

WHAT IS MYOPIA?

DEFINITION:

Myopia, or nearsightedness, is usually caused by an eyeball that is too long or a cornea that is shaped incorrectly, which blurs your distance vision.

RISK FACTORS

Several risk factors increase the likelihood of developing myopia:

1. **Genetics/Family history**
2. **Lifestyle Factors**
 - a. Prolonged near work
 - i. Reading/screen use for long hours
 - ii. Close working distance (<30 cm)
 - b. Limited outdoor activity
 - i. Less exposure to natural light is associated with faster progression
3. **Age**
 - a. Myopia often develops in childhood (6-14)
 - b. can progress into early adulthood
4. **Ethnicity**
 - a. Higher prevalence in east asian populations

FACTS

While myopia cannot always be completely **prevented**, some strategies **slow** its **progression** :

1. **Increase Outdoor Time**
 - a. 90-120 minutes per day for children is shown to reduce risk
 - b. Natural light regulates healthy eye growth
2. **Reduce Eye Strain**
 - a. Limit excessive near work
 - i. 20-20-20 rule: every 20 minutes of work, look 20 feet away for 20 seconds (take breaks)
 - ii. keep screens and books at least 30-40 cm away
 - b. proper lighting
3. **Myopia Control Treatments :**
 - a. Orthokeratology lenses (Ortho-K)
 - b. Atropine eye drops (low dose)
 - c. Multifocal soft contact lenses
 - d. Specialized myopia control eyeglasses
 - e. Surgery
4. **Regular eye exams**
 - a. Teens/children: every year (or more often if progressing)
 - b. Adults: every 2 years, or as recommended

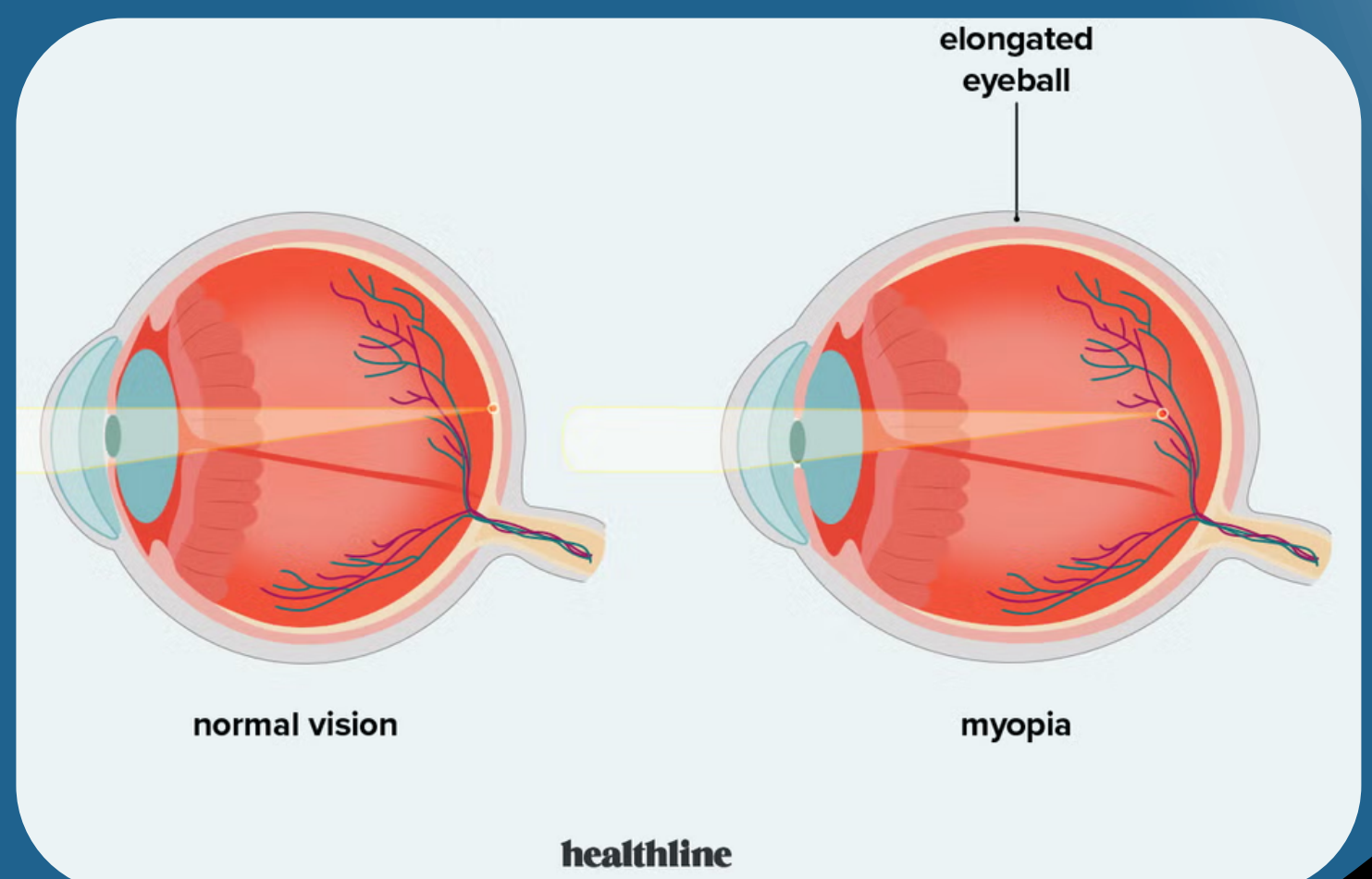
COMMON SYMPTOMS

- blurry vision
- squinting to see further objects
- eyestrain
- headaches

COMPLICATIONS

Mild myopia is usually not dangerous, but **high myopia** (-6) increases risks of...

1. **Retinal Detachment**
 - a. Stretching of the retina increases susceptibility
2. **Myopic Maculopathy**
 - a. Degeneration or scarring of the central retina
3. **Glaucoma**
 - a. A higher pressure-related optic nerve damage risk
4. **Severe Visual Impairment**
 - a. Permanent vision loss in cases of untreated high myopia
5. **Cataract Development**
 - a. The eye lens becomes cloudy
 - i. Blurry vision



HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B I N G O

You can fix myopia with a lot of sleep	Myopia can progress into adulthood	Wearing prescribed vision fixing glasses fix myopia	Myopia is the same thing as color deficiency	Wearing Orthok can help treat developing myopia
Reading books too close to your eyes is bad for you	There are certain contacts that reverse progression of myopia	Eyes can't grow outside their original state	Myopia is when your eyeballs grow too long	High myopia leads to retina detachment
Nearsightedness is also known as Myopia	Near work increases your chances of developing myopia		You can see far objects with myopia	You can fix myopia with surgery
You can still see with myopia, just not clearly	If your parents have myopia, you are at a higher chance of developing it too	You can become blind if you don't slow down progression	Well-lit enviornments help prevent myopia	Myopia often begins when you're 60
Going outside (natural light) helps manage Myopia	Eye drops every night reduce risk for myopia	High myopia is not dangerous	There is a definite way to prevent myopia	You can develop cararact if you have myopia

什么是近视？

定义：

近视通常是由眼球过长或角膜形状异常引起的，这会导致远距离视力模糊。

风险因素

多种风险因素会增加患近视的可能性：

1. **遗传/家族史**
2. **生活方式因素**
 - a. 长时间近距离用眼
 - b. 长时间阅读或使用电子屏幕
 - c. 近距离用眼（距离小于30厘米）
 - d. 户外活动不足
 - i. 接触自然光较少与近视进展较快相关
3. **年龄**
 - a. 近视通常在儿童时期（6-14岁）发生
 - b. 并可能进展至成年早期
4. **种族**
 - a. 在东亚人群中患病率较高

事实

虽然近视并不总是能完全预防，但采取一些策略可以延缓其进展：

1. **增加户外活动时间**
 - a. 研究表明，儿童每天进行90至120分钟的户外活动可降低近视风险
 - b. 自然光有助于调节眼睛的健康发育
2. **缓解眼睛疲劳**
 - a. 减少长时间近距离用眼
 - b. 遵循“20-20-20”原则：每用眼20分钟，向20英尺（约6米）外远眺20秒（适当休息）
 - c. 保持屏幕和书本距离眼睛至少30-40厘米
 - d. 确保光线充足
3. **近视控制疗法：**
 - a. 角膜塑形镜（OK镜）
 - b. 低浓度阿托品滴眼液
 - c. 多焦点软性隐形眼镜
 - d. 近视控制专用眼镜
 - e. 手术
4. **定期眼科检查**
 - a. 青少年/儿童：每年一次（若病情进展，则需更频繁）
 - b. 成人：每两年一次，或遵医嘱

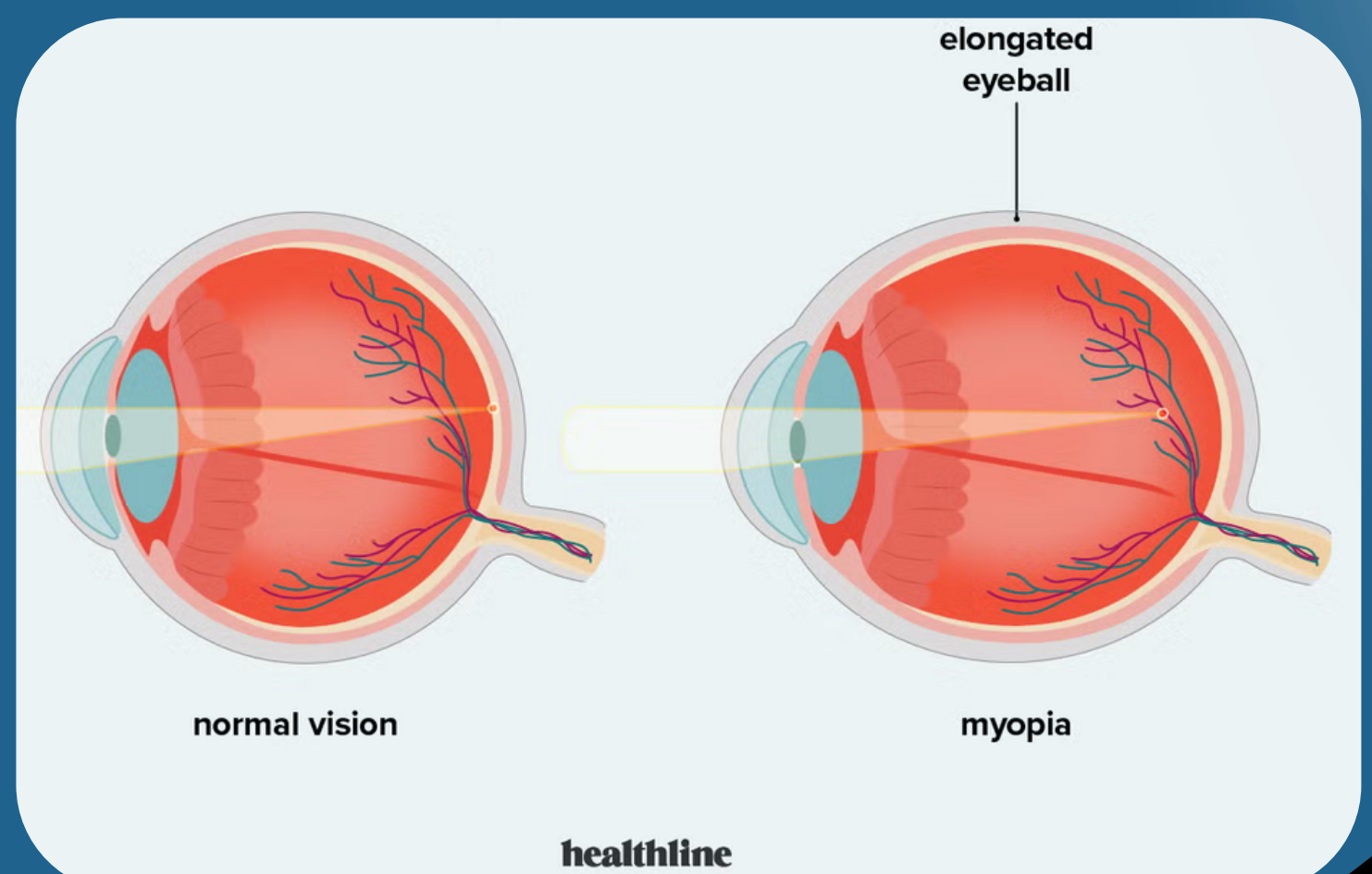
常见症状

- 视力模糊
- 眯眼看远处物体
- 眼睛疲劳
- 头痛

并发症

轻度近视通常没有危险，但高度近视（-6屈光度）会增加以下风险.....

1. **视网膜脱离**
 - a. 视网膜被拉伸会增加发生风险
2. **近视性黄斑病变**
 - a. 视网膜中央部的变性或瘢痕形
3. **青光眼**
 - a. 因眼压升高导致视神经受损的风险增加
4. **严重视力受损**
 - a. 未经治疗的高度近视可能导致永久性视力丧失
5. **白内障形成**
 - a. 眼部晶状体变得浑浊
 - i. 视力模糊



玩法说明

- 阅读方框中的每个陈述。
- 如果根据传单内容，该陈述为真，请将其划掉。
- 连成 5 条线（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B

I

N

G

O

充足的睡眠可以矫正近视。	近视可能会持续发展至成年。	佩戴处方视力矫正眼镜可矫正近视。	近视与色觉缺陷是一回事。	佩戴角膜塑形镜有助于治疗发展中的近视。
读书时眼睛离书本太近对健康不利。	有些隐形眼镜可以逆转近视的发展。	眼睛无法在原有状态之外生长。	近视是指眼球生长得过长。	高度近视会导致视网膜脱离。
近视也被称为“Myopia”。（真的）	近距离用眼会增加患近视的几率。		患有近视时，你可以看清远处的物体。	你可以通过手术矫正近视。
