



# Gyermekek és a rövidlátás

Lépjen időben, hogy gyermeke rövidlátásának romlását lassíthassuk.



CooperVision®



# Tények, amiket tudnia kell

A myopia (rövidlátás) fokozódik.<sup>2</sup> **Homályos látást** okoz, ami befolyásolja az életminőséget, és **növeli a szem jövőbeli egészség romlásának kockázatát.**<sup>3,4,5</sup>

A rövidlátás **gyorsan fokozódhat**, különösen a fiatalabb gyermekeknél, így ez fontos, hogy minél hamarabb elkezdjük a rövidlátás kezelését.<sup>6</sup>

A MiSight® 1 day kontaktlencsék kettős hatásúak: **tiszta látást** biztosítanak, és segítenek lassítani a rövidlátás **fokozódását.**<sup>7</sup>



## Mi a rövidlátás?

A **rövidlátás** vagy **myopia**, jellemzően akkor fordul elő, amikor a szemgolyó hosszabbra nyúlik, mint azt arányaiban kellene. A rövidlátás gyorsan romolhat, különösen a fiatalabb gyermekeknél, mivel a szemük gyorsabban növekszik.<sup>6,8</sup> A rövidlátás gyakorisága és a rövidlátás súlyossága egyre nő, várhatóan 2050-re a világ népességének több mint 50%-át fogja érinteni.<sup>2</sup>

A rövidlátás homályos látást okoz, és **szemüveget vagy kontaktlencsét igényel** a táblán vagy a televízióban lévő részletek észleléséhez.<sup>9</sup> Ahogy a rövidlátás fokozódik, úgy nő a mindennapi tevékenységekhez szükséges dioptria igény, ezzel együtt jelent egyre nagyobb veszélyt hosszú távon, a szem egészségére.<sup>3,4,5</sup>

Normál látás



A fenti kép a szemüveg vagy kontaktlencse nélkül tapasztalható rövidlátás szemléltetése.

Rövidlátás

(távoli tárgyak sokkal elmosódottabbak, mint a közeliak)

## Miért történik mindez?

Részben a modern életmód, a közeli látást igénylő tevékenységek, és a megnövekedett képernyő előtt töltött idő következménye, de a genetika is szerepet játszik benne.<sup>10-16</sup>



Megnövekedett képernyő idő



Kevesebb szabadban töltött idő



Oktatási követelmények



Urbanizáció



Genetika

## Hogy befolyásolja a myopia a gyermekek jelenét?

Ahogy a rövidlátás fokozódik, ez egyre nagyobb hatással van az életminőségre. Ez azért van, mert a gyermekek egyre inkább függnék a látáskorrekciótól, hisz éleslátás szükséges ahhoz, hogy teljes értékűen részt vehessenek az iskolai életben, a sportban, és más napi tevékenységek végzésében.<sup>3,4</sup>

### Hogyan befolyásolja a myopia a gyermekek jövőjét?

A rövidlátás a következő súlyosabb szem egészségügyi problémákhoz vezethet az élet későbbi szakaszában.<sup>5</sup>

- myop makulopátia<sup>17</sup>
- retina leválás<sup>18</sup>
- zöldhályog<sup>19</sup>
- szürkehályog<sup>20</sup>

A rövidlátás gyakran gyorsabban romlik fiatalabb gyermekeknél, serdülőknél, ezért fontos a kezelés mielőbbi megkezdése.<sup>6</sup>

**Cselekedjen most, hogy lelassíthassuk gyermekének rövidlátását!\***

\* 8 és 15 év közötti gyermekek a MiSight 1 day myopia kontroll kezelés megkezdés után a rövidlátás progressziójának lassulását tapasztalták.



# Szemmel tartjuk



a szemeiket



# Fun fact

→ A tudósok úgy vélik, hogy egy teljesen kifejlett szem átlagosan **0,5 mm-rel hosszabb lesz a férfiak esetében, mint a nőknél.**<sup>1</sup>

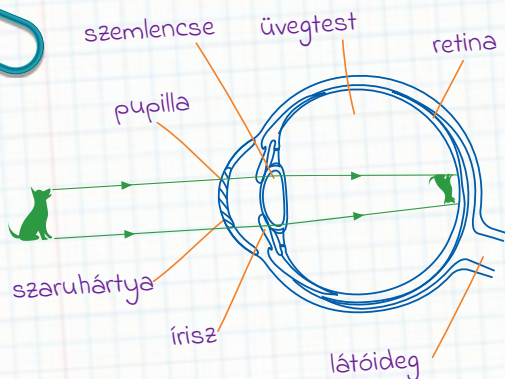
→ A szemeink **10 millió különböző színt** képesek megkülönböztetni.<sup>2</sup>

Percenként átlagosan **15-20-szor pislogunk, ami évente 5 millió alkalmat jelent.**<sup>3</sup>

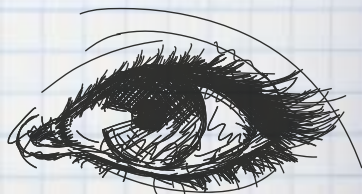
## Mi is valójában a rövidlátás (azaz myopia)?

A rövidlátás, más néven „myopia” miatt a távolban lévő dolgokat homályosan látjuk. Ha rövidlátó vagy, nehézséget okozhat az olvasás a tábláról, vagy távolról nézni a kedvenc tévéműsorodat.<sup>4</sup>

### Normál szem anatómiája



A rövidlátás oka jellemzően az, hogy a szem hosszabbra nő, mint arányaiban kellene.<sup>6</sup> Az esélye, hogy rövidlátó lesz valaki, nagyobb, ha családtagjai szintén rövidlátók.<sup>5</sup>



## Ismerd fel a rövidlátás jeleit<sup>6</sup>

- ✓ Fejfájás
- ✓ Fáradt szemek
- ✓ Rendszeresen viszkető szemek
- ✓ Közelebb kell ülni a képernyőhöz, TV-hez
- ✓ Nehezen látod távolról a táblát



## Tippek és trükkök, hogyan segítsünk szemeinknek

### 1. Menj ki a szabadba!

A parkban való sétától kezdve a biciklizésen át, egészen a távolban lévő tárgyak figyeléséig, minden lehetőséget nyújt szemednek a pihenésre.<sup>6</sup>



### 2. Képernyőmentes idő!

A sok idő, amit a képernyő előtt töltünk, megterheli szemeinket.<sup>7</sup> Most itt az ideje, hogy távolabb kerüljünk a tabletektől, számítógépektől, TV-től, és természetesen a telefonoktól is.<sup>7</sup> Bocsánat, de szemeid hálásak lesznek érte!



### 3. Tartsd a tárgyakat távolabb!

Tudjuk, hogy nagy a kísértés, hogy a képernyőhöz közel görnyedjünk, de vannak rá bizonyítékok, hogy ez növelheti az esélyét annak, hogy a rövidlátás kialakuljon vagy fokozódjon.<sup>8</sup> Azt javasoljuk, hogy mind a készülékeket, mind a könyveket alkarnyi távolságban tartsd.<sup>9</sup> Rajta, próbáld ki!



### 4. Speciális myopia kontroll kontaktlencsék és szemüvegek

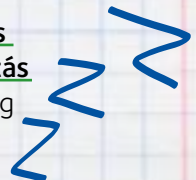
Léteznek speciális kontaktlencsék és szemüvegek, amelyek nem csak az éles látásban segítenek, hanem lelassíthatják a látásromlás mértékét.<sup>10</sup>

Az optometristák, szemorvosok szívesen elmagyarázzák, hogyan működik.



### 5. Aludj eleget!

A jó minőségű alvás segíthet a rövidlátás ellen,<sup>11</sup> ezért mindig aludd ki magad!



