

OBRAVNAVA KRATKOVIDNOSTI PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

PREPREČEVANJE

Zagotoviti čimveč časa zunaj na naravni svetlobi (vsaj 2 uri na dan)



Pravilo 20-20-2

Spodbujanje telesne aktivnosti na prostem

Omejiti prekomerno bližinsko delo, redni premori



Vsaki 20 minut usmeri pogled v daljavo za 20 sekund



Ohraniti ustrezno razdaljo pri branju

Priporočena razdalja: vsaj **40 cm** od oči
Merilo: razdalja od komolca do zapestja otroka



Prilagoditi osvetlitev

Omogočimo naravno svetlobo pri bralnih in učnih nalogah



Omejiti čas pred zasloni (omejitev rabe zaslonov v prostem času)

- 0–5 let: **odsvetovano**
- 6–10 let: **največ 1 ura/dan**, posamični časovni intervali po **15 minut**
- >10 let: **največ 2 uri/dan**, če ne vpliva na spanje, učenje, gibanje

*Bolje večji in oddaljen zaslon (TV, računalnik) kot manjši zaslon na blizu (tablica, mobilni)



Spodbujati higieno spanja

- 0–3 mesecev: 14–17 ur/dan
- 4–11 mesecev: 12–16 ur/dan
- 1–2 leti: 11–14 ur/dan
- 3–5 let: 10–13 ur/dan
- 6–12 let: 9–12 ur/dan
- 13–18 let: 8–10 ur/dan

DEJAVNIKI TVEGANJA

Manj časa preživetega na prostem

Bližinsko delo

Kratkovidni starši

Ženski spol

Vzhodnoazijska etnična pripadnost

DIAGNOZA IN OBRAVNAVA

Cikloplegična refrakcija (za diagnostično natančnost)



Ciklopentolat

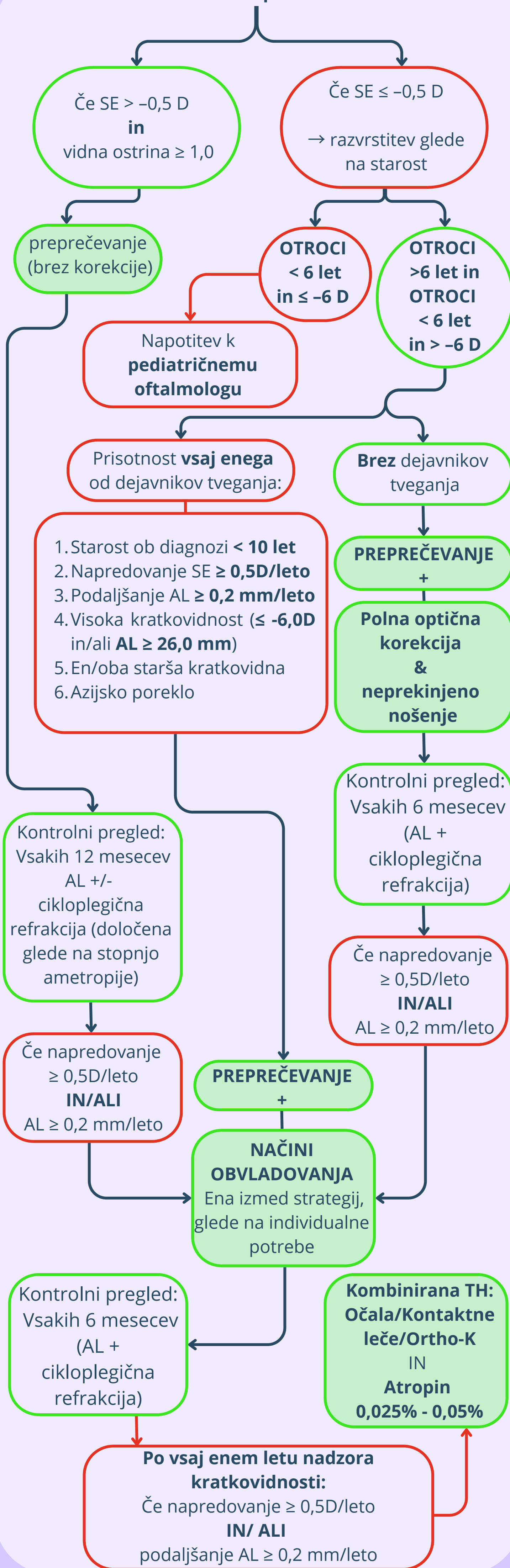
- <1 leto: **kontraindicirano**
- ≥1 leto: **0,5 %** (ena kapljica, dvakrat v razmaku 10-20 min, meritev po 45 minutah)



