



עלון הדרכה  
להצלחה  
מירבית

עוצרים  
את קוצר  
הראייה!

ד"ר עידי מצר



מיקוד ♥ מרפאת עיניים לילדים  
מומחה למחלות עיניים בילדים  
מנתח פזילה בילדים ובמבוגרים

# איך נעצור את ההחמרה בקוצר הראייה?

## טיפול תרופתי

טיפול באטרופין בריכוז 0.01% בטיפות עיניים פעם ביום באופן קבוע מפחית בשליש את עליית קוצר הראייה\*

## תיקון אופטי

- המאמץ לקרוב גורם ישירות להתארכות גלגל העין והחמרת קוצר הראייה.
- **משקפים רב מוקדיות (מולטיפוקליות)** עוזרות במידה קלה ומאפשרות לא להתאמץ לקרוב.

## שינוי בהרגלי קריאה ושימוש במסכים

- להפחית ככל האפשר שימוש במסכים.
- להעדיף שימוש בטלוויזיה ומחשב במקום בטלפון חכם ומחשב לוח (טבלט)
- לקרוא בתאורה טבעית או בתאורה מלאכותית בהירה
- לשהות כמה שיותר בחוץ בשעות האור
- מומלץ לבצע הפסקות תכופות ולהרחיק את הקריאה למרחק המרפק

\* תופעות הלוואי נדירות ביותר וכוללות צריבה, שטטוש ראייה והרחבת אישונים

# כך נעצור יחד את קוצר הראייה!

הקלידו ב- [YouTube](#)

”דר’ עידי מצר מסביר כיצד להאט עלייה בקוצר ראייה”



# לא רואים טוב את הכיתוב בלוח בכיתה, אבל מעדיפים להשתמש בטלפון החכם או לקרוא בלי משקפיים?

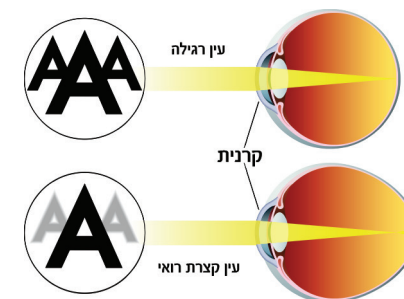
## רוב הסיכוי שיש לכם קוצר הראייה

בלועזית מיופיה **MYOPIA**

קוצר ראייה הוא מצב בו גלגל העין ארוך יותר מעין רגילה. עקב כך האור הנכנס לעין מתמקד לפני מרכז הראייה ברשתית, הרקמה בעין הקולטת את האור, ולכן רואים מטושטש מרחוק. במצב זה מספר המשקפים עולה.

## החמרה עלולה לגרום עם הזמן לקוצר ראייה גבוה:

- מצב בו גלגל העין מתארך מאד ומספר המשקפים הוא מעל (-6) דיופטר.
- כשזה קיים, קשה מאד לראות דברים בבירור, חוץ מאשר מאד קרוב לעיניים.
- במצב זה קיים סיכון גבוה הרבה יותר למצבים מסכני ראייה כגון הפרדות רשתית, גלאוקומה (עליית לחץ בתוך העין), ניוון מרכז הראייה והתפתחות ירוד (קטרקט - עכירות בעדשה הטבעית שבעין שלנו).





ד"ר עידי מצר

מיקוד מרפאת עיניים לילדים  
מומחה למחלות עיניים בילדים  
מנתח פזילה בילדים ובמבוגרים

בשם ד"ר מצר והצוות הרפואי של מרפאת "מיקוד",  
ברצוננו להודות לכם על שבחרתם בנו.  
אנו מקווים שהצלחנו לענות על מירב השאלות.  
נשמח לעמוד לרשותכם בטלפון:

**04-9113535**

או בדואר אלקטרוני:

**info@mikood.co.il**

מידע נוסף ניתן למצוא

באתר המרפאה:

**www.mikood.co.il**

קוצר ראייה הוגדר על  
ידי ארגון הבריאות  
העולמי כמגיפה בשל  
הסיכונים הטמונים בו



זיגי שחול  
SIGI SCHAUL

רופא עיניים ומנתח פזילה

העלון הופק בחסות אופטיקה  
זיגי שאול אופטומטריסטים