# Szükséged van rendszeres szemvizsgálatra?

Ahogy évről-évre nősz, veled nőnek, változnak a szemeid is. A rendszeres szemvizsgálatok segítenek észrevenni minden olyan változást, ami megnehezítheti a látást, és hosszú távon segít megőrizni a szemed egészségét.



## Mi a helyzet a jövővel?

A rövidlátás könnyen kezelhető néhány egyszerű lépéssel, így még mindig sok izgalmas dolgot csinálhatsz, amikor felnősz, legyen szó akár arról, hogy profi sportoló leszel, a csillagokat tanulmányozod vagy másokról gondoskods.

Ha bármilyen változást észlelsz a látásodban, ahogy idősödsz, tedd meg, hogy mindenképpen szólsz róla egy felnőttnek. Minél korábban észreveszed a szemed változását, annál hamarabb tud a szemorvos vagy az optometrista segíteni a kezelésben.

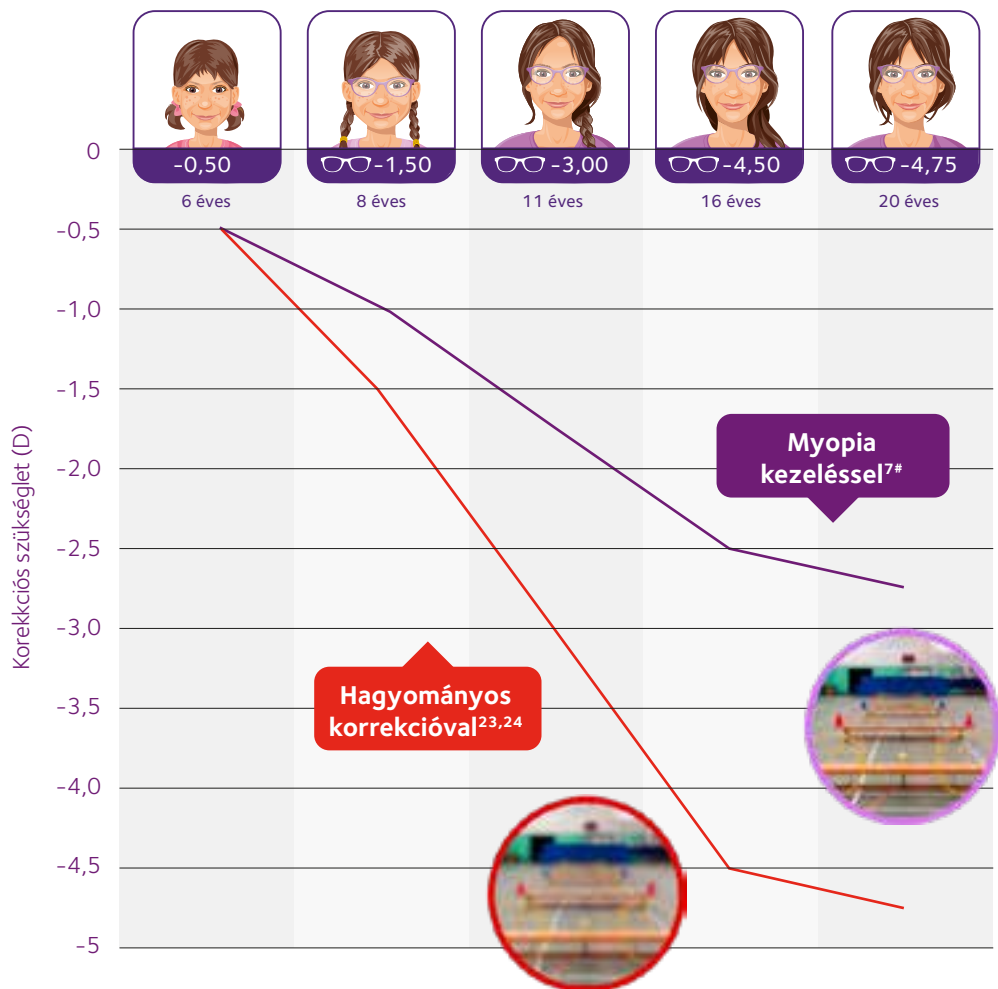


1. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/aos.12107>
2. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/how-humans-see-in-color>
3. Karson CN. Physiology of normal and abnormal blinking. *Adv Neurol* 1988;49:25-37.
4. Zadnik K et al. Prediction of Juvenile-Onset Myopia. *JAMA Ophthalmol.* 2015 Jun; 133(6): 683-689
5. 2018, NHS guidelines: <https://www.nhs.uk/conditions/short-sightedness/>
6. Deman JW, Snabel MC, Tedja MS, et al. Association of axial length with risk of uncorrectable visual impairment for Europeans with myopia. *JAMA Ophthalmol.* 2016;134:1355-1363
7. Foreman J et al. Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(21\)00135-7](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(21)00135-7)
8. Ip JM et al. Role of near work in myopia: findings in a sample of Australian school children. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2008 Jul;49(7):2903-10. doi: 10.1167/iovs.07-0804. PMID: 18579757.
9. Huang et al. Protective behaviours of near work and time outdoors in myopia prevalence and progression in myopic children: a 2-year prospective population study. *Br J Ophthalmol.* 2020 Jul;104(7):956-961
10. Chamberlain P et al A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight® Lenses for Myopia Control. *Optom Vis Sci* 2019;96:556-567