近视时你仍然能看见东西，只是看不清楚。	如果你的父母患有近视，你患近视的几率也会更高。	如果不减缓病情进展，你可能会失明。	光线充足的环境有助于预防近视。	近视通常在60岁左右开始出现。
到户外活动（接触自然光）有助于控制近视。	每晚使用滴眼液可降低近视风险。	高度近视并不危险	有一种确切的方法可以预防近视。	如果您患有近视，可能会发生白内障。

ЧТО ТАКОЕ ... БЛИЗОРУКОСТЬ?

ОПРЕДЕЛЕНИЕ:

Миопия, или близорукость, обычно вызвана чрезмерной длиной глазного яблока или неправильной формой роговицы, из-за чего зрение вдаль становится нечетким.

ФАКТОРЫ РИСКА

Существует несколько факторов риска, повышающих вероятность развития миопии:

1. Генетика / Семейный анамнез

2. Факторы образа жизни

- а. Длительная зрительная работа вблизи
 - i. Многочасовое чтение или использование экранов
 - ii. Малое расстояние до объекта (менее 30 см)
- б. Ограниченное пребывание на открытом воздухе
 - i. Недостаток естественного освещения связан с более быстрым прогрессированием

3. Возраст

- а. Близорукость часто развивается в детстве (6–14 лет)
- б. и может прогрессировать вплоть до раннего взрослого возраста.

4. Этническая принадлежность

- а. Более высокая распространенность в популяциях Восточной Азии.

ФАКТЫ

Хотя близорукость не всегда можно полностью предотвратить, существуют стратегии, замедляющие ее прогрессирование:

1. Увеличьте время пребывания на свежем воздухе

- а. Доказано, что 90–120 минут в день снижают риск
- б. Естественный свет регулирует здоровый рост глаз

2. Снижьте нагрузку на глаза

- а. Ограничьте длительную работу на близком расстоянии
 - i. Правило «20-20-20»: каждые 20 минут работы переводите взгляд на расстояние 20 футов (около 6 метров) на 20 секунд (делайте перерывы)
- б. Держите экраны и книги на расстоянии не менее 30–40 см от глаз
- с. Обеспечьте правильное освещение

3. Методы контроля миопии:

- а. Ортокератологические линзы (Ortho-K)
- б. Глазные капли с атропином (в низкой дозировке)
- с. Мультифокальные мягкие контактные линзы
- д. Специализированные очки для контроля миопии
- е. Хирургическое вмешательство

4. Регулярные осмотры глаз

- а. Подростки и дети: ежегодно (или чаще, если наблюдается прогрессирование)
- б. Взрослые: каждые 2 года или согласно рекомендациям

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ

- размытое зрение
- прищуривание при попытке рассмотреть удаленные предметы
- зрительное напряжение
- головные боли

ОСЛОЖНЕНИЯ

Миопия слабой степени обычно не опасна, однако миопия высокой степени (–6) повышает риск...

1. Отслоение сетчатки

- а. Растяжение сетчатки увеличивает восприимчивость.

2. Миопическая макулопатия

- а. Дегенерация или рубцевание центральной части сетчатки.

3. Глаукома

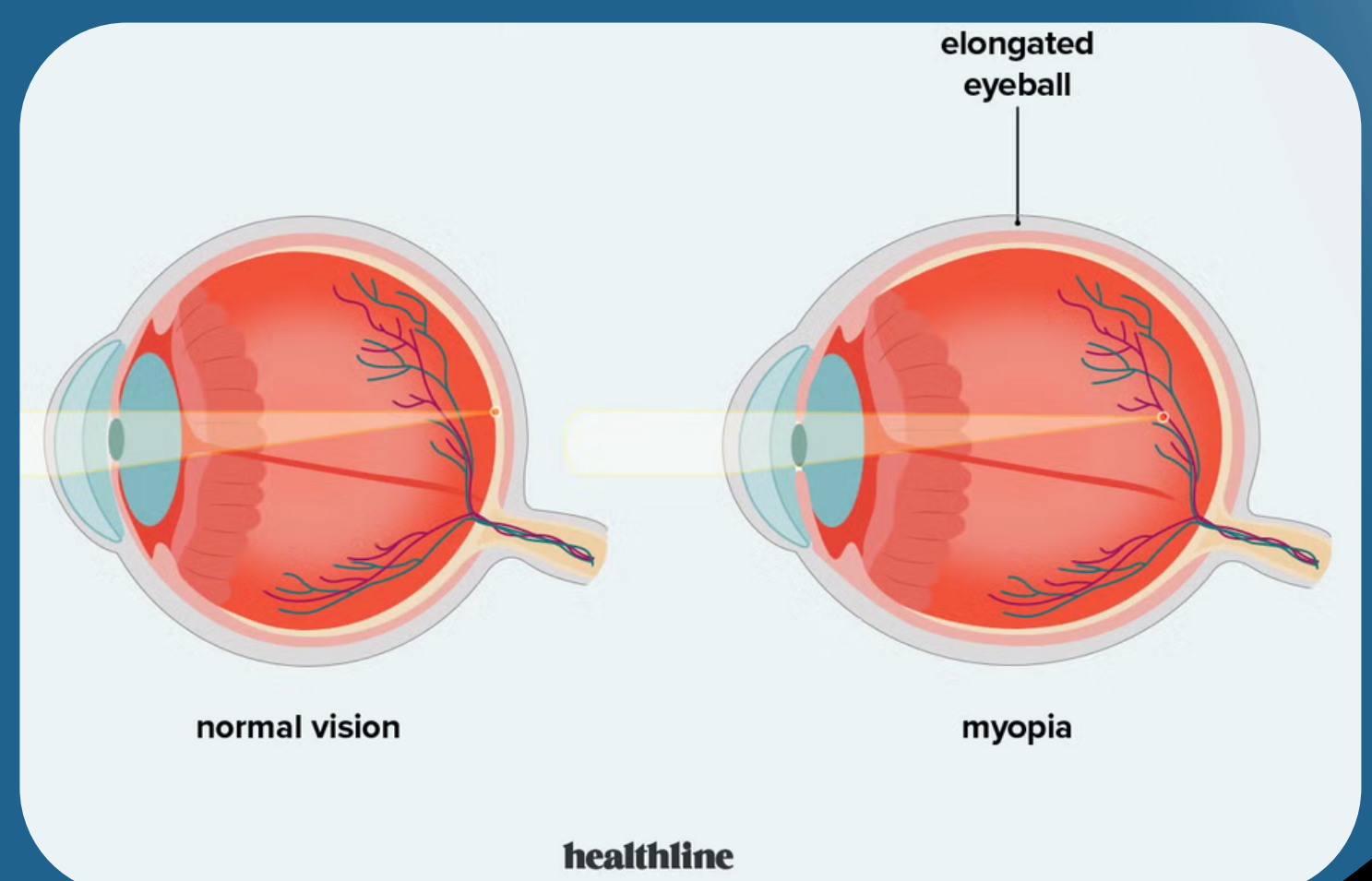
- а. Повышенный риск повреждения зрительного нерва, связанный с уровнем давления

4. Выраженное нарушение зрения

- а. Необратимая потеря зрения при отсутствии лечения высокой миопии

5. Развитие катаракты

- а. Помутнение хрусталика глаза
 - i. Размытое зрение



КАК ИГРАТЬ

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение верно, исходя из текста на листке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 утверждений подряд (по горизонтали, вертикали или диагонали)!

Б И Н Г О

Близорукость можно исправить, если много спать.	Миопия может прогрессировать во взрослом возрасте.	Ношение прописанных очков для коррекции зрения исправляет близорукость.	Близорукость — это то же самое, что и нарушение цветовосприятия.	Ношение ортокератологических линз может помочь в лечении прогрессирующей близорукости.
Читать книги, поднося их слишком близко к глазам, вредно.	Существуют определенные контактные линзы, которые способны обратить вспять прогрессирование близорукости.	Глаза не могут выйти за пределы своего исходного состояния.	Миопия — это состояние, при котором глазные яблоки становятся слишком длинными.	Высокая степень близорукости приводит к отслойке сетчатки.
Близорукость также называют миопией.	Работа на близком расстоянии повышает вероятность развития близорукости.		При близорукости можно видеть удаленные объекты.	Близорукость можно исправить с помощью операции.
При близорукости вы всё же можете видеть, просто нечётко.	Если у ваших родителей близорукость, у вас тоже выше вероятность её развития.	Вы можете ослепнуть, если не замедлите прогрессирование.	Хорошее освещение помогает предотвратить близорукость.	Близорукость часто начинается после 60 лет.
Пребывание на улице (при естественном освещении) помогает контролировать миопию.	Ежевечернее применение глазных капель снижает риск развития близорукости.	Высокая степень близорукости не опасна.	Существует надежный способ предотвратить близорукость.	У вас может развиваться катаракта, если у вас близорукость.

¿QUÉ ES... LA MIOPIA?

DEFINICIÓN:

La miopía, o visión corta, generalmente se debe a que el ojo es demasiado largo o la córnea tiene una forma inadecuada, lo que dificulta ver de lejos.

CAUSAS DE RIESGO

Varios factores de riesgo aumentan la probabilidad de desarrollar miopía:

1. **Genética/Antecedentes familiares**
2. **Factores relacionados con el estilo de vida**
 - a. Trabajo prolongado en visión próxima
 - b. Lectura o uso de pantallas durante muchas horas
 - c. Distancia de trabajo reducida (<30 cm)
 - d. Actividad limitada al aire libre
 - i. Una menor exposición a la luz natural se asocia con una progresión más rápida
3. **Edad**
 - a. La miopía suele desarrollarse en la infancia (6-14 años) y puede progresar hasta los inicios de la edad adulta.
4. **Etnia**
 - a. Mayor prevalencia en republicans de Asia oriental.

HECHOS

Si bien no siempre es posible prevenir la miopía por completo, algunas estrategias ralentizan su progresión:

1. **Aumente el tiempo al aire libre**
 - a. Se ha demostrado que entre 90 y 120 minutos diarios reducen el riesgo
 - b. La luz natural regula el crecimiento saludable de los ojos
2. **Reduce la fatiga visual**
 - a. Limita el trabajo excesivo de cerca
 - i. Regla 20-20-20: por cada 20 minutos de trabajo, mira a una distancia de 20 pies (unos 6 metros) durante 20 segundos (haz pausas)
 - b. Mantén las pantallas y los libros a una distancia de al menos 30-40 cm
 - c. Asegura una iluminación adecuada
3. **Tratamientos para el control de la miopía:**
 - a. Lentes de ortoqueratología (Ortho-K)
 - b. Gotas de atropina (dosis baja)
 - c. Lentes de contacto blandas multifocales
 - d. Gafas especializadas para el control de la miopía
 - e. Cirugía Regular eye exams
 - f. Adolescentes/niños: cada año (o con mayor frecuencia si hay progresión)
 - g. Adultos: cada 2 años, o según se recomiende

