



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 15/10/2025
Α.Α.: 230

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: << ΡΑΓΔΑΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΩΠΙΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΦΥΛΑΞΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ >>



ΡΑΓΔΑΙΑ Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΩΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ!

Τα τελευταία έτη έχει παρατηρηθεί ραγδαία αύξηση της μυωπίας παγκοσμίως με τους επιστήμονες να ανησυχούν βλέποντας τα αποτελέσματα ερευνών να δείχνουν ότι πάνω από 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι σε όλη την οικουμένη εμφανίζουν μυωπία.

Με την αυξητική αυτή τάση, αναμένεται ότι εφόσον η αύξηση δεν αναχαιτιστεί με κάποιο μετρό πρόληψης (το οποίο ακόμα δεν έχει βρεθεί), το έτος 2050 πάνω από το 50% του παγκόσμιου πληθυσμού θα πάσχει από μυωπία.

Δυστυχώς ακόμα δεν υπάρχει προληπτικό μέσο για την πρόκληση μυωπίας από τους παράγοντες κινδύνου πάρα μόνο η αποχή από εκείνους, ενώ για την θεραπευτική αντιμετώπιση της, υπάρχει τρομερή εξέλιξη της οφθαλμολογικής επιστήμης.

Η διόρθωση της μυωπίας γίνεται:

- με laser και
- ενδοφακούς.

ΠΟΙΑ Η ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΡΑΓΔΑΙΑΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΜΥΩΠΙΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ;

Η πολύωρη κοντινή ενασχόληση ηλεκτρονικά μέσα, οθόνες!!!

Ειδικά σε παιδική, προεφηβική και εφηβική ηλικία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας με σχετική οδηγία του, συστήνει:

- τα παιδιά πρέπει να περνούν τουλάχιστον **δύο ώρες ανά ημέρα σε εξωτερικούς χώρους**
- **παίζοντας, μακριά από ηλεκτρονικά μέσα** (ηλεκτρονικά παιχνίδια, tablets, υπολογιστές κ.ά.),
- για κάθε **20 λεπτά που απασχολούνται μπροστά στα μέσα αυτά που έχουν οθόνη**, να κάνουν ένα **σύντομο διάλειμμα 20 δευτερολέπτων** κοιτώντας μακριά, έξω από το παράθυρο.
- Αυτή η τριάδα συστάσεων αποτελεί **ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΑ του 20-20-2**, ο οποίος έχει αρχίσει να συστήνεται από οφθαλμιάτρους.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Η φροντίδα των ματιών μας, συνολικά και όχι μόνο για την πρόληψη της πάθησης της μυωπίας είναι μια προτεραιότητα που δεν πρέπει να παραμελούμε. Φέτος η Παγκόσμια Ημέρα Όρασης /Οφθαλμολογικής Υγείας ήταν αφιερωμένη στην πρόληψη της τύφλωσης και στην ευαισθητοποίηση για την υγεία των ματιών. Η τακτική παρακολούθηση από τους οφθαλμιάτρους πρέπει να μας γίνει τουλάχιστον ετήσια συνήθεια, ώστε να μπορούμε να προλάβουμε ή να καθυστερήσουμε την εμφάνιση σοβαρών οφθαλμικών παθήσεων και να διασφαλίσουμε μια καλή ποιότητα ζωής.

Ο ΠΡΩΤΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΞΕΚΙΝΑ ΣΤΗ ΝΕΟΓΝΙΚΗ/ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Οι πρώτες οφθαλμολογικές εξετάσεις συνιστώνται;

- από τη νεογνική ηλικία και
- συνεχίζονται εντατικά μέχρι το παιδί μπει στην σχολική ηλικία, καθώς η όραση έχει καθοριστική επιρροή στην ανάπτυξη του και στις μαθησιακές του επιδόσεις.

Οι οφθαλμολογικές εξετάσεις σε **νεογέννητα βρέφη**:

- έλεγχος αντανakλαστικών κόρης και της ίριδας,
- βυθοσκοπικός έλεγχος,
- αντικειμενικός έλεγχος της διάθλασης με σκιασκοπία.

Οι οφθαλμολογικές εξετάσεις σε ηλικία των **6-12 μηνών**:

- ευθυγράμμιση,
- συντονισμός των κινήσεων των οφθαλμών,

Οι οφθαλμολογικές εξετάσεις στην **ηλικία των 3 ετών**:

- επιπλέον γίνεται και ο βασικός έλεγχος για την αμβλυωπία («τεμπέλικο» μάτι).

Οι οφθαλμολογικές εξετάσεις σε προσχολικής ηλικίας **παιδί των 4-5 ετών**, που πλέον αναγνωρίζει γράμματα και σύμβολα:

- ελέγχεται επιπλέον και η οπτική οξύτητά του με τους πίνακες οπτοτύπων.