11. Liu, X.N., Naduvilath, T.J., Wang, J. et al. Sleeping late is a risk factor for myopia development amongst schooled children in China. *Sci Rep* 10, 17194 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74348-7>



# A myopia kezelési technológiák tiszta látást kínálnak, miközben céljuk, hogy lassítsák a myopia progressziójának ütemét.<sup>21\*</sup>

Minden egyes dioptria, amit ki tudunk védeni, akár 40%-kal is csökkentheti a szem jövőbeli egészségügyi problémáit.<sup>22</sup>  
pl. -3,00D-ről -2,00D-ra



\*A 8 és 15 év közötti gyermekek a MiSight 1 napos kezelés megkezdésekor a rövidlátás progressziójának lassulását tapasztalták.  
†A rövidlátás becsült progressziója; csak szemléltetés céljából.  
‡A közzétett átlagos progressziós adatok alapján, 50%-os kezelési hatást feltételezve.

## Lehetőség gyermeke számára

Amennyiben gyermekénél rövidlátást állapítottak meg, rendelkezésre áll néhány, klinikailag bizonyított hatékonyságú technológia a rövidlátás romlásának lassítására.<sup>25</sup>

### Kettős fókuszú myopia kezelés: MiSight® 1 day kontaktlencse

- Egynapos lágy kontaktlencse, amelyet napközben viselünk
- Ideális aktív gyermekek számára
- Klinikailag bizonyítottan 8 éves és annál idősebb gyermekek számára<sup>1,7,26,27\*</sup>
- Magabiztosabbnak érzik magukat a sportban és más fizikai tevékenységekben való részvétel során<sup>28</sup>



### Myopia menedzsment szemüveg

- Napközben állandóan viselendő távolra és közelre egyaránt
- Jó választás, ha gyermeke szorgalmasan hordja a szemüvegét
- Ideális fiatalabb gyermekek számára

### Orthokeratológiai kontaktlencs

- Kemény, éjszaka viselendő kontaktlencse
- Napközben nincs szükség semmilyen látásjavító eszközre
- Ideális olyan gyermekek számára, akik sok időt töltenek uszodában, vízi sportokat űznek, ahol a szemüveg és a lágy kontaktlencse nem megfelelő választás



\*A MiSight® 1 napos kontaktlencsékkel ellátott 8-15 éves korú rövidlátó gyermekeknél továbbra is lassult a rövidlátás progressziója mindaddig, amíg a kezelésben maradtak.

# MiSight® 1 day kontaktlencsék

A klinikailag leghosszabb ideig tesztelt, rövidlátás kezelésre alkalmas optikai technológia.<sup>7,26,27</sup>



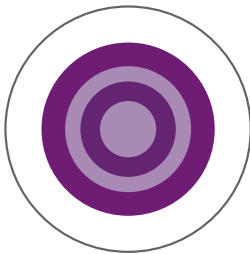
A világ számos országában elfogadott a használata



7 éves klinikai vizsgálat



8-18 év közötti gyerekeken tesztelve



Az **ActivControl® Technológiával** készült MiSight® 1 day kontaktlencséknek kettős hatásuk van: tiszta látást biztosítanak, és kontrollálják a myopia progresszióját.<sup>8</sup>

- Korrekciós zóna az éles látásért
- Kezelési zóna



**Majdnem az összes** rövidlátó gyermek számára működik.<sup>21\*</sup>



Használata **felére csökkenti** a rövidlátás romlását.<sup>1†</sup>



**Bármely életkorban** megkezdett kezelés működik.<sup>1‡</sup>



Az előnyök **bizonyítottan tartósak** a kezelés befejezése után is.<sup>27,2,9§</sup>

A gyermekek számára **könnyű** a felhelyezése és eltávolítása.<sup>30</sup>

\* A rövidlátó szemek 90%-a reagál a MiSight® 1 day kezelésre; 11-15 éves korosztály a viselés kezdetén, n=90.

† A mért és modellezett adatok felhasználásával, az összes korosztályra (8-17 éves korig) összevontan, a MiSight® 1 day átlagosan 50%-kal csökkentette a rövidlátást.

‡ A MiSight® 1 day kontaktlencsével ellátott, 8-15 éves korú, rövidlátó gyermekeknél továbbra is lassult a rövidlátás növekedése progresszióját mindaddig, amíg a kezelésben maradtak.

§ A kezelést követő 12 hónap elteltével a bizonyítékok azt mutatják, hogy a felhalmozott rövidlátás-szabályozási előnyök nem vesztek el a 3 vagy 3 hónapos kezelés után 6 éves MiSight® 1 day viselés után (átlagosan a viselés kezdetén 8-15 éves gyermekek esetében). Ehelyett a szem növekedése visszaállt a várt, életkornak megfelelő arányokhoz.

## Látásvizsgálat időpontja:

### Kérdezze szemészeti szakemberét a MiSight® 1 day kontaktlencséről!

A betegtájékoztatóban foglaltak nem értelmezhető orvosi tanácsadásként, és nem helyettesítik a szemészeti szakember ajánlásait. A kontaktlencsék gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszközök.

