



Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska Slovak Blind and Partially Sighted Union

Sekulská 1
842 50 Bratislava
Slovenská republika
IČO: 00683876
DIČ: 2020804731

tel.: +421/2/692 03 420
+421/2/692 03 430
fax: +421/2/692 03 447
e-mail: unss@unss.sk
web: www.unss.sk

Vidí vaše dieťa dobre?

Nasledujúce náznaky môžu poukazovať na očné vady:

- dieťa vie len pomaly, alebo vôbec nevie rozoznať predmety v diaľke, hlavne tie, ktoré sa nepohybujú
- tlačí si knižku, alebo hračky celkom pred oči, aby ich videlo ostro
- sťažuje sa na bolesti hlavy, pálenie očí, alebo svetloplachosť
- nemá dlhú koncentráciu pri hre do blízka, je rýchlo unavené
- veľa krát žmurká, alebo drží hlavu šikmo
- očka má začervenané a slzia
- dieťa má problém s koordináciou ruka - oko, veľa krát siahne vedľa, potkyna sa, alebo naráža do nábytku

Kedy by mali deti mať 1.prehliadku s očami?

- najneskôr do 3-3 a pol roka
- ak sú postihnutí aj rodičia, je možné už v 6 mesiacoch urobiť vyšetrenie
- v každom prípade ešte raz pred nástupom do školy

Ako vie zlé videnie ovplyvniť učenie?

- je jasný súvis medzi zlým videním a slabým čítaním a písaním
- neexistujú lenivé deti, ktoré by sa nechceli naučiť čítať a písať
- treba vylúčiť aby sa zlé videnie nestalo ešte horším

Aké sú požiadavky na detské okuliare?

- správna veľkosť a ľahký materiál
- správny nosník, najlepšie širšie nosníkové plochy, aby nebol žiadny tlak na nos
- plastové sklo –ľahké a nezlomiteľné
- stabilné prevedenie – žiadne vŕtané obruby
- pevné sedenie –dieťa sa nesmie pozeráť cez horný okraj obruby

Vidí vaše dieťa dobre?

Podľa európskych štúdií 18-20% detí nevidí dobre. Ale len 5-8% bolo už raz na prehliadke u oftalmológa. Ostatné deti nemajú rovnakú šancu pri hre a športe a neskôr v škole, kde nestačia sledovať výklad učiteľov a plne sa sústrediť na prácu do blízka. Preto je dôležité, aby vaše dieťa dobre videlo.

Videnie patrí medzi najdôležitejšie zmysly vnímania. 80% všetkých informácií prechádza cez oči. Deti samotné nevedia odhadnúť, či u nich tento zmysel funguje. Chýba im porovnanie a zlé videnie nebolí. Deti môžu vyrovnať očné vady až do 4-5 dioptrií bez toho, aby to niekto spozoroval. Preto je potrebné prekontrolovať deti tak skoro, ako je to možné a hlavne vtedy, ak rodičia tiež nosia okuliare.

Preventívne prehliadky u detských lekárov nestačia na zistenie takýchto očných vad. Detský lekár (pediater) síce preskúša oči zhruba, ale nie je špecialista a odstupy medzi takýmito prehliadkami sú pomerne dlhé. Pri vývoji videnie sa tak veľa vecí prehliadne.

Preto sa odporúča prehliadka detí u očného špecialistu medzi 2-3 rokom a medzi 5-6 rokom. Hlavne vo veku 5-6 rokov sa má preskúšať priestorové videnie, ostrosť videnia a pohyby okohybných svalov, aby sa vylúčilo škúlenie alebo slabozrakosť.

Obzvlášť pri detských očných vadách sa často vyskytuje:

- **Ďalekozrakosť (Hyperopia):** deti vidia relatívne dobre do diaľky, ale majú problémy skôr do blízka
- **Krátkozrakosť (Myopia):** deti vedia všetko rozlíšiť do blízka, ale na diaľku sa im javia predmety neostro
- **Astigmatizmus:** tu je rohovka inak zaoblená, dá sa povedať nepravidelne a táto vada sa môže vyskytovať ako sama, alebo spolu s krátkozrakosťou, alebo s ďalekozrakosťou.

Všetky tieto vady sa dajú vykorigovať korekčnými sklami. U detí sa ďalekozrakosť stráca s pribúdaním veku, pretože oči rastú, ale krátkozrakosť ostáva celý život.

Dôvody pre očné vady ešte nie sú celkom preskúmané, ale v každom prípade hrá určite rolu dedičnosť.

Či deti akceptujú nosenie korekčných okuliarov závisí často aj na rodičoch, ako sa k tomu postaví. Motivácia sa prenáša na deti už aj s tým, že im rodičia pripomínajú, ako okuliare dobre vyzerajú. A samozrejme dohliadajú na to, aby ich deti nosili. To je dôležité hlavne u ďalekozrakosti.

Pri vývoji očí u dievčat a chlapcov je dôležité, aby mali videnie od začiatku jasné a čisté. Malí nositelia okuliarov by si preto mali nechať kontrolovať oči každého pol roka. Lebo rastom sa môžu zmeniť aj dioptrické hodnoty oka.

Iná vada je:

- **Strabizmus** (škúlenie), ktorý vzniká často v detskom štádiu. V tomto prípade má jedno, alebo aj obe oči zlé postavenie kvôli určitej očnej vade, alebo slabým očným svalom. Je to viac, ako vada krásy. Preto sa musí škúlenie hneď ako sa dá naprávať. Dnes existujú rôzne cvičenia a metódy na naučenie videnia slabšieho oka, aby sa snažilo viac sa pozerať.
- **Amblyopia** (tupozrakosť): podvedomé potláčanie menej kvalitného vnemu v horšie vidiacom oku, aby sa eliminoval jeho rušivý vplyv na vnímanie lepšie vidiacim okom. Jedná sa o nedostatočné rozvinutie binokulárneho videnia (videnia obidvoma očami), ktoré je spôsobené rozdielom zrakovéj ostroty pravého a ľavého oka - **anizometropiou**.

Korekcia kontaktnými šošovkami môže mať zmysel, ak majú obe oči veľké rozdiely. Napríklad jedno oko má -1,0 dpt. a druhé +6,0 dpt. Pre väčšinu detí ale platia dobré okuliare. Ak sú správne korigované opisujú detaily ako sú dažďové kvapky na okne, alebo lístky na stromoch, ktoré lepšie vidia. V neposlednom rade treba dbať aj na osvetlenie, vzdialenosť, farebnosť a ergonomiu v miestnostiach, kde sa deti hrajú, alebo učia.

V dnešnej modernej dobe, kde máme umelé svetlo, veľa úloh pre videnie očami do blízka, hru a prácu na PC a život v meste všeobecne, vo veľkej miere ovplyvňuje pozeranie a vnímanie očami. Mestské dieťa, ktoré býva v paneláku a nemá veľký vizuálny horizont, ktorý je dôležitý pri vývine rovnováhy, alebo nájdenia hľadaného riadku v čítanke, má len malú vzdialenosť väčšinou 3-4m v byte a dostane sa von menej. A je len prirodzené, že sa u neho nevycibí tak rovnováha, ako u dieťaťa, ktoré vyrastá vonku a veľkú časť dňa trávi na prirodzenom svetle v prírode. Tieto voľné deti oveľa rýchlejšie zvládnu napríklad bicyklovanie bez držania, plávanie a samostatný pohyb. Mestské dieťa sa často nevie škriabať na stromy - však by mohlo spadnúť, mamy ich vedú do 5 roka za ruku, lebo autá v meste jazdia bláznivo. Televízia a PC im dovoľuje len statické držanie tela pri nedostatočnom osvetlení a to všetko vedie k zavádzaniu a nedostatočnému vizuálnemu vnímaniu. Veľa rodičov sa stará o vyrovňovanie týchto deficitov. Deti majú ale často veľký program so športom, krúžkovou činnosťou alebo doučovaním. A menej času majú na voľnú hru, ktorá tiež prispieva v nemalej miere na spracovanie informácií všetkými telesnými zmyslami. Tým sa udržiava správny vývoj celého mladého organizmu. Preto treba dbať na to, aby boli tieto všetky činnosti v harmonickej rovnováhe.