

Pandemia din ochii copiilor

Studiu privind efectele pandemiei COVID-19 asupra sănătății oculare a copiilor

Justificare

Cu siguranță, ultimul an a fost, pentru toată lumea, de departe altceva față de ce aveam în plan la începutul lui 2020. Noul “normal” a presupus, pe rând, teamă, neliniște, nesiguranța zilei de mâine, frica precum că ceva în afara forțelor noastre ne controlează viața mai mult decât ne dorim. Am învățat să stăm mai mult în case, să fim mai distanți și mai distanțați, să alegem să facem lucruri pe care acum un an nu le făceam poate niciodată. Aproape toate activitățile esențiale sau nu s-au mutat în mediul on line, inclusiv viețile sociale și educaționale ale noastre și ale copiilor noștri.

Prin prezentul studiu, ne dorim să tragem câteva semnale de alarmă și să propunem soluții pentru ca noua realitate, care probabil va mai fi mult timp cu noi, să nu lase urme adânci în sănătatea oculară a copiilor aflați la început de drum în ceea ce privește lucrul în mediul virtual și accesarea dispozitivelor electronice diverse.

Metoda de realizare

Părinți și aparținători ai copiilor cu vârste între 0 și 18 ani au participat la studiu, răspunzând chestionarului distribuit în mediul on line în perioada 31 martie – 16 aprilie. Chestionarul a avut 11 întrebări, dintre care 10 cu răspuns unic și una cu răspuns multiplu. Părinții au fost rugați să completeze câte un chestionar pentru fiecare copil în parte, pentru a evidenția mai bine răspunsurile pe grupele de vârstă. O parte din întrebări fac o paralelă între situația din februarie 2020 și cea din februarie 2021, iar principalele aspecte vizate arată numărul de ore petrecute de copii în fața unui dispozitiv electronic, însă și detalii cum ar fi apariția necesității de a purta ochelari, în ultimul an.

Rezultate

Studiul a fost efectuat pe un eșantion de părinți de pe tot teritoriul țării (predominant mame) care au completat chestionarul pentru 1631 de copii, împărțiți în grupe de vârstă – sub 5 ani (45%), între 5 și 10 ani (39%) și peste 10 ani (16%). Domiciliul copiilor este 89% în mediul urban, iar 11% în cel rural.

Cele mai importante date care reies din studiu sunt următoarele:

Dacă acum un an, în februarie 2020, 36% dintre copiii de toate vârstele petreceau sub o oră pe zi în mediul on line, un an mai târziu, în februarie 2021, numai 17% s-au mai încadrat în acest interval de timp. Pe de altă parte, **acum un an, doar 11% dintre copii petreceau peste 4 ore pe zi în fața unui ecran, în timp ce anul acesta, procentul a crescut la 33%.**

68% dintre copii s-au plâns cel puțin de trei ori în ultimele 3 luni de simptome sau părinții au observat la ei semne asociate expunerii exagerate la ecrane (așa numitul “digital eye strain” sau “computer vision syndrome”): **mâncărimi oculare; dureri de cap; clipit des; ochi roșii; fotofobie.** Numai 18% dintre părinți spun că cei mici au avut parte de aceste manifestări și acum un an.

La întrebarea “ce dispozitiv utilizează preponderent copilul pentru activitățile on line (joacă sau activități școlare)”, aflăm ca **32% stau în fața unui telefon sau a unei tablete** (procente egale – 16%), aproape **30% utilizează un laptop**, iar opțiunea de monitor extern sau televizor este valabilă în cazul a numai 21% dintre copii. Diferența de **17 procente nu utilizează niciun ecran zilnic.**

