

# PATOLOGIA OFTALMOLOGICĂ – PROVOCĂRI ÎN ERA DIGITALIZĂRII

ADRIANA NEGHIRLĂ

MEDIC PRIMAR MEDICINĂ GENERALĂ PEDIATRIE/MEDICINĂ ȘCOLARĂ

ASOCIAȚIA DE MEDICINĂ ȘCOLARĂ MUREȘ

HUSTON NPA – BEST OF – TÂRGU MUREȘ, 28-29.06.2024

# CE ȘTIM?

## LITERATURA DE SPECIALITATE SPUNE CĂ:

- 80% din procesul de învățare implică vederea
- 1 din 6 copii are probleme de vedere
- 11% din copii sunt depistați cu **dificultăți** de vedere la screeningul obișnuit (acuitate vizuală 20/20);
- 43% din copiii cu **dificultăți** de vedere trec de screeningul obișnuit (nu sunt depistați) **necesită** investigație complexă (oftalmometrie, fund de ochi, etc);
- 12% din copii au deficiențe de vedere **bioculară**;

## ESTE NECESAR SCREENINGUL LA COPII

- la 6 luni
- 1an
- 3 ani
- 5/6/7ani – la începerea școlarizării,
  - ▶ **dacă nu au probleme – CONTROL** la interval de 2 ani,
  - ▶ **dacă au probleme de vedere – CONTROL ANUAL SAU MAI DES LA NEVOIE.**

# OFICIAL vs REAL

## RAPOARTE ANUALE DSP- INSP

### 1. Raport DSP Mureș - an 2023

- Dispensarizare morbiditate cabinete școlare - boli cronice la copii și tineri (0-19ani) – **vicii de refracție** - **prevalența 7,29%**
- **INSP – raport sănătatea copilului 2015-2020 – vicii de refracție – prevalență 5,09-7,15**

## REZULTATE SCREENINGURI – oftalmometrie

- AMS Mureș - proiect 2011- oftalmometrie 4000 elevi ciclul primar, gimnazial, liceal și școli profesională din Tg Mureș - vicii de refracție – 26% dintre elevi, dintre care 75% cazuri nou diagnosticate – cel mai grav caz Miopie forte – 15 OD, -3 OS (elev 15ani, școală profesională din mediu rural)
- Asociația Americană de Oftalmologie, Asociația Australiană de Oftalmologie, Asociația Europeană de Oftalmologie – vicii de refracție copii – prevalența de 20 – 25% - exista programe de screening

# VICII DE REFRAȚIE SAU ALTE AFECȚIUNI ASOCIATE CU DIFICULTĂȚI DE VEDERE



- Semne care să-ți dea de gândit:
- Se freacă des la ochi, Senzație de nisip în ochi
- Senzație de ochi obosiți
- Ochi roșii
- Lăcrimare
- Clipește des
- Apropie sau îndepartează prea mult obiectele/cărțile de ochi
- Se apropie prea mult de ecrane TV/laptop/tabletă, telefon
- Evită activitățile care necesită vederea de aproape sau de la distanță și activitățile care necesită precizie
- Spune că uneori: are privirea încețoșată, nu vede bine, vede dublu
- Înclină capul să vadă mai bine
- Dificultăți de concentrare, deficit de atenție
- Încurcă literele la scris și/sau citit
- Dificultăți școlare
- Cefalee, Grețuri, Amețeli
- Se accidentează des

# PROVOCĂRI ÎN ERA DIGITALIZĂRII

## SURSE

- Ecrane computere, laptop,
- Tableta
- Telefoane mobile
- Table inteligente
- Realitate augmentată
- Realitate virtuală

## SINDROAME

- Sindromul de Oboseală Oculară Digitală (Digital Eye Strain - DES),
- Sindromul Vederii pe Computer (CVS)

# SINDROMUL DE OBOSEALĂ OCULARĂ DIGITALĂ

(DIGITAL EYE  
STRAIN - DES)



Oboseala digitală a ochilor - DES,

- adesea asociată cu sindromul vederii computerizate
- **Simptome:**
  - disconfort ocular,
  - vedere încețoșată,
  - ochi uscați,
  - cefalee
  - încordare a gâtului – contractură musculară zona cervicală
  - umăr de mouse
  - durere la nivelul mâinii de tastare cu senzație de amorțeală/parestezii și durere în cot (smartphon, tabletă)

apar atunci când o persoană petrece perioade lungi de timp uitându-se la ecrane digitale, cum ar fi computere, smartphone-uri, tablete și alte dispozitive electronice.

