

Danskerne ved for lidt om synet

Måske har du oplevet det? Bogstaverne på varedeklarationen er blevet sværere at læse, lysene på motorvejen flyder sammen, når du kører bil om aftenen, eller du skal have mobilen meget tæt på for at se de seneste nyheder? Det kan være tegn på, at du har problemer med synet og bør få det undersøgt, lyder rådet fra øjenlæge Michael Stormly Hansen.

Mere end 70 procent af danskerne oplever at få synsproblemer, og derfor er det vigtigt at få tjekket synet jævnligt, lyder opfordringen fra Optikerforeningen og Øjenforeningen, der i oktober stiller skrappt på synet med kampagnen #tjekditsyn.

”Synet er både afgørende for vores indlæring og livskvalitet, og det kan være enormt invaliderende ikke at kunne se tydeligt. Halvdelen af danskerne over 18 år har briller og 13 procent bruger kontaktlinser, men det er stadig svært for mange at erkende, at de har problemer med at se,” siger direktør i Optikerforeningen Per Michael Larsen.

I en undersøgelse, som YouGov har lavet for Optikerforeningen og Øjenforeningen, fremgår det, at hele 66 procent af danskerne ikke selv har undersøgt deres syn indenfor det seneste halve år, og 58 procent har heller ikke været hos optikeren eller øjenlægen, for at få det tjekket.

De høje tal kommer bag på Per Michael Larsen og afdelingslæge Michael Stormly Hansen fra øjenklinikken på Rigshospitalet. De opfordrer danskerne til selv at tjekke deres syn eller få det undersøgt hos en professionel behandler.

”I de fleste tilfælde kan problemerne løses hos optikeren med briller eller kontaktlinser, men desværre ser vi også mere alvorlige sygdomme som grøn stær og alderspletter på nethinden (AMD). Hvis ikke de opdages i tide, eller behandles, så kan de meget hurtigt udvikle sig, og i værste tilfælde kan det føre til blindhed,” siger Michael Stormly Hansen, der også er aktiv i Øjenforeningen.

Sådan tjekker du dit syn

Per Michael Larsen og Michael Stormly Hansen råder til, at du i første omgang starter med at tjekke synet selv med en helt enkel øvelse:

Sæt dig på en stol og kig på dit fjernsyn eller i en bog. Hold en hånd op foran det ene øje og fokuser på billedet eller teksten. Er synet ligesom sidst? Eller er der noget, der er forandret? Herefter gentager du øvelsen på det andet øje.

Ved at tjekke dit syn løbende, kan du opdage problemerne og reagere på symptomerne i tide. Oplever du ændringer i synet, bør du altid få foretaget en yderligere undersøgelse hos en optiker eller øjenlæge.

Få mere at vide om kampagnen på tjekditsyn.dk Her kan du også se en video om, hvordan du selv tjekker dit syn og høre øjenlæge Michael Stormly Hansen fortælle, hvordan du passer på dit syn.

FAKTA:

#tjekditsyn med Verdens Synsdag

11. oktober er udnævnt af WHO til Verdens Synsdag. Øjenforeningen og Optikerforeningen sætter synet på dagsordenen hele oktober med en landsdækkende kampagne #tjekditsyn, som kører på både Facebook og

Instagram. De to foreninger beder bl.a. danskerne om at dele deres seriøse, sjove og underfundige historier på Facebook om, hvordan de opdagede, at de havde problemer med synet.

FAKTA:**6 TEGN PÅ, AT DU SKAL HAVE TJEKKET DIT SYN****Vedvarende hovedpine**

Får du tit ondt i hovedet, kan det være tegn på, at du anstrenger dine øjne for at se skarpt og har brug for (nye) briller eller kontaktlinser.

Røde øjne

Det kan være et tegn på overanstrengelse, en lille infektion eller en blodsprængning, hvis du får røde øjne. Men det kan også skyldes alvorlig øjensygdom. Søg hjælp hos en øjenlæge eller optiker, hvis du er det mindste i tvivl.

Ser du uskarpt

Har du prøvet, at en genstand i et rum pludselig bliver uskarpt, når du kigger på den, kan det være tegn på synsproblemer.

Akut synstab

Oplever du, at du pludselig ikke kan se noget på det ene øje, fx når du vågner om morgenen, eller hvis du har slået hovedet, kan der være tale om en alvorlig øjensygdom, som skal tjekkes af lægen.

Brug for mere læselys

Har du svært ved at se skarpt om aftenen, og måske behov for at rykke din bog eller smartphone længere væk for at kunne fokusere, kan det være et tegn på aldersbetinget langsynethed.

Ser lyn ved højlys dag

Oplever du pludselig at se lysglimt og måske en sværm af små bevægelige "myg" foran dit øje, kan det være tegn på en begyndende nethindeløsning.

For yderlige information eller interview kontakt:

Marijke Vittrup, direktør i Øjenforeningen
mv@ojenforeningen.dk, mobil: 93 73 11 00

Lone Helleskov, kommunikationschef i Optikerforeningen
lh@optikerforeningen.dk, mobil: 93 63 42 46

(Ved brug af medsendte foto af øjenlæge Michael Stormly Hansen skal fotograf Anders Bach krediteres)