**Hivatkozások:** 1. 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. 2. Holden BA, Fricke TR, Wilson DA, et al. Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. *Ophthalmology.* 2016;123(5):1036-1042. 3. Lamoureux E L et al. Myopia and Quality of Life: The Singapore Malay Eye Study (SiMES). *Invest. Ophthalmol Vis Sci.* 2008; 49(13): 4469. 4. Chua S Y L and Foster P J. The Economic and Societal Impact of Myopia and High Myopia. *Ang M and Wong T. (eds) Updates on Myopia. Springer.* 2020; 53-63. 5. Tideman J W et al. Association of axial length with risk of incorrectable visual impairment for Europeans with myopia. *JAMA Ophthalmol.* 2016; 134(12): 1355-1363. 6. Zadnik K et al. Factors Associated with Rapid Myopia Progression in School-aged Children. *Invest. Ophthalmol Vis Sci.* 2004; 45(13): 2306. 7. Chamberlain P et al. A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight Lenses for Myopia Control. *Optom Vis Sci.* 2019; 96(8): 556-567. 8. Morjaria P. How myopia develops. *Community Eye Health.* 2019;32(105): 4. 9. Zadnik K et al. Prediction of Juvenile-Onset Myopia. *JAMA Ophthalmol.* 2015; 133(6): 683. 10. Morgan P. Is Myopia Control the Next Contact Lens Revolution? *Optician Select.* 2016. Available at: <https://www.magonlineibrary.com/doi/full/10.12968/opti.2016.5.127>. Accessed August 2021. 11. Gifford P et al. The Future of Myopia Control Contact Lenses. *Optom Vis Sci.* 2016; 93(4): 336-43. 12. Morgan I G et al. Myopia: is the nature-nurture debate finally over? *Clin Exp Optom.* 2019; 102(1): 3-17. 13. Greenwald S H et al. Role of a Dual Splicing and Amino Acid Code in Myopia, Cone Dysfunction and Cone Dystrophy Associated with L/M Opsin Interchange Mutations. *Transl Vis Sci Technol.* 2017; 6(3): 2. 14. Wolffsohn J S et al. Global trends in myopia management attitudes and strategies in clinical practice. *Cont Lens Anterior Eye.* 2016; 39(2): 106-116. 15. Yazar S et al. Myopia is associated with lower vitamin D status in young adults. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2014; 55(7): 4552-9. 16. Feldkaemper M et al. An updated view on the role of dopamine in myopia. *Exp Eye Res.* 2013; 114: 106-19. 17. Chen S J et al. Prevalence and associated risk factors of myopic maculopathy in elderly Chinese: the Shihpai eye study. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2012; 53(8): 4868-73. 18. Flitcroft D I. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res.* 2012; 31(6): 622-60. 19. Xu L et al. High myopia and glaucoma susceptibility the Beijing Eye Study. *Ophthalmology.* 2007; 114(2): 216-20. 20. Younan C et al. Myopia and incident cataract and cataract surgery: the blue mountains eye study. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2002; 43(12): 3625-32. 21. Chamberlain P et al. Long-Term Effect of Dual-Focus Contact Lenses on Myopia Progression in Children: A 6-year Multicenter Clinical Trial. *Optom Vis Sci.* 2022; 99(3): 204-212. 22. Bullimore M A et al. Myopia Control: Why Each Diopter Matters. *Optom Vis Sci.* 2019; 96(6): 463-465. 23. McCullough S et al. Axial growth and refractive change in white European children and young adults: predictive factors for myopia. *Sci Rep.* 2020; 10(1): 15189. 24. Polling J R et al. Myopia progression from wearing first glasses to adult age: the DREAM study. *Br J Ophthalmol.* 2021; bjoophthalmol-2020-316234. 25. The College of Optometrists. Myopia Management – Guidance for optometrists. <https://www.college-optometrists.org/category-landing-pages/clinical-topics/myopia/myopia-management-%e2%80%93guidance-for-optometrists>. Accessed 8th June 2022. 26. Chamberlain P et al. Myopia Progression in Children wearing Dual-Focus Contact Lenses: 6-year findings. *Optom Vis Sci.* 2020; 97(E-abstract): 200038. 27. Chamberlain P et al. Myopia progression on cessation of Dual-Focus contact lens wear: MiSight 1 day 7-year findings. *Optom Vis Sci.* 2021; 98(E-abstract): 210049. 28. Rah M J et al. Vision specific quality of life of pediatric contact lens wearers. *Optom Vis Sci.* 2010; 87(8): 560-6. 29. Hammond D, Arumugam B, et al. Myopia Control Treatment Gains are Retained after Termination of Dual-focus Contact Lens Wear with no Evidence of a Rebound Effect. *Optom Vis Sci.* 2021; 98(E-abstract): 215130. 30. Sulley A et al. Wearer experience and subjective responses with dual focus compared to spherical, single vision soft contact lenses in children. *Optom Vis Sci.* 2019; 96(E-abstract): 195252.

© 2022 CooperVision. A CooperVision®, ActivControl® és a MiSight® a The Cooper Companies, Inc. és leányvállalatai bejegyzett védjegyei.

MiSight® 1 day kontaktlencsék



A lezárás dátuma: 2023.09.28. CV/2023/201



MiSight® 1 day

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!