Οι οφθαλμολογικές εξετάσεις σε μετά την **έναρξη του σχολείου**,

- επανέλεγχος της οπτικής οξύτητας μία φορά ετησίως, εκτός κι αν ο παιδοφθαλμίατρος δώσει διαφορετική οδηγία.

Έπειτα των 18 ετών, εφόσον το νεαρό άτομο δεν παρουσιάζει μυωπία, αστιγματισμό, ούτε φοράει γυαλιά κ.τ.λ ή δεν παρουσιάζει ενοχλήσεις στα μάτια, τότε προληπτικά θα πρέπει απαραίτητως να προβεί σε λεπτομερή έλεγχο της όρασης:

- μία φορά σε ηλικία 20-29 ετών και
- δύο φορές από τα 30 έως τα 39 έτη.

ΕΤΗΣΙΟ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ ΧΡΗΣΟΥΝ ΟΣΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ :

- πάσχουν από παθήσεις των ματιών
- είναι άνω των 40 ετών,
- άνω των 65 ετών ο έλεγχος περιλαμβάνει και εξετάσεις για σοβαρές παθήσεις όπως ο καταρράκτης, η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και το γλαύκωμα.
- πάσχουν από:
 - σακχαρώδη διαβήτη ή
 - υπέρταση ή
 - παίρνουν φάρμακα με οφθαλμολογικές παρενέργειες
 - πάσχουν από οποιαδήποτε άλλη οφθαλμοπάθεια (π.χ. νεανικό γλαύκωμα), ίσως χρήζουν συχνότερου επανελέγχου ανάλογα την οδηγία του θεράποντα οφθαλμίατρου.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΟ CHECK UP

- Εξέταση από οφθαλμίατρο, λήψη λεπτομερούς ιατρικού ιστορικού, που συμπεριλαμβάνει το οικογενειακό ιστορικό και τη λήψη φαρμάκων.
- Αντίδραση της κόρης του οφθαλμού στο έντονο φως
- Περιφερειακή όραση και το πρόσθιο τμήμα του ματιού (βλέφαρα, κερατοειδή χιτώνα, ίριδα, κρυσταλλοειδή φακό)
- Οπτική οξύτητα και διαθλαστικά σφάλματα (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμό, πρεσβυωπία)
- Ορθοπτική μελέτη
- Στερεοσκοπική όραση
- Βυθοσκόπηση (κατά την οποία ελέγχονται ο αμφιβληστροειδής χιτώνας, η ωχρά κηλίδα, το οπτικό νεύρο και το υαλώδες σώμα στον βυθό (οπίσθιο τμήμα) των οφθαλμών)
- Διάθλαση
- Τονομέτρηση (μέτρηση της ενδοφθάλμιας πίεσης)
- Χρωματική αντίληψη

ΜΕΤΡΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΜΑΣ:

- **Μην αμελείτε τις τακτικές οφθαλμολογικές σας εξετάσεις:** Οι τακτικοί οφθαλμολογικοί έλεγχοι διασφαλίζουν στην έγκαιρη διάγνωση σοβαρών οφθαλμικών παθήσεων, όπως είναι ο καταρράκτης, η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και το γλαύκωμα.
- **Αποφυγή υπερβολικής χρήσης οθονών:** Η παρατεταμένη χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να προκαλέσει κόπωση των ματιών και προβλήματα όρασης. Οι τακτικές διακοπές και η “κανόνας 20-20-20” (κάθε 20 λεπτά κοιτάμε κάτι σε απόσταση 20 μέτρων για 20 δευτερόλεπτα) είναι μια καλή πρακτική για να ξεκουράζουμε τα μάτια μας.
- **Προστατέψτε τα μάτια σας από την υπεριώδη ακτινοβολία:** Φοράτε γυαλιά ηλίου με UV προστασία για την απαραίτητη προστασία των ματιών από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου ή κατάλληλα γυαλιά για τις οθόνες, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν μακροχρόνια προβλήματα στην όραση.
- **Διακόψτε το κάπνισμα, εάν είστε καπνιστής:** Έχει αποδειχτεί από μελέτες ότι κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο για πολλές οφθαλμικές παθήσεις, όπως ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.
- **Ακολουθήστε υγιεινή διατροφή:** Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες Α και C, και σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που συμβάλλουν στην καλή υγεία των ματιών και στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης παθήσεων, όπως είναι τα ακόλουθα:
 - πράσινα φυλλώδη λαχανικά: (σπανάκι, λάχανο),
 - πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά: (καρότα, κολοκύθες),
 - αμύγδαλα,
 - ηλιόσπορους,
 - αβοκάντο, και
 - λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός.