

Zaburzenia widzenia

- symptomy u dzieci/uczniów



Działania wspierające proces widzenia

1. Wady wzroku

Jeżeli posiadasz wadę wzroku możesz czuć/widzieć:

Wady wzroku			
krótkowzroczność	nadwzroczność	astygmatyzm	prezbiopia (starczewzroczność)
rozmazywianie obrazu z daleka	-	rozmazywianie obrazu z daleka	-
mrużenie oczu	-	mrużenie oczu	-
-	tarcie oczu	tarcie oczu	tarcie oczu
-	nastawianie głowy w różnych kierunkach	nastawianie głowy w różnych kierunkach	-
-	-	-	oddalanie tekstu podczas czytania
ból głowy	ból głowy	ból głowy	ból głowy
łzawienie oczu	łzawienie oczu	łzawienie oczu	łzawienie oczu
-	nadmierne mruganie	nadmierne mruganie	nadmierne mruganie
nawracające zapalenie spojówek	nawracające zapalenie spojówek	nawracające zapalenie spojówek	nawracające zapalenie spojówek
nawracające zapalenie brzegów powiek	nawracające zapalenie brzegów powiek	nawracające zapalenie brzegów powiek	nawracające zapalenie brzegów powiek
-	pochylanie głowy do przodu lub na boki	pochylanie głowy do przodu lub na boki	-
-	rozmazywianie obrazu z bliska	rozmazywianie obrazu z bliska	rozmazywianie obrazu z bliska
-	-	częste chwilowe utraty ostrości z daleka i z bliska	-
zmęczenie	pieczenie oczu	pieczenie oczu	pieczenie oczu
zmęczenie	zmęczenie	zmęczenie	zmęczenie

Jeżeli widzisz u siebie **5 i więcej problemów związanych z wadami wzroku** - udaj się na badanie w zakresie procesu widzenia.

2. Zez i niedowidzenie

A. Zez

Zez to najogólniej ujmując uciekanie jednego lub dwóch oczu w nienaturalnym kierunku (na zewnątrz, do nosa, w pionie lub skośnie). Może być widoczny stale lub okresowo. Zawsze jest nienaturalny i należy niezwłocznie skonsultować się ze specjalistą. Występuje kilka rodzajów zeza - towarzyszący, porażenny, akomodacyjny.

Jakie mamy objawy zeza?

- Uciekanie jednego lub dwóch oczu w różnych kierunkach patrzenia - poziomo, pionowo, skośnie.
- Uciekanie może być widziane stale lub okresowo.
- Przekrzywianie głowy.
- Przekręcanie ciała.
- Widzenie podwójne.
- Przymykanie, przestawianie jednego z oczu

Każdy zez powinien być skonsultowany ze specjalistą.

B. Niedowidzenie - osłabienie ostrości widzenia jednego lub dwóch oczu:

- Tarcie oczu/oka.
- Pochylenie głowy.
- Mrużenie oczu/oka.
- Przekręcanie ciała.
- Zastanianie palcem/ ręką oka.
- Swędzenie oka.
- Ból głowy.
- Nawracające zapalenia.

3. Zaburzenia widzenia: akomodacji, konwergencji, zez ukryty

Zaburzenia widzenia obuocznego bardzo często nie dają żadnych konkretnych dolegliwości wzrokowych. Pacjenci przechodzą badania okulistyczne z maksymalną ostrością widzenia, a jednak na co dzień mają problemy z wydajnością, skupieniem i bólem.

Jeżeli posiadasz **więcej niż 20** opisanych niżej dolegliwości warto poszukać optometrysty, który zajmuje się widzeniem obuocznym i terapią widzenia. Lepiej wykluczyć zaburzenie, niż męczyć się z nim przez lata.

- Wolne czytanie.
- Słabe zrozumienie czytanego tekstu.
- Trudności z zapamiętywaniem tego, co przeczytałeś.
- Przybliżanie się do książki/zeszytu żeby coś zapisać (na odległość 20-25 cm).
- Mrużenie, zamykanie, przestawianie jednego oka podczas czytania lub pisania.
- Nienaturalne przechylenie głowy podczas czytania i pisania.
- Pomijanie linii podczas czytania lub przepisywania.
- Gubienie się podczas czytania lub przepisywania.
- Pomijanie wyrazu podczas czytania lub przepisywania.
- Zastąpienie wyrazu podczas czytania lub przepisywania.
- Ponowne czytanie lub przepisywanie tego samego wyrazu.
- Odwracanie liter, cyfr lub wyrazów.
- Używanie palca lub pisaka, żeby nie gubić się podczas pisania lub czytania.
- Ból głowy po intensywnej pracy wzrokowej, m.in czytanie, praca przy komputerze, szycie.
- Bolące, zmęczone oczy po pracy z bliska.
- Nienaturalnie duże zmęczenie po pracy wymagającej intensywnego patrzenia.
- Podwójne widzenie.
- Zamazane widzenie z daleka, gdy odwracasz wzrok od książki, komputera lub innej pracy z bliska.
- Brzydkie pismo.
- Drukowany tekst porusza się lub staje się nieostry podczas czytania.
- Słabe umiejętności pisania.

- Litery lub linijki zbiegają się podczas czytania.
- Wyrazy wydają się skakać na stronie podczas czytania.
- Mylisz litery i cyfry.
- Popełnianie błędów podczas przepisywania.
- Nadmierne mruganie.
- Nadmierne pocieranie oczu.
- Suche oczy.
- Załzawione oczy.
- Zaczerwienione oczy.
- Wrażliwe na światło oczy.
- Trudności w śledzeniu wzrokiem poruszających się obiektów, np. piłki.
- Słaba koordynacja ciała.
- Trudności w sporcie lub zabawie wymagającym koordynacji oko - ręka, np. tenis, gra w dwa ognie.
- Wrażenie, że jedno oko się włącza i wyłącza.
- Jedno oko widzi lepiej niż drugie nawet w okularach.
- Senność podczas czytania.
- Brak świadomości otoczenia podczas intensywnej, skoncentrowanej pracy z bliska.
- Unikanie zadań wymagających koncentracji.
- Mylenie prawej i lewej strony.
- Niepokój podczas pracy przy biurku.
- Musisz dotknąć, poczuć rzecz, aby ją "zobaczyć" - słaba wyobraźnia wzrokowa.
- Choroba lokomocyjna.

Źródło informacji: B. Pakuła „Zaburzenia widzenia. 72 objawy u dorosłych i dzieci”

