

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Narasta epidemia krótkowzroczności

Krótkowzroczność została uznana za chorobę cywilizacyjną XXI w. i przybiera rozmiary epidemii, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży - powiedziała PAP okulistka, prof. Agnieszka Kamińska. Główną jej przyczyną jest długotrwałe korzystanie z ekranów, szczególnie smartfonów.

Prof. dr hab. n. med. Agnieszka Kamińska jest okulistką, mikrochirurgiem oka i retinologiem z ponad 25-letnim doświadczeniem. Kieruje Katedrą Okulistyki UKSW specjalizującą się w chorobach siatkówki, zaćmie i jaskrze.

PAP: Coraz częściej słyszy się określenie epidemia krótkowzroczności. Czy to trafne sformułowanie?

Prof. Agnieszka Kamińska: Tak. Krótkowzroczność została oficjalnie uznana za chorobę cywilizacyjną, chorobę XXI w. Szczególnie dotyczy to tzw. krótkowzroczności szkolnej, czyli rozwijającej się u dzieci i młodzieży.

Wyraźny wzrost liczby przypadków zauważyliśmy m.in. w czasie pandemii COVID-19. Dzieci zaczęły spędzać ogromną liczbę godzin przed ekranami komputerów, tabletów i smartfonów. Nauka zdalna była tylko jednym z elementów, bo do tego dochodzą gry komputerowe, media społecznościowe i rozrywka cyfrowa. To jest znak naszych czasów i, niestety, główna przyczyna narastania krótkowzroczności.

PAP: Co dzieje się z oczami dziecka wpatrującego się przez kilka godzin dziennie w ekran smartfona?

A.K.: Dochodzi do zaburzeń akomodacji, nastawności, czyli dynamicznej zdolności oka do zmiany kształtu elastycznej soczewki w celu wyraźnego widzenia obiektów znajdujących się w różnych odległościach, i refrakcji, czyli procesu załamывania światła przez rogówkę i soczewkę, który ma na celu precyzyjne skupienie obrazu na siatkówce. Oko jest zmuszone do ciągłego, długotrwałego napięcia. Co ważne - im mniejszy ekran, tym problem jest większy. Smartfony są pod tym względem najbardziej niekorzystne.

Ekran emitują obraz z mikrodrGANiami, których nie rejestrujemy świadomie, ale które powodują stałe przeciążenie układu wzrokowego. To sprzyja rozwojowi krótkowzroczności. Oko dziecka, które intensywnie się rozwija, jest na to szczególnie podatne.

PAP: Czy nie przesadzę, mówiąc, że prawdziwą tragedią jest to, iż już dwu- czy trzylatki spędzają czas przed ekranami?

A.K.: Niestety, to prawda. Widzę to na co dzień, choćby w przestrzeni publicznej - w restauracjach, na lotniskach, dworcach. Rodzice, chcąc mieć chwilę spokoju, dają dziecku tablet albo telefon, które stały się „elektroniczną nianią”.

Często nie chodzi nawet o brak świadomości, ale o brak czasu, siły czy cierpliwości. Tymczasem nic nie zastąpi rozmowy, wspólnej zabawy czy czytania książki. Co gorsza, widuję naprawdę małe dzieci, które doskonale obsługują urządzenia mobilne - i to jest bardzo niepokojące.

PAP: Czy krótkowzroczność można cofnąć?

A.K.: Nie. Zmiany powstające w przebiegu krótkowzroczności są nieodwracalne, bo to nie jest wyłącznie wada refrakcji, którą naprawiamy okularami czy nawet chirurgią laserową.

Krótkowzroczność jest chorobą całego oka - twardówki, siatkówki i naczyńiówki. W jej przebiegu dochodzi do wydłużenia gałki ocznej, co zwiększa ryzyko poważnych powikłań, takich jak odwarstwienie siatkówki. I to jest największy problem, znacznie poważniejszy niż samo noszenie okularów.

PAP: A czy dorośli również mogą popsuć sobie wzrok?

A.K.: Oczywiście. Osoby dorosłe, zwłaszcza w wieku 30-50 lat, są narażone na choroby cywilizacyjne

o podłożu naczyniowym. Mówimy tu o cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, zakrzepicach czy o chorobach plamki żółtej.

Styl życia ma ogromne znaczenie. Palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu, niezdrowa dieta, przewlekły stres, brak snu, długotrwałe przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach lub opalanie się bez okularów przeciwsłonecznych – wszystko to realnie uszkadza wzrok.

PAP: Jakie problemy okulistyczne są największym wyzwaniem?

A.K.: U dzieci i młodzieży zdecydowanie krótkowzroczność. U dorosłych – powikłania chorób ogólnoustrojowych. Cukrzyca, choroby tarczycy, nadciśnienie, zaburzenia krzepnięcia, także te obserwowane po COVID-19.

Zauważamy wyraźny wzrost liczby zakrzepów w naczyniach siatkówki, coś, co jeszcze niedawno było rzadkością. Do tego dochodzą choroby plamki żółtej, zarówno postać sucha, jak i wysiękowa AMD. To w większości schorzenia naczyniowe, bardzo poważne w skutkach.

PAP: Czy możemy zrobić coś dobrego dla swoich oczu?

A.K.: Zdecydowanie tak. Przede wszystkim trzeba dbać o całe zdrowie, bo oko nie jest oderwanym od reszty organizmu narządem. Często mówi się, że to najmniejszy organ o największej liczbie chorób.

Regularny sen, zdrowa dieta, unikanie używek, kontrola ciśnienia tętniczego i cukru we krwi, profilaktyczne badania – to podstawa. Po 40. roku życia warto raz w roku odwiedzić okulistę, zmierzyć ciśnienie wewnętrzzgałkowe (profilaktyka jaskry) i wykonać badanie OCT plamki.

PAP: Na koniec pytanie, które często budzi emocje: czy laserowe korekcje wzroku są bezpieczne?

A.K.: Każdy zabieg medyczny niesie ryzyko. Chirurgia refrakcyjna nie jest wyjątkiem. Może dojść do nawrotu wady, zespołu suchego oka, efektu halo czy olśnień.

Kluczowa jest rzetelna kwalifikacja i pełna świadomość pacjenta. To nie jest zabieg nieinwazyjny – ingerujemy w strukturę rogówki. Jako retinolog widzę też odległe powikłania ze strony siatkówki. Nie są one częste, ale istnieją. Każde oko jest inne i każda decyzja musi być bardzo indywidualna.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32711.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy