

Kontrola krótkowzroczności: Badanie wzroku

1

Wprowadzenie i badanie wzroku

Poznaj dziecko i rodzica

Zapytaj dziecko:

- Jak wygląda Twoje widzenie w szkole?
- Czy widzisz tablicę?
- Jakie zajęcia na świeżym powietrzu lubisz?
- Jak jest Twoje widzenie poza szkołą?

Zapytaj rodzica:

- Czy w rodzinie występowała krótkowzroczność?
- Ile godzin dziennie Twoje dziecko spędza na zajęciach z bliska?
- Czy masz jakieś pytania?

Przeprowadź badanie wzroku:

- Oceń ryzyko rozwoju/pogorszenia krótkowzroczności
- Weź pod uwagę krótkowzroczność rodziców i czas spędzony na zewnątrz, w bliskich odległościach i refrakcję w relacji do wieku (np. $< +0,75$ D w wieku 6 lat)¹



Możesz ocenić ryzyko wystąpienia krótkowzroczności u dziecka¹

2

Zrozumieć krótkowzroczność

Przed wystąpieniem krótkowzroczności

Uspokój rodzinę i wyjaśnij czym jest krótkowzroczność

- Wyjaśnij (w stosownych przypadkach), że oczy dziecka są zdrowe i że wraz z rozwojem dziecka rosną także jego oczy
- Krótkowzroczność lub miopia występuje, gdy gałka oczna rośnie zbyt szybko w dzieciństwie
- Krótkowzroczność powoduje niewyraźne widzenie na odległość i zwykle wymaga okularów lub soczewek kontaktowych, aby zobaczyć szczegóły z dużej odległości.

Wyjaśnij wyniki

- Wyjaśnij wyniki i to, jak oczy dziecka mogą zmieniać się wraz z wiekiem bez interwencji²
- Wyjaśnij, że jeśli u dziecka wystąpi krótkowzroczność, mamy teraz możliwości spowolnienia jej pogorszenia.



Krótkowidz z powiększającą się wadą

Uspokój rodzinę i wyjaśnij czym jest krótkowzroczność

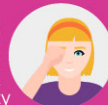
- Wyjaśnij (w stosownych przypadkach), że oczy dziecka są zdrowe i że wraz z rozwojem dziecka rosną także jego oczy
- Krótkowzroczność, czyli miopia, pojawia się, gdy gałka oczna rośnie zbyt szybko w dzieciństwie²
- Krótkowzroczność powoduje niewyraźne widzenie na odległość i zwykle wymaga okularów lub soczewek kontaktowych, aby zobaczyć szczegóły z dużej odległości.

Wyjaśnij wyniki

- Wyjaśnij, że dziecko ma teraz krótkowzroczność i można ją skorygować oraz pomóc spowolnić pogarszanie się jej za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych
- Wydad odpowiednią rekomendację na podstawie ich stylu życia i preferencji.

Krótkowidz bez zmiany wzroku

- Wyjaśnij czym jest krótkowzroczność (jeśli to konieczne)
- Ustal, co im się podoba/nie podoba w obecnej formie korekcji i jak często dziecko ją nosi
- Wyjaśnij, czy krótkowzroczność uległa pogorszeniu/pozostała na tym samym poziomie
- Wyjaśnij, że krótkowzroczność może szybko się pogorszyć, szczególnie u młodszych dzieci³, i może się pogłębiać aż do wczesnej dorosłości³
- Możemy działać już teraz, aby zapobiec pogorszeniu się wady wzroku i dążyć do zmniejszenia mocy korekcji w wieku dorosłym.^{4*} Oznacza to lepsze widzenie bez okularów i soczewek kontaktowych oraz cieńsze soczewki okularowe. Pomoże to zachować zdrowie oczu, jakie mają obecnie, i zmniejszy ryzyko poważniejszych problemów ze zdrowiem oczu w późniejszym życiu.^{5†}



3

Następne kroki i rekomendacja

Wyjaśnij, że zmiana stylu życia może pomóc⁶⁻⁸

- Zachęć do spędzania więcej czasu na świeżym powietrzu, w świetle dziennym
- Zaleć ograniczenie czasu spędzanego na czynnościach wykonywanych z bliska do 30 minut, trzymanie książki urządzenia cyfrowych przynajmniej 30 cm od oczu i robienie regularnych przerw.



Wyjaśnij znaczenie regularnych badań wzroku

- Dostarcz materiały pomocnicze i potwierdź spotkanie
- Poinformuj o możliwości wcześniejszej wizyty, jeśli zauważą jakiegokolwiek zmiany w widzeniu/zachowaniu
- Zachęcaj do zadawania pytań.

Przedstaw soczewki MiSight® 1 day

- MiSight® 1 day to soczewki kontaktowe przeznaczone do spowalniania postępu krótkowzroczności⁴
- Soczewki kontaktowe MiSight® 1 day mają podwójne zastosowanie: zapewniają wyraźne widzenie i zmniejszają pogarszanie się krótkowzroczności o połowę^{9*}
- Poinformuj o możliwości wcześniejszej wizyty kontrolnej, jeśli zauważą jakiegokolwiek zmiany w widzeniu/zachowaniu
- Podkreśl znaczenie przestrzegania zaleceń dotyczących czasu noszenia
- Zachęcaj do zadawania pytań.



Zapewnij materiały pomocnicze i potwierdź wizytę

- Oceń czy soczewki MiSight® 1 day są właściwym rozwiązaniem dla tego pacjenta na ten moment LUB zaproponuj kolejną wizytę w celu rozpoczęcia procesu terapii
- Zachęcaj do zadawania pytań.

Jeśli dziecko lub rodzic nie są gotowi na soczewki kontaktowe, lub okulary do kontroli krótkowzroczności mogą być dla nich lepszym rozwiązaniem, omów dostępne opcje.



^{*}Na podstawie zmierzonych i modelowanych danych, zebranych dla grup wiekowych (8-17), soczewki MiSight® 1 day spowolniły postęp krótkowzroczności średnio o około 50%.

[†]U dzieci w wieku od 8 do 15 lat, które rozpoczęły terapię soczewkami MiSight® 1 day, zaobserwowano spowolnienie postępu krótkowzroczności.



Leczenie krótkowzroczności:

pierwsza wizyta kontrolna/kolejne kontrole (co 6 miesięcy)

Krok 1

Przeprowadź wywiad dotyczący stosowania metod kontroli krótkowzroczności



Soczewki kontaktowe

- O której godzinie zwykle soczewki są zakładane i zdejmowane?
- Ile dni w tygodniu nosisz soczewki?
- Jak często nosisz okulary?

Okulary

- O której godzinie zakładasz okulary?
- O której godzinie zdejmujesz je przed snem?
- Do jakich czynności nie używasz okularów?

W przypadku obu form kontroli krótkowzroczności

- Omów zachowania wzrokowe podczas przebywania na świeżym powietrzu i pracy z bliska.

Krok 2

Przeprowadź badanie wzroku i oceń wielkość krótkowzroczności.



Refrakcyjnie stabilny

Badanie wzroku wykazało, że krótkowzroczność utrzymuje się na tym samym poziomie

- Świetna wiadomość! Podjęliśmy właściwą decyzję, aby poradzić sobie z Twoją krótkowzrocznością. Będziemy to kontynuować podczas Twojej następnej wizyty
- Potwierdź dalszą konieczność używania soczewek MiSight® 1 day (zachowując zalecany czas noszenia)
- Wyjaśnij, że krótkowzroczność może się pogłębiać w miarę wzrostu oczu.³ Jeśli dziecko nadal rośnie, nadal będzie czerpać korzyści z kontroli krótkowzroczności^{10†}
- Rozsądnie jest kontynuować noszenie soczewek MiSight® 1 day, ponieważ korzyści z kontroli krótkowzroczności będą kumulować się tak długo, jak długo oczy będą rosły.^{10†}

W wybranych przypadkach

- Jeżeli z jakiegokolwiek powodu terapia zostanie przerwana, będziemy się z Tobą regularnie spotykać, aby sprawdzić, czy krótkowzroczność nie uległa pogorszeniu. Zarezerwuj badanie wzroku gdy tylko zauważysz, że mrużysz oczy patrząc na odległe obiekty, zbliżasz się do telewizora lub czujesz, że obraz jest niewyraźny.



Dalsze pogarszanie

Badanie wzroku wykazuje, że ich krótkowzroczność nieznacznie się pogarsza

- Soczewki MiSight® 1 day zmniejszają progresję krótkowzroczności o połowę^{4†}, ale u niektórych dzieci nadal będzie występowała progresja. Bez terapii stan może pogorszyć się nawet dwukrotnie^{4†}
- Aby uzyskać optymalne korzyści, ważne jest noszenie soczewek MiSight® 1 day przez zalecany czas noszenia.^{11‡}

Soczewki kontaktowe

- Ile zostało Ci soczewek z ostatnio otwartej paczki? (Może to wskazywać na przestrzeganie zalecanego czasu noszenia)
- Monitorowanie oczu jest ważne, dlatego będziemy się z Tobą regularnie spotykać w celu kontroli.

Okulary

- Jeśli przestrzeganie czasu noszenia jest niewystarczające, rozważ soczewki kontaktowe jako terapię krótkowzroczności
- Zrób nowe okulary tak by ich moc była odpowiednia i wada była w pełni skorygowana
- Stale monitoruj wadę wzroku i często rób badania kontrolne – co 3 miesiące przez pierwszy rok.



³Na podstawie zmierzonych i modelowanych danych, zebranych dla grup wiekowych (8–17), soczewki MiSight® 1 day spowolnił postęp krótkowzroczności średnio o około 50%.

[†]U dzieci z krótkowzrocznością, które noszą soczewki kontaktowe MiSight® 1 day w wieku 8–15 lat, w dalszym ciągu obserwowano spowolniony postęp krótkowzroczności, o ile nosiły soczewki zgodnie z zaleceniami.

[‡]Średni czas noszenia w dzień powszedni wzrósł z 12,8 godzin dziennie po 6 miesiącach do 13,9 godzin dziennie po 6 latach, średnio >6,5 dnia w tygodniu.

Źródła: **1.** Ulster University. Predicting myopia onset and progression (PreMO): an evidence-based risk indicator for eye care practitioners. https://www.ulster.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0011/826184/PreMO-risk-indicator-for-website.pdf. Accessed 22nd November 2023. **2.** Zadnik K et al. Factors Associated with Rapid Myopia Progression in School-aged Children. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2004; 45(13): 2306. **3.** The COMET Group. Myopia stabilisation and associated factors among participants in the Correction of Myopia Evaluation Trial (COMET). Invest Ophthalmol Vis Sci. 2013; 54(13): 7871–7883. **4.** Arumugam B et al. Modelling Age Effects of Myopia Progression for the MiSight® 1 day Clinical Trial. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2021; 62(8): 2333. **5.** Tideman J W et al. Association of Axial Length with Risk of Uncorrectable Visual Impairment for Europeans with Myopia. JAMA Ophthalmol. 2016; 134(12): 1355–1363. **6.** Xiong S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. Acta Ophthalmol. 2017; 95(6): 551–566. **7.** Huang H M et al. The Association between Near Work Activities and Myopia in Children—A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS ONE. 2015; 10(10): e0140419. **8.** Lanca C, Saw SM. The association between digital screen time and myopia: A systematic review. Ophthalmic Physiol Opt. 2020 Mar;40(2):216–229. **9.** Chamberlain P et al. A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight Lenses for Myopia Control. Optom Vis Sci. 2019;96:556–567. **10.** Arumugam B et al. The Effects of Age on Myopia Progression with Dual-Focus and Single Vision Daily Disposable Contact Lenses. Optom Vis Sci. **11.** Woods J et al. Ocular health of children wearing daily disposable contact lenses over a 6-year period. CLAE 2021 Aug;44(4):101391.