18% dintre copii purtau ochelari în februarie 2020, în timp ce acest procent crește cu o unitate – **19% - în februarie 2021.** Aparent, lucrurile nu sunt îngrijorătoare, însă tot din studiu aflăm că **44% dintre copii nu au fost duși la un consult oftalmologic în ultimul an**, așadar procentul de pacienți care ar trebui să poarte ochelari este, cu siguranță, mai mare. **Peste 55% dintre copiii care nu au fost la consultul oftalmologic** în ultimul an sunt din **grupa de vârstă 0-5 ani**, adică exact vârsta la care se mai poate face ceva semnificativ din punct de vedere funcțional, dacă se descoperă problema la timp! Dintre copiii care au fost la medicul oftalmolog în ultimul an, **aproximativ jumătate au avut o evoluție constantă a dioptriei** și a stării de sănătate oculară, în general, în timp ce **un sfert au avut creșteri ale valorilor din ochelari**, iar restul de 25% dintre ei au rămas fără simptome oculare și nepurtători de ochelari în continuare.

Concluzia studiului

Departa de a da vina pe școala on line sau pe situația generală impusă de pandemia COVID-19, în afara de concluziile generale care se trag din datele expuse mai sus, vrem să atragem atenția în mod deosebit asupra a ceea ce putem corecta sau aduce ca îmbunătățire la starea generală:

- Controlul oftalmologic periodic – este recomandat ca toți copiii (0-18 ani) să efectueze anual un control de rutină, în lipsa oricărui simptom. Netratate la timp, afecțiuni precum ambliopia, cataracta congenitală sau diversele tipuri de strabisme pot duce la afectarea permanentă a vederii și condamna copilul la o vedere slabă toată viața (vedere ce ar fi putut fi salvată printr-un simplu control, de rutină).
- Utilizarea ecranelor devine obligatorie în viața noastră, însă acestea sunt nocive, în exces, pentru ochii noștri din două puncte de vedere, care pot fi ușor îmbunătățite:
 - o Distanța de lucru – pe cât posibil, alegeți un monitor mare și departe de ochii copilului (un televizor sau un monitor extern care stă la 2-4 metri este mai puțin nociv decât un telefon

situat la 30-40 cm de ochi). Am avut părinți care au înțeles acest lucru și au mutat distracția copiilor și chiar unele ore de școală on line pe un proiector care trimitea informația pe un perete alb – așa zice, cea mai bună variantă, care rezolvă parțial și problema următoare.

- Expunerea la lumină albastră – deși controversată, se știe că lumina albastră influențează cel puțin ritmul circadian (somn-veghe), însă sunt studii care arată și impactul ei negativ la nivel ocular, de asemenea. Pe lângă setările dispozitivului electronic în sine, dacă cel mic are nevoie de o prescripție de ochelari, lentilele acestora pot să aibă încorporate în tratamentele de la suprafață și filtre ce absorb lumina albastră.
- Petrecerea timpului în aer liber, cu stimularea folosirii vederii la distanță, are rol de a relaxa vederea, pe lângă aportul important de vitamina D (cu rol și în reducerea progresiei miopiei).

Este necesară elaborarea de politici publice și acțiuni care să aibă ca scop conștientizarea importanței prevenției în oftalmologia pediatrică, moment în care am putea asista la o scădere a incidenței bolilor cu impact social negativ în viața adulților.

În loc de încheiere, așa vrea să mulțumim echipei Asociației KinetoBebe și în mod deosebit doamnei Raluca Chișu, pentru tot sprijinul acordat necondiționat pe parcursul derulării studiului, de la momentul imaginării lui și până la stadiul final, pe care îl parcurgeți.

De asemenea, Asociația La Primul Bebe a avut bunăvoința de a ne lăsa să distribuim chestionarul în cadrul grupurilor de mămici vizate.

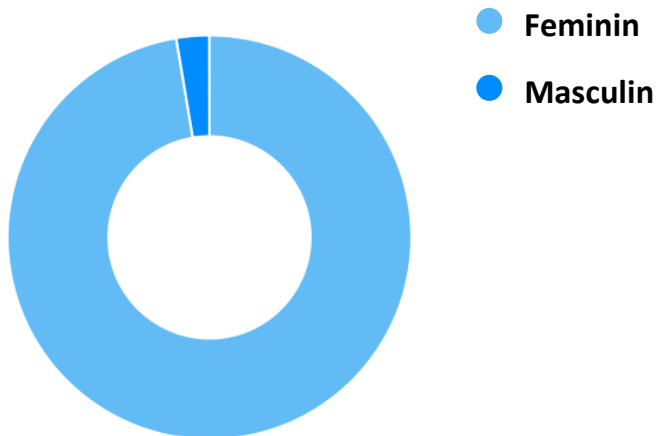
Mulțumim din inimă!

Dr Roxana Cozubaș
Medic Primar Oftalmolog
Doctor în Științe Medicale
Brand Ambassador Essilor

Dr Răzvan Nanu
Medic Primar Oftalmolog
Doctor în Științe Medicale

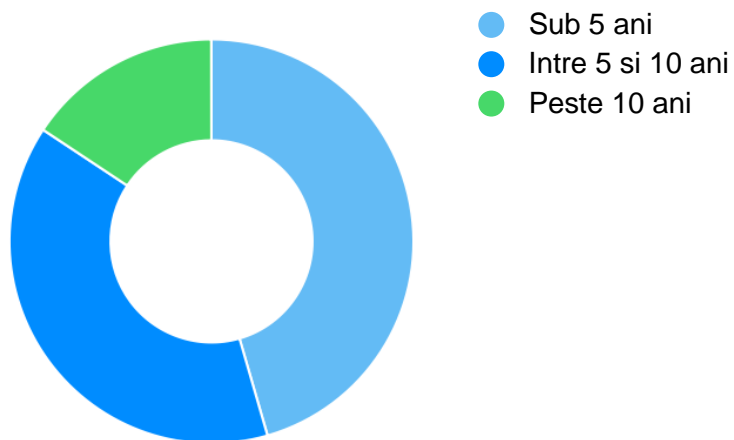
Dezvoltarea datelor studiului

1. Genul părintelui/tutorei legal:



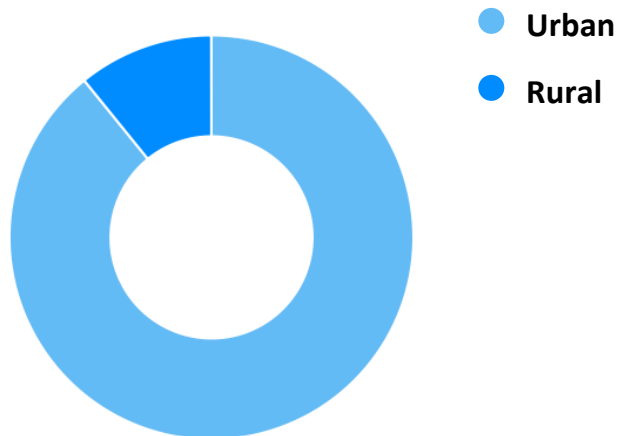
RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Feminin	1588	97%
Masculin	43	3%

2. Vârsta copilului:



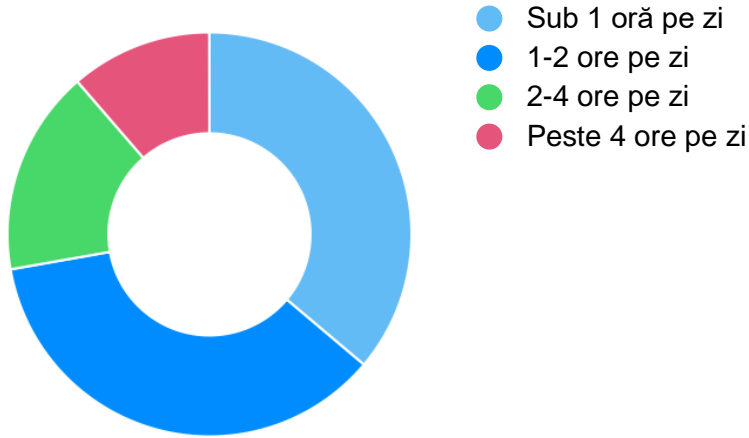
RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Sub 5 ani	743	45%
Între 5 și 10 ani	632	39%
Peste 10 ani	256	16%

3. Domiciliul



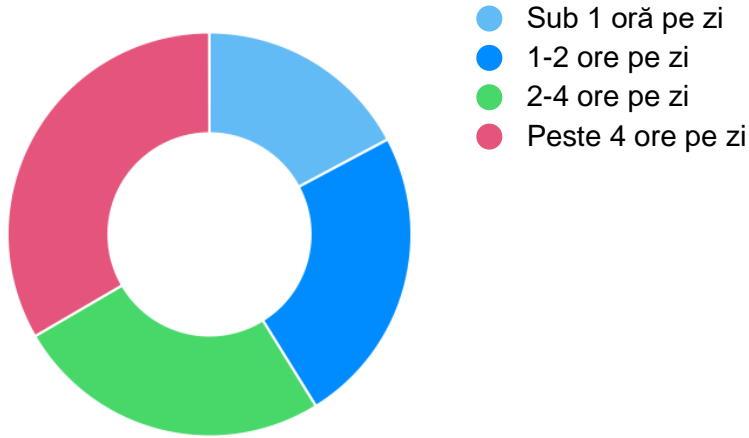
RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Urban	1454	89%
Rural	177	11%

4. Câte ore de activități estimați că petrecea copilul dvs în fața ecranelor în februarie 2020 (acum un an)?



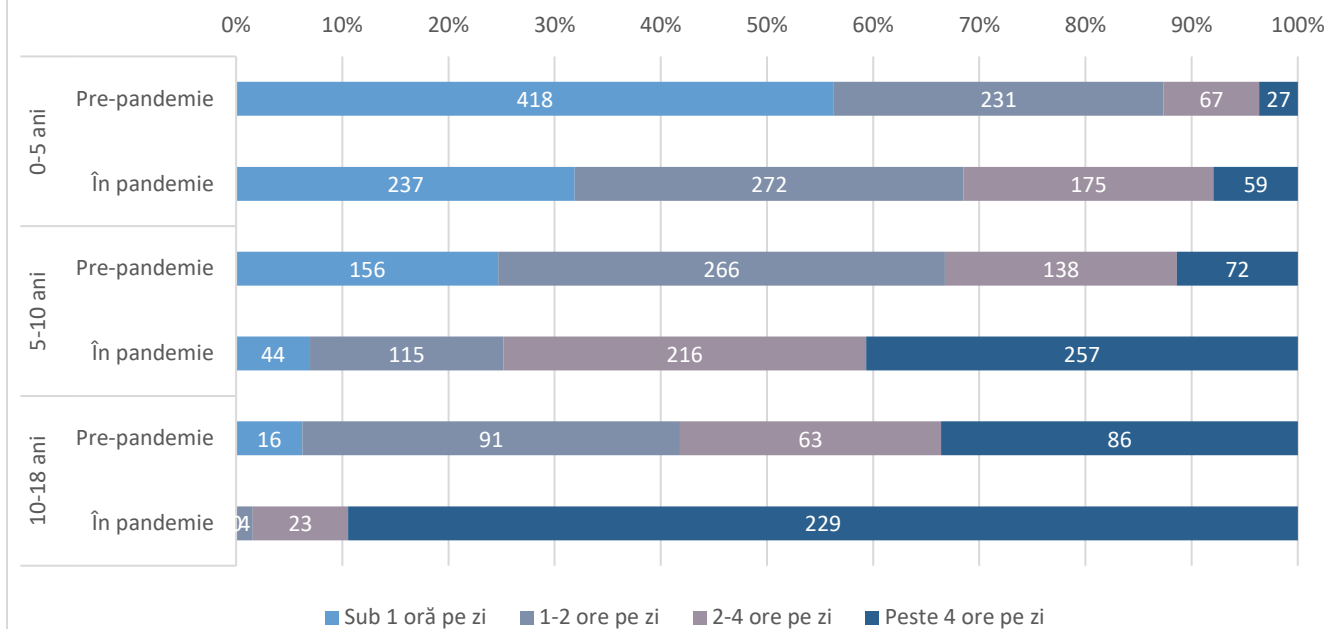
RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Sub 1 oră pe zi	590	36%
1-2 ore pe zi	588	36%
2-4 ore pe zi	268	17%
Peste 4 ore pe zi	185	11%

5. Câte ore de activități estimați că a petrecut copilul dvs în fața ecranelor în februarie 2021?



RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Sub 1 oră pe zi	281	17%
1-2 ore pe zi	391	24%
2-4 ore pe zi	414	26%
Peste 4 ore pe zi	545	33%

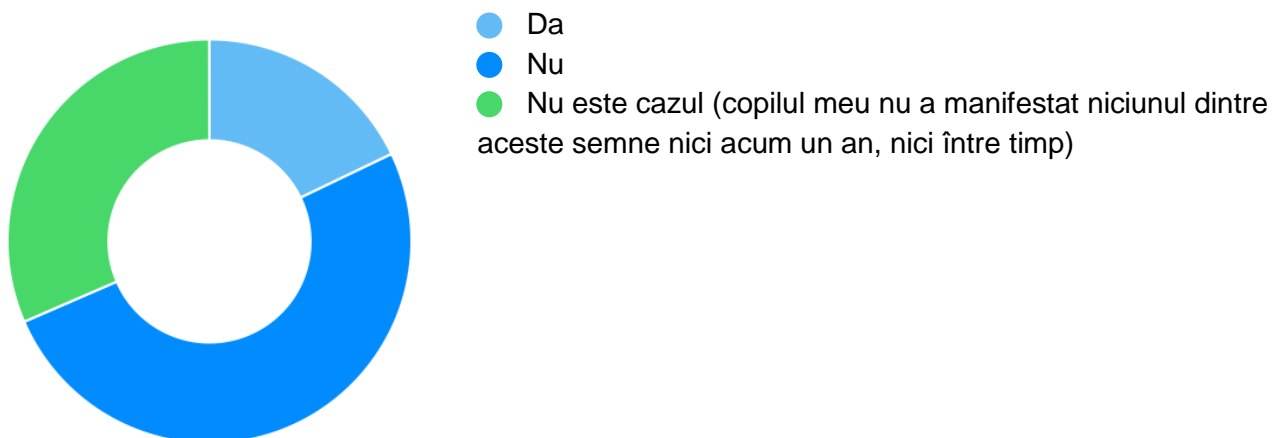
Împărțirea pe grupe de vârste și număr de ore de ecrane pe zi



6. Pe care dintre următoarele semne și simptome le-ați observat de mai mult de 3 ori în ultima lună la copilul dvs? – întrebare cu răspuns multiplu

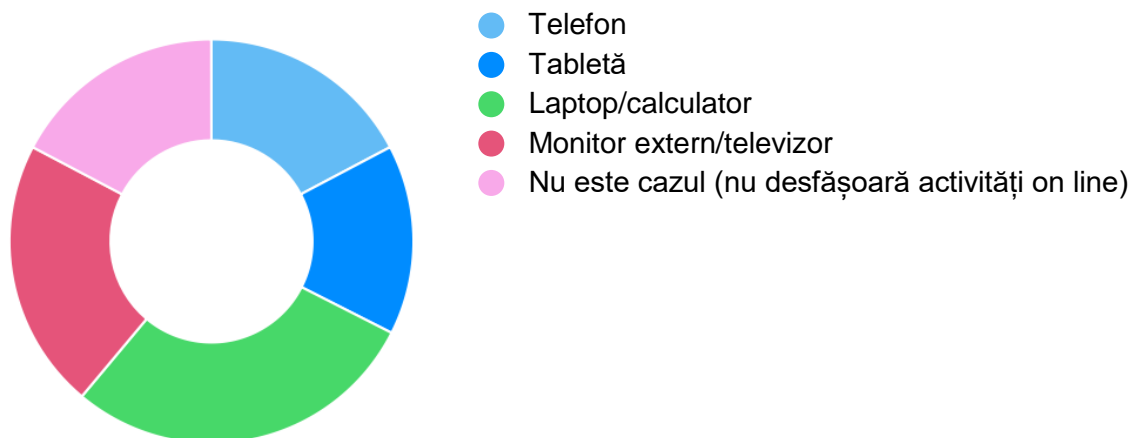
RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Niciunul	514	32%
Ochi roșii, oboșiți	485	30%
Mâncărimi oculare	343	21%
Clipit des, apăsat	284	17%
Dureri de cap	251	15%
Fotofobie (copilul se simte deranjat de lumina puternică)	244	15%
Uscăciunea ochilor	159	10%
Vedere încețoșată	126	7%
Senzație de nisip în ochi	111	7%
Mișcări “ciudate” și involuntare ale ochilor	90	6%
Dureri oculare	72	4%
Usturimi sau arsuri ale ochilor	65	4%
Altele	61	4%
Lăcrimat în exces	59	4%

7. Dintre toate aceste semne și simptome enumerate mai sus, ați remarcat prezența lor și acum un an sau înainte?



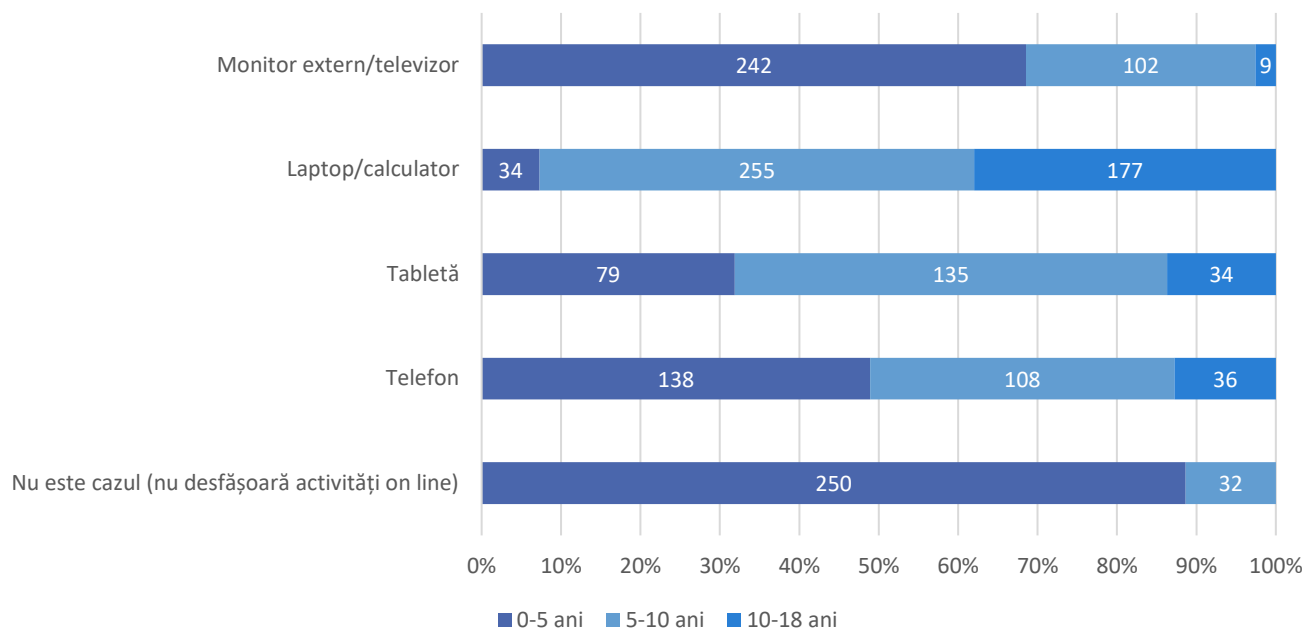
RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Da	292	18%
Nu	825	50%
Nu este cazul (copilul meu nu a manifestat niciunul dintre aceste semne nici acum un an, nici între timp)	514	32%

8. Ce dispozitiv utilizează preponderent copilul dvs pentru a efectua orele, activitățile on-line sau joaca pe ecrane?

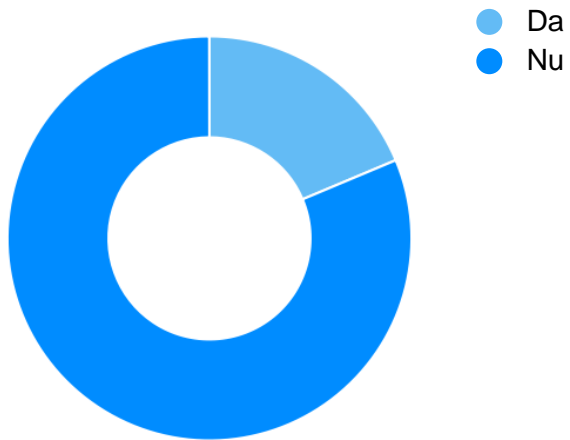


RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Telefon	282	17%
Tabletă	248	15%
Laptop/calculator	466	29%
Monitor extern/televizor	353	22%
Nu este cazul (nu desfășoară activități on line)	282	17%

Tipul de dispozitiv utilizat, pe grupe de vârste



9. Copilul dvs. purta ochelari în februarie 2020 (acum un an)?



RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Da	305	18%
Nu	1326	82%

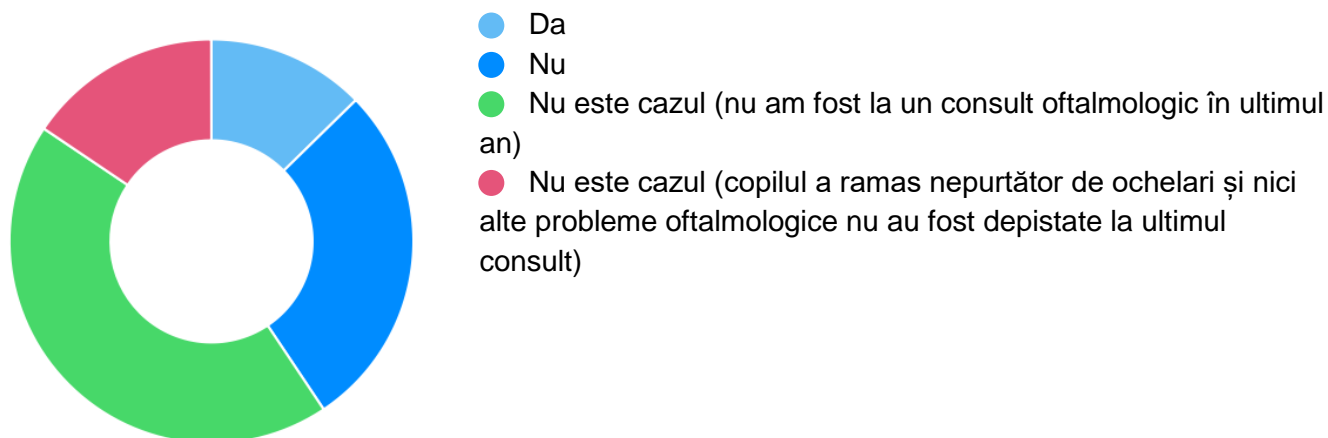
10. Copilul dvs poartă ochelari în urma unui control oftalmologic efectuat în urmă cu maxim un an?



- Da
- Nu
- Nu este cazul (nu am fost la un consult oftalmologic în ultimul an)

RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Da	311	19%
Nu	605	37%
Nu este cazul (nu am fost la un consult oftalmologic în ultimul an)	715	44%

11. Din discuția cu medicul oftalmolog curant, situația generală oftalmologică a copilului s-a înrăutățit de la ultima vizită?



RĂSPUNS	RĂSPUNSURI	PROCENT
Da	207	12%
Nu	456	28%
Nu este cazul (nu am fost la un consult oftalmologic în ultimul an)	715	44%
Nu este cazul (copilul a ramas nepurtător de ochelari și nici alte probleme oftalmologice nu au fost depistate la ultimul consult)	253	16%

Distribuția pe grupe de vârste