# SINDROMUL PRIVITULUI LA CALCULATOR

-

## COMPUTER VISION SYNDROM (CVS)



- Apare cel mai frecvent la persoane care stau mai mult de 3 ore în fața ecranelor asociată sau nu cu:
  - iluminare slabă sau prea puternică a ecranelor
  - distanță necorespunzătoare față de ecranul digital
  - calitatea și reglarea necorespunzătoare a scaunelor
  - alte probleme de vedere preexistente nediagnosticate, netratate sau necorectate
- Simptome
  - Senzație de uscure intensă a ochiului
  - Durere oculară
  - Vedere încețoșată

Dacă nu se intervine la timp pot determina patologii definitive ale ochilor și accentuarea rapidă a miopiei

# CE PUTEM FACE? PREVENȚIE!

- Educație privind 7 reguli simple de utilizare a ecranelor digitale
- Program național de screening oftalmologic la copii conform normelor societăților internaționale de oftalmologie
- Reducerea timpului de ecran pentru copii corespunzător vârstei
- Norme de igienă reglementate legal privind modul de utilizare la școală și la locul de muncă a tablelor inteligente și a computerelor sau altor ecrane digitale
- Norme de medicina muncii privind controlul periodic al persoanelor expuse la ecrane digitale
- Facilitarea accesului la ochelari/lentile de contact corespunzătoare pentru copiii cu probleme de vedere și a personalului expus la locul muncă



# CE PUTEM FACE? PREVENȚIE! CUM? 7 REGULI SIMPLE

1. **Regula 20 - 20 – 20:** la fiecare 20 de minute de lucru pe un ecran digital de luat pauză 20 de secunde și de privit la cel puțin 20 de metri distanță –amelioarează presiunea din ochi
2. Postura corectă: Distanță de 20 – 25 cm față de ecran și ochii cu 10 – 15 cm deasupra centrului ecranului
3. Lumina potrivită – Ilumina ambientală să fie mai redusă decât cea a ecranului
4. Ajustarea dimensiunii textului – să nu fii nevoit să-ți strângi ochii în timp ce lucrezi
5. Ochelarii potriviți – protecție pentru lumina albastră a ecranului
6. Clipiți – nu folosiți picături lubrefiante decât la indicația medicului
7. Restart al atenției – mutarea focusului măcar de 2 ori în 8 ore de la ecran – închide ochii și ascultă melodia preferată sau visează la ceva plăcut fără să utilizezi ecranele

# LIMITE DE TIMP DE ECRAN RECOMANDATE PENTRU COPII ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

VÂRSTA	TIMP MAXIM DE ECRAN PE ZI
Sub 18 luni	Deloc – cu excepția unui videocall familia dacă este cazul
18 – 24 luni	Doar pentru videocall cu familia dacă este cazul, eventual și conținut cu timp redus, dar de înaltă calitate, corespunzător vârstei și în prezența părinților pentru a înțelege ceea ce văd
2 – 5 ani	Maxim 1 oră/zi inclusiv programele tv – doar în prezența părinților și conținut de înaltă calitate
6 – 12 ani	1 -2 ore/zi, program recreativ, fără să interfereze cu programul de somn și cu cel de masă și nu în detrimentul activităților în aer liber
12 – 18 ani	Recomandat să nu depășească 2ore pe zi program recreativ pe ecran, dar în general ar trebui să fie limite consistente de timp pe ecran chiar dacă este o durată ai mare de timp petrecut în fața ecranelor (școală, lecții, etc), cu respectarea celor 7 reguli simple

# POZIȚIA CORECTĂ LA COMPUTER

- <https://www.youtube.com/watch?v=WVOHFayG5I8&list=PPSV>

**HAVE FUN, DAR NU PE ECRAN!**

**ȘTIM CUM VĂD ȘI CE VĂD COPIII NOȘTRI?**

