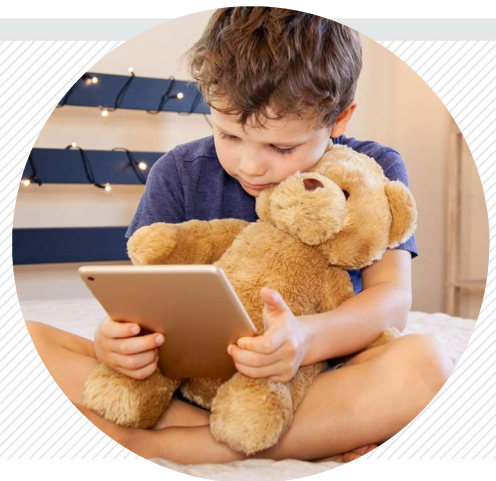


Παιδική μυωπία και οθόνες: γιατί είναι σημαντικό οι γονείς να ενεργοποιήσουν τη ρύθμιση «Απόσταση οθόνης» στα iPhone και iPad για χρήση από τα παιδιά

Αλογοσκούφη Κ. και Πλαϊνής Σ., Optical House, Ηράκλειο - Αθήνα.



Είναι γεγονός ότι τόσο τα παιδιά, όσο και οι ενήλικες, έχουν την τάση να κρατούν τις ηλεκτρονικές συσκευές (κινητό τηλέφωνο, tablet) σε μικρότερη απόσταση από τα μάτια, συγκριτικά με ένα βιβλίο.^{1,2} Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνες, ο παρατεταμένος χρόνος κοντινής εργασίας, λόγω υπερβολικής χρήσης υπολογιστών και διαδραστικών συσκευών, αποτελεί παράγοντα κινδύνου τόσο για την εμφάνιση όσο και για την εξέλιξη της μυωπίας στα παιδιά.³⁻⁷ Η εξέλιξη της μυωπία είναι ανησυχητική για την ποιότητα ζωής στα παιδιά και τους εφήβους και ενέχει κίνδυνο για την υγεία των ματιών τους, αυξάνοντας το ρίσκο εμφάνισης άλλων οφθαλμικών παθήσεων.^{5,8} Ταυτόχρονα, η παρατεταμένη έκθεση σε οθόνες, επιφέρει μείωση του βλεφαρισμού, προκαλώντας συχνά αίσθημα κοπιωπίας και ξηρότητας σε παιδιά και ενήλικες.¹

Η Apple με τη νέα ρύθμιση «Screen Distance» για iPhone και iPad (με λειτουργικά IOS 17 / iPadOS 17),⁹ επιδιώκει να προάγει την οφθαλμική υγεία, εξασφαλίζοντας πάντα την κατάλληλη απόσταση οθόνης για ανάγνωση. Αν και στην αρχή τα παιδιά μπορεί να διαμαρτυρηθούν για τα ενοχλητικά μηνύματα, πολύ σύντομα θα προσαρμοστούν και θα μάθουν να τηρούν την απόσταση ασφαλείας χωρίς παράπονα.¹⁰

Χάρη στην κάμερα TrueDepth* (που ενεργοποιείται στις συσκευές με FaceID) υπολογίζεται η απόσταση της συσκευής από το πρόσωπο κατά τη χρήση. Στην περίπτωση, λοιπόν, που πλησιάσετε τη συσκευή πολύ κοντά στο πρόσωπο σας, σε απόσταση μικρότερη από 30cm, θα εμφανιστεί στην οθόνη μια προειδοποίηση, που θα αναστείλει τη λειτουργία της συσκευής και θα σας ενθαρρύνει να την απομακρύνετε, πέρα των 30cm, για να μπορέσετε να συνεχίσετε. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε άμεσα αυτή τη νέα ρύθμιση, μεταβαίνοντας από το κεντρικό μενού στις «Ρυθμίσεις», επιλέγοντας «Screen Time» και στη συνέχεια, «Screen Distance».

[Μπορείτε να την ενεργοποιήσετε άμεσα, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα: Κεντρικό μενού -> Ρυθμίσεις -> Χρόνος επί οθόνης -> Απόσταση από την οθόνη].

* Η Apple εγγυάται? πως η κάμερα δεν καταγράφει κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, αλλά χρησιμοποιεί μόνο το σύστημα εστίασης για τη μέτρηση της απόστασης.

Προκειμένου να προσπατήσετε περαιτέρω την όραση των παιδιών σας κατά την ενασχόληση τους με οθόνες (κινητό τηλέφωνο, tablet, υπολογιστής, τηλεόραση) μπορείτε να τα ενθαρρύνετε:¹¹

❶ Να μην ξεδεύουν περισσότερο από 2 ώρες ημερησίως σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες που απαιτούν τη χρήση οθονών και να αυξήσουν τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), προτείνει τη μη χρήση οθονών για ηλικίες 0-2 ετών και όχι περισσότερο από 1 ώρα χρήσης για ηλικίες 2-4 ετών.¹¹

Μάλιστα, σύμφωνα με μελέτες τα παιδιά που εκτίθενται σε οθόνες πριν από την ηλικία των 3 ετών, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν μυωπία στην προσχολική ηλικία, ενώ μία πρόσφατη έρευνα από την Ιρλανδία έδειξε ότι τα παιδιά που χρησιμοποιούν οθόνες για περισσότερες από 3 ώρες καθημερινά, έχουν 4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν μυωπία από εκείνα που περνούν λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα μπροστά στις οθόνες.⁷

❷ Να ακολουθούν τον κανόνα των "20/20": Κάθε 20 λεπτά χρήσης οθονών, διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και παρατήρηση μακρινών αντικειμένων στο διάστημα αυτό. Σκοπός είναι να αποφευχθεί η παρατεταμένη χρήση οθονών και κοντινής όρασης, για την αποφυγή συμπτωμάτων κοπιωπίας.

❸ Να κρατούν τις διαδραστικές συσκευές σε απόσταση από τα μάτια, όση η απόσταση καρπού-αγκώνα, όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα για τη λειτουργία "Screen Distance" της Apple. Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η εφαρμογή MyopiaApp για συσκευές Android, που αναπτύχθηκε από μια διεθνή ομάδα επιστημόνων, που σκοπευιάζει την οθόνη όταν βρίσκεται σε πολύ κοντινή απόσταση από τα μάτια.¹¹

- Για να ενημερωθείτε περαιτέρω σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης μυωπίας και τους τρόπους διαχείρισης της με φακούς επαφής και γυαλιά, μπορείτε να σκανάρετε τα σχετικά QR Codes.

- Μέρος του κειμένου έχει μεταφραστεί από το "My kids vision" (<https://www.mykidsvision.org>)

Βιβλιογραφία:

1. Alves M, Asbell P, Dogru M, et al. TFOS Lifestyle Report: Impact of the digital environment on the ocular surface. *Ocul Surf.* 2023;29(March):1-52.
2. Boccardo L. Viewing distance of smartphones in presbyopic and non-presbyopic age. *J Optom.* 2021;14(2):120-126.
3. Enthoven CA, Polling JR, Verzijden T, et al. Smartphone Use Associated with Refractive Error in Teenagers: The Myopia App Study. *Ophthalmology.* 2021;128(12):1681-1688.
4. Gajjar S, Ostlin LA. A systematic review of near work and myopia: measurement, relationships, mechanisms and clinical corollaries. *Acta Ophthalmol.* 2022; 100(4):376-387. doi:10.1111/aos.15043
5. Πλαϊνής Σ, Πουλερέ Ε. Ανήλ αντιμετώπιση της μυωπίας ή επιβράδυνση στην εξέλιξή της ; Σύγχρον Οπτική. 2021;24:16-19.
6. McCrann S, Loughman J, Butler JS, Paudel N, Filtrcroft DI. Smartphone use as a possible risk factor for myopia. *Clin Exp Optom.* 2021;104(1):35-41.
7. Harrington SC, Slack J, O'dwyer V. Risk factors associated with myopia in schoolchildren in Ireland. *Br J Ophthalmol.* 2019;103(12):1803-1809.
8. Tideman JW, Snabel MCC, Teedja MS, et al. Association of axial length with risk of uncorrectable visual impairment for europeans with myopia. *JAMA Ophthalmol.* 2016;134(12):1355-1363.
9. Apple Support. (2023, September 18). What is Screen Distance?
10. My Kids Vision. Why the iPhone and iPad 'Screen Distance' setting should be enabled for children.
11. My Kids Vision. Screen time for children: how much is ok?

Your eyes on us, our eyes on you

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Κατεχάκη 29
Τ: 2810 344 162

info@opticalhouse.gr

ΑΘΗΝΑ - ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Ηρακλείου 100
Τ: 211 015 48 44

athens@opticalhouse.gr

ΡΟΔΟΣ

Ηρώων Πολυτεχνείου 20
Τ: 2241 028 600

rhodes@opticalhouse.gr

OPTICAL
HOUSE



Δείτε όλα τα ενημερωτικά φυλλάδια του Optical House