet.[6,7]

Øyedråper

Øyedråper er en behandling som brukes til å bremse utviklingen av nærsynthet hos barn. De kan foreskrives sammen med spesialbriller eller -kontaktlinser som «kontrollerer» nærsynthet.[6]

Hva mer kan jeg gjøre for å bremse utviklingen av barnets nærsynthet?

E
YE
TEST

JEVNLIGE SYNSUNDERSØKELSER

Nærsynthet påvirker barn forskjellig, så dere bør dra jevnlig til synsundersøkelse for å følge med på hvordan tilstanden påvirker barnet.[14] Det er like viktig å forstå og følge med på barnets øyehelse som det er å dra til tannlegen og ta vaksine.

TILBRING MER TID UTE

Mer tid utendørs kan bidra til å bremse utviklingen av nærsynthet hos barn, og anbefales av globale og europeiske retningslinjer.[6,7,15]



20:
20:
02

20:20:2-REGELEN

For hvert 20. minutt du konsentrerer deg om noe på nært hold, skal du ta en 20-sekunders pause og se på noe langt unna. Vær ute i 2 timer hver dag, og **begrens skjermtiden.**[15]
En nylig studie viste at hver ekstra time med skjermtid hver dag var forbundet med en økning i nærsynthet på 21 %.[1]

Hvorfor er det viktig å gjøre noe med nærsynthet tidlig?

- Nærsynthet kan forverres raskere hos unge barn.[10,11]
- Hvis nærsyntheten ikke behandles, kan den forverres og føre til irreversibelt synstap. I noen tilfeller kan nærsynthet føre til komplikasjoner i synet senere i livet, slik som svekket skarpsyn (myopisk makuladegenerasjon), og øke risikoen for andre tilstander som grønn stær, grå stær og netthinneløsning.[4]
- Ved å begynne å behandle nærsyntheten så tidlig som mulig og følge behandlingsplanen fra øyelegen, kan du forhindre eller redusere risikoenfor langsiktig skade på barnets øyne.[4]

Hvordan kan nærsynthet virke inn på barnets liv?

Nærsynthet kan anstrenge øynene til barnet, som kan føre til hodepine. Barnet kan gjøre det dårligere på skolen, og det kan være utfordrende å delta i fysiske og sosiale aktiviteter.[12,13]

Synlige symptomer slik som trøtte øyne forårsaket av ubehandlet nærsynthet, kan gi barnet dårlig selvtillit.[13]

Kilder

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. Tilgjengelig her: https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/Myopia-Nearsightedness.aspx. Brukt i mai 2025.
3. American Academy of Ophthalmology. Nearsightedness: What is myopia? Tilgjengelig her: https://www.aao.org/eye-health/diseases/myopia-nearsightedness. Brukt i mai 2025.
4. Holden BA, mfl. Ophthalmology. 2016;123:1036–42.
5. Ghorbani-Mojarrad N, mfl. BMJ Open Ophth 2025;10:e002059.
6. European Council of Optometry and Optics (ECOO). Position Paper Myopia management: a comprehensive approach. Tilgjengelig her: https://ecoo.info/wp-content/uploads/2023/01/2023_01_13-Myopia-position-paper-revised-January-2023.pdf. Brukt i mai 2025.
7. WHO. The impact of myopia and high myopia. Tilgjengelig her: https://www.iapb.org/learn/resources/the-impact-of-myopia-and-high-myopia/. Brukt i mai 2025.
8. Chua SYL, mfl. Ophthalmic Physiol Opt. 2016;36:388–94.
9. Verkicharla PK, mfl. PLoS One. 2020;15:e0241759.
10. Tricard D, mfl. Br J Ophthalmol. 2022;106:1104.
11. Hu Y, mfl. JAMA Ophthalmol. 2020;138:1129–34.
12. Dudovitz RN, mfl. Matern Child Health J. 2016;20:974–83.
13. Congdon N, mfl. Community Eye Health. 2019;32:7–8.
14. Brennan NA, mfl. Prog Retin Eye Res. 2021;83:100923.
15. Klaver C, Polling JR; Erasmus Myopia Research Group. Ophthalmic Physiological Opt. 2020;40:230–24.

Santen Oy,
Kelloportinkatu 1,
33100 Tampere, Finland.
Tlf: +47 21939612

NP-MYOP-NO-0002.11-2025.

Santen | PAEDIATRIC MYOPIA