Atropin

- <6 let: **0,5 %**
- ≥6 let: **1 %** (ena kapljica 2x dnevno 4 dni pred pregledom, nato še ena kapljica zjutraj na dan pregleda)

Postopek



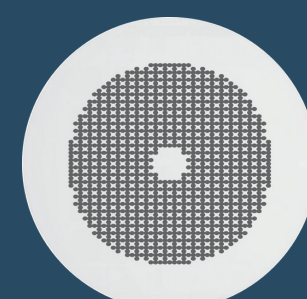
*AL (aksialna dolžina) merimo brez cikloplegije

**SE: sferni ekvivalent

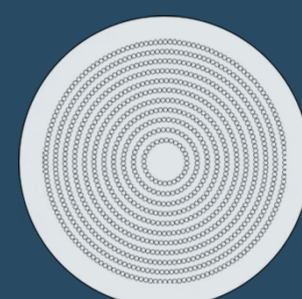
NAČINI OBVLADOVANJA

1. Očalne leče s periferno razostritvijo

Vrsta	Tri vrste tehnologij leč s periferno razostritvijo: <u>Prva izbira (največja učinkovitost):</u> -DIMS (Defocus Incorporated Multiple Segments): MiYOSMART® (Hoya): SE: -13.0D; C: -4.00D -HALT (Highly Aspherical Lenslet Target): Stellest® (Essilor): SE: -13.0D; C: -4.00D <u>Druga izbira:</u> -CARE (Cylindrical Annular Refractive Elements): MyoCare® (Zeiss): SE: -9.0D; C: -6.00D
Starost	od 6-18 let, po potrebi starejši
Trajanje	- čimdlje - prekinemo, če je kratkovidnost stabilna vsaj 2 leti



DIMS



HALT



CARE

2. Farmakološke možnosti

Atropin (0,01% - 0,05%)

- Indikacije:** napredovanje kratkovidnosti
- Kontraindikacije:** alergije, bolezni srca in ožilja, epilepsija, Downov sindrom
- Starost:** 6-18 let
- Odmerjanje:** od 0,01 % do 0,05 %
- Trajanje:** -čimdlje (dokler kratkovidnost raste) -prekinemo, če je kratkovidnost stabilna vsaj 2 leti

Pozor: ob ukinitvi postopno zmanjševanje (da se prepreči ponovitveni učinek)

3. Kontaktne leče s periferno razostritvijo in ortokeratologija (Ortho-K)

Kategorija	Ortho-K*	Mehke leče s periferno razostritvijo	RGPL
Najvišja dioptrija	-7.0 D	-15.0D	-20.0 D
Starost	≥ 8 let		

*Ocena tveganja za mikrobní keratitis: 13,9/10.000 otrok/leto nošenja

Viri:

- Bijon, J., Muselier, A., Martin, G. et al. Advanced protocol for myopia management in paediatric & adolescent populations. Eye (2025). <https://doi.org/10.1038/s41433-025-03858-3>
- IMI white papers 2023 <https://myopiainstitute.org/imi-white-papers/> Investigative Ophthalmology & Vision Science
- Tapasztó B, Flitcroft DI, Aclimandos WA, et al. Myopia management algorithm. Annexe to the article titled Update and guidance on management of myopia. European Society of Ophthalmology in cooperation with International Myopia Institute. European Journal of Ophthalmology. 2023;34(4):952-966. doi:10.1177/11206721231219532

*Potrdila Sekcija za pediatrično oftalmologijo