



Krótkowzroczność i nadwzroczność - czym się różnią?

data aktualizacji: 2024.08.21



Krótkowzroczność i nadwzroczność to dwa najczęściej występujące wady wzroku, które znacząco wpływają na jakość życia. Choć obie te wady dotyczą problemów z ostrością widzenia, różnią się one mechanizmem powstawania oraz sposobem korygowania. Aby zrozumieć, jak radzić sobie z tymi problemami, warto poznać ich przyczyny oraz objawy. W tym artykule omówimy, czym różni się krótkowzroczność od nadwzroczności, jakie są ich objawy oraz dostępne metody korekcji.

Jakie są przyczyny krótkowzroczności?

Krótkowzroczność, znana także jako miopia, to wada wzroku, w której osoba ma trudności z widzeniem obiektów znajdujących się w oddali. Przyczyną tej wady jest najczęściej zbyt długa gałka oczna lub zbyt silne załamywanie światła przez rogówkę. W rezultacie, obraz skupia się przed siatkówką, co powoduje, że odległe obiekty wydają się być rozmyte. **Krótkowzroczność** może mieć podłoże genetyczne, ale często jest też związana z długotrwałym wyęźnianiem wzroku na krótkich odległościach, na przykład podczas czytania czy pracy przy komputerze.

Warto zwrócić uwagę, że krótkowzroczność może postępować z wiekiem, zwłaszcza u dzieci i młodzieży, których oczy nadal się rozwijają. Dlatego regularne badania wzroku są kluczowe, aby

odpowiednio monitorować i korygować tę wadę. W przypadku zaawansowanej krótkowzroczności może być konieczne noszenie mocniejszych szkieł korekcyjnych lub rozważenie alternatywnych metod korekcji, takich jak soczewki kontaktowe czy zabiegi chirurgiczne.

Nadwzroczność - przyczyny i objawy

Nadwzroczność, czyli hiperopia, to wada wzroku, w której osoba ma trudności z widzeniem obiektów znajdujących się blisko. Przeciwnie do krótkowzroczności, nadwzroczność jest wynikiem zbyt krótkiej gałki ocznej lub zbyt słabego załamania światła przez rogówkę. W wyniku tego, obraz skupia się za siatkówką, co powoduje rozmazanie bliskich obiektów. **Nadwzroczność** często występuje u dzieci, jednak z wiekiem może się zmniejszać, gdy gałka oczna naturalnie się wydłuża.

Jednym z charakterystycznych objawów nadwzroczności jest zmęczenie oczu, szczególnie podczas długotrwałego czytania lub pracy z bliskimi przedmiotami. U osób starszych nadwzroczność często łączy się z prezbiopią, czyli naturalnym procesem starzenia się oczu, który utrudnia ostre widzenie na różne odległości. Korekcja nadwzroczności wymaga stosowania okularów lub soczewek kontaktowych, które pomogą odpowiednio skupić światło na siatkówce.

Różnice w korygowaniu krótkowzroczności i nadwzroczności

Korygowanie **krótkowzroczności** i **nadwzroczności** wymaga zastosowania różnych rodzajów szkieł korekcyjnych. W przypadku krótkowzroczności stosuje się soczewki rozpraszające, które przesuwają punkt ogniskowania na siatkówkę, poprawiając widzenie na odległość. Z kolei w przypadku nadwzroczności stosuje się soczewki skupiające, które przesuwają obraz z za siatkówki na jej powierzchnię, poprawiając ostrość widzenia bliskich obiektów.

Soczewki kontaktowe również mogą być stosowane w korekcji obu tych wad. Dla osób preferujących soczewki, dostępne są różne opcje, takie jak soczewki jednodniowe, dwutygodniowe czy miesięczne, które dostosowują się do różnych potrzeb użytkowników. Soczewki kontaktowe oferują większą swobodę ruchu i często lepsze pole widzenia w porównaniu do okularów.

Czy można zapobiec krótkowzroczności i nadwzroczności?

Choć nie zawsze da się całkowicie zapobiec **krótkowzroczności** lub **nadwzroczności**, istnieją pewne kroki, które mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka ich rozwoju lub postępu. Regularne badania wzroku są kluczowe, zwłaszcza w przypadku dzieci, u których wada wzroku może się dynamicznie zmieniać. Ważne jest również dbanie o prawidłową higienę wzroku, unikanie długotrwałego wyczerpania oczu na krótkie odległości oraz regularne przerwy podczas pracy przy komputerze.

Dieta bogata w witaminy i minerały, takie jak witamina A, C, E, luteina i zeaksantyna, może również wspomagać zdrowie oczu i zmniejszać ryzyko rozwoju wad wzroku. W niektórych przypadkach, zwłaszcza u dzieci z postępującą krótkowzrocznością, lekarz może zalecić specjalne krople do oczu lub soczewki ortokorekcyjne, które mogą pomóc w spowolnieniu postępu wady.

Podsumowanie różnic między krótkowzrocznością a nadwzrocznością

Krótkowzroczność i **nadwzroczność** to dwie różne wady wzroku, które wymagają różnych metod korekcji. Krótkowzroczność charakteryzuje się problemami z widzeniem na odległość, podczas gdy nadwzroczność powoduje trudności z widzeniem bliskich obiektów. Obie te wady mogą być

skutecznie korygowane za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych, a w niektórych przypadkach można rozważyć także chirurgiczne metody korekcji. Regularne badania wzroku i dbanie o higienę oczu są kluczowe w monitorowaniu i zarządzaniu tymi wadami.

Material partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/75616-krotkowzrocznosc-i-nadwzrocznosc-czym-sie-roznia>