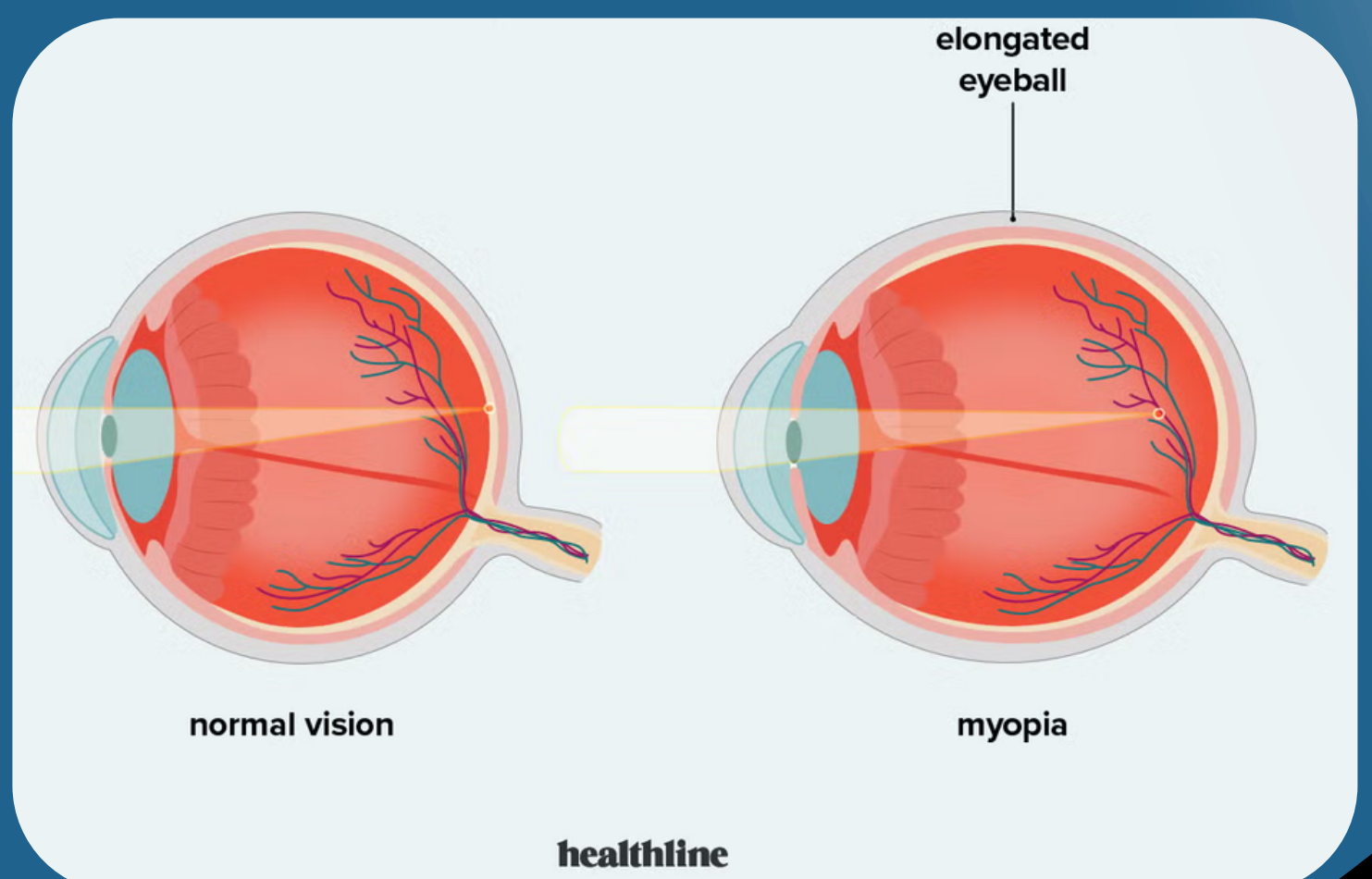
SÍNTOMAS COMUNES

- visión borrosa
- entrecerrar los ojos para ver objetos lejanos
- fatiga visual
- dolores de cabeza

COMPLICACIONES

La miopía leve generalmente no es peligrosa, pero la miopía alta (-6) aumenta los riesgos de....

1. **Desprendimiento de retina**
 - a. El estiramiento de la retina aumenta la susceptibilidad.
2. **Maculopatía miópica**
 - a. Degeneración o cicatrización de la retina central
3. **Glaucoma**
 - a. Un mayor riesgo de daño al nervio óptico relacionado con la presión
4. **Discapacidad visual grave**
 - a. Pérdida permanente de visión en casos de miopía alta no tratada
5. **Desarrollo de cataratas**
 - a. El cristalino se vuelve opaco
 - i. Visión borrosa



CÓMO JUGAR

- Lee cada enunciado en un recuadro.
- Si la afirmación es VERDADERA según el folleto, táchela.
- ¡Consigue 5 en raya (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B I N G O

Puedes corregir la miopía durmiendo mucho.	La miopía puede progresar hasta la edad adulta.	Usar gafas graduadas para corregir la visión corrige la miopía.	La miopía es lo mismo que la deficiencia en la percepción de los colores.	El uso de ortoqueratología puede ayudar a tratar la miopía en desarrollo.
Leer libros demasiado cerca de los ojos es perjudicial.	Existen ciertas lentes de contacto que revierten la progresión de la miopía.	Los ojos no pueden crecer más allá de su estado original.	La miopía ocurre cuando los globos oculares crecen demasiado.	La miopía alta provoca desprendimiento de retina.
La miopía también se conoce como miopía.	El trabajo de cerca aumenta las probabilidades de desarrollar miopía.		Con miopía, puedes ver objetos lejanos.	Puedes corregir la miopía con cirugía.
Todavía puedes ver teniendo miopía, solo que no con claridad.	Si tus padres tienen miopía, tienes mayores probabilidades de desarrollarla también.	Puedes quedar ciega si no ralentizas la progresión	Los entornos bien iluminados ayudan a prevenir la miopía.	La miopía suele comenzar a los 60 años.
Salir al aire libre (luz natural) ayuda a controlar la miopía.	Las gotas para los ojos todas las noches reducen el riesgo de miopía.	La miopía alta no es peligrosa.	Existe una forma segura de prevenir la miopía.	Puedes desarrollar cataratas si tienes miopía.