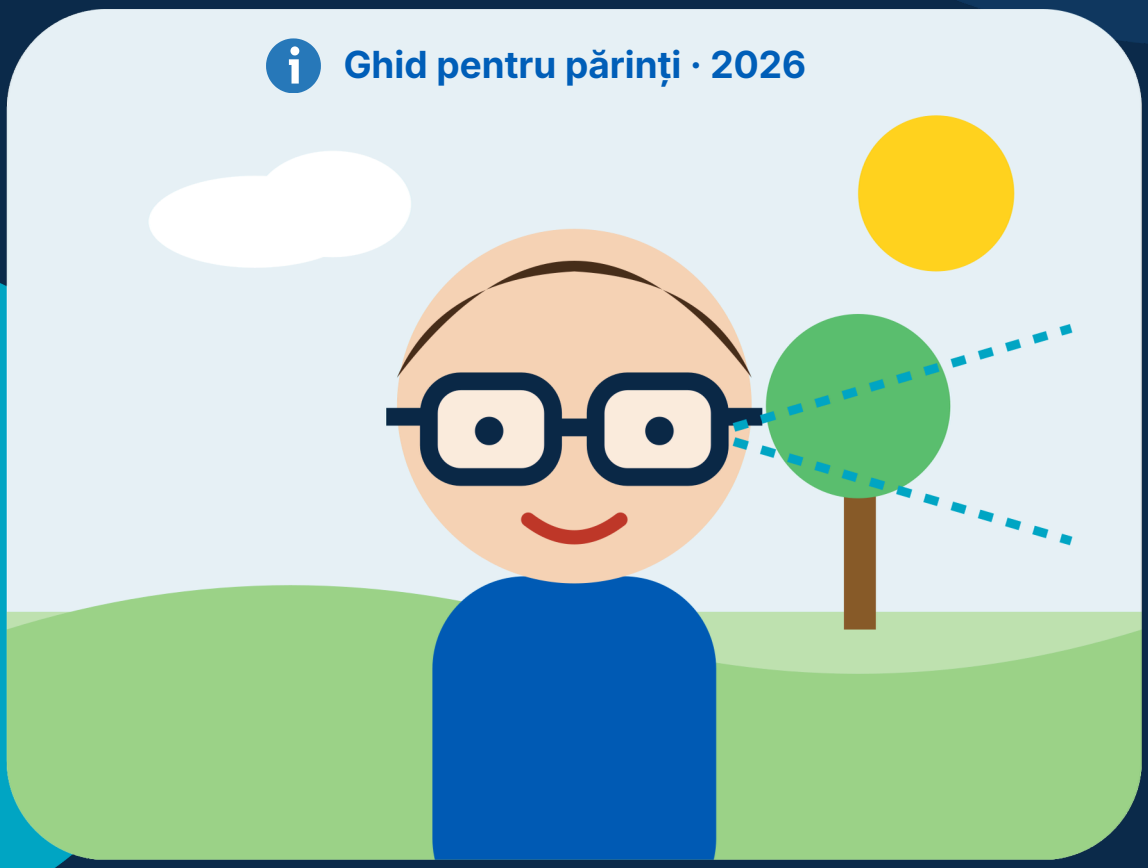
desprecopii.com

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Miopia la copii

De ce contează să acționăm din timp, ce semