

Hoe voorkom ik dat mijn kind straks -6.00 D heeft?

Bijziendheid (myopie) lijkt makkelijk op te lossen met contactlenzen. Maar kinderen met -6.00D of hoger hebben op latere leeftijd meer risico op oogandoeningen! Gelukkig zijn er mogelijkheden om de myopie zoveel mogelijk af te remmen.

Hoe ontstaat myopie?

Myopie ontstaat wanneer het oog in de (as)lengte zo sterk groeit dat de afbeelding waar we naar kijken niet op het netvlies wordt afgebeeld, maar ervoor. Hierdoor zien we wazig in de verte. Door een bril of contactlenzen te dragen, kan de afbeelding weer scherp worden waargenomen. (zie foto)

Aantoonbare factoren die een rol spelen zijn:

- Erfelijkheid
- Etniciteit: Meer myopie bij Aziatische bevolking
- Leefpatronen: veel nabijwerk (smartphone/pc)

Gevolgen van hoge myopie

Myopie is een optische afwijking en is niet erg, zolang de sterkte onder -6.00D blijft. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met hoge myopie (vanaf -6.00D) meer risico hebben op netvliesloslating, maculadegeneratie, glaucoom, cataract en



andere aandoeningen. Deze aandoeningen kunnen leiden tot blindheid.

Myopie management bij Contactlens Studio

Er zijn 2 strategieën om de myopie progressie af te remmen.

1. Nachtlenzen en zachte lenzen.

Nachtlenzen zet je in voor je gaat slapen. Terwijl je slaapt, corrigeren de lenzen je ogen. Door de speciale vorm van de lens zorgt de traanfilm ervoor dat het hoornvlies op gecontroleerde wijze verandert. De volgende ochtend haal je de lenzen uit. Je kunt dan zonder lenzen overdag scherp zien. Als je om wat voor reden dan ook stopt met het dragen van je nachtlenzen, dan keren de ogen vanzelf terug naar hun oorspronkelijke vorm.

Door het subtiel afvlakken van het hoornvlies vallen de lichtstralen die het oog binnenvallen centraal op het netvlies. In de periferie worden deze lichtstralen

juist vóór het netvlies afgebeeld.

Dit laatste wordt gezien als de remmende reden die nacht- en zachte lenzen hebben op progressieve myopie.

Er bestaan ook zachte lenzen met een lagere sterkte in de periferie, waardoor ook hier de perifere lichtstralen voor het netvlies vallen en zo de myopie geremd wordt.

2. 'Life style' advies

Het is aanbevolen om het gebruik van computer, gsm en iPad zoveel mogelijk te beperken. Dit voorkomt dat de ogen teveel ingesteld raken op nabij zien. Verder is bewezen dat minstens 2 uur per dag buiten spelen een positieve invloed heeft. Door het licht in de buitenlucht neemt het vitamine D en dopamine gehalte in het lichaam toe, wat een gunstig effect heeft op het netvlies.

Bronnen:

- Klaver, Tideman, Van der Schans en Polling. (2016) Advies en behandeling voor progressieve myopie. Erasmus MC.
- Morgan, IG et al (2017) The epidemics of myopia: aetiology and prevention.