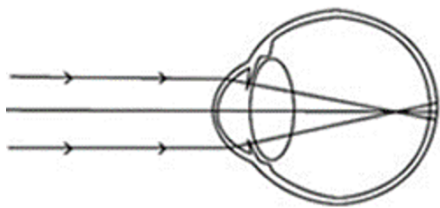


Oogheelkunde
040 286 4825

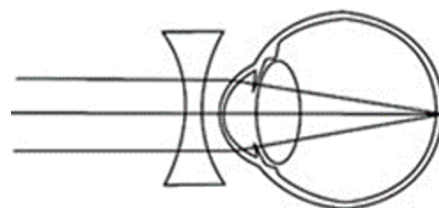
Myopie (bijziendheid)

Myopie is een brekingsafwijking van het oog. Een bijziend oog is een langer oog. Het beeld veraf wordt hierbij niet scherp gezien, dichtbij is het beeld wel scherp. Vandaar de benaming: bijziendheid.

Bij kinderen en jongvolwassenen in de groei neemt de lengte van het oog vaak toe. Bij bijziendheid gaat dat meestal gepaard met een toename van de min-sterkte, waardoor de patiënt veraf minder scherp kan zien.



Bijziend oog zonder (bril)correctie



Bijziend oog met een min-(bril)correctie ervoor

Het brandpunt van de lichtstralen die een bijziend oog binnen schijnen, valt vóór het netvlies in plaats van erop en dat zorgt voor een onscherp beeld.

Risico's van hoge bijziendheid

Kinderen met hoge min-sterkte van -6 of meer, hebben op latere leeftijd een kans van 1 op 3 om ernstig slechtziend te worden; onder andere door myopische maculadegeneratie, netvliesloslating, glaucoom of staar.

Deze oogaandoeningen komen vaker voor bij mensen die een langer oog (26 mm of meer) hebben, wat bij hoge bijziendheid meestal het geval is.

Leefregels

Bijziendheid kan erfelijk zijn. Er zijn mogelijkheden om de toename van de min-sterkte te remmen. Uit internationale studies blijkt dat bijziendheid beïnvloed kan worden door leefregels.

De belangrijkste leefregels zijn:

- Houd bij kijken dichtbij minimaal een afstand van 30 cm aan.
- Kijk, na 20 minuten onafgebroken dichtbij kijken, enkele minuten veraf.
- Elke dag minimaal 2 uur in de buitenlucht zijn.

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen over deze informatie, neem dan contact op met:

Poli oogheelkunde, telefoonnummer 040 - 286 48 25

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/oog028-
bijziendheid-myopie-leefregels/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/oog028-bijziendheid-myopie-leefregels/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



OOG028
01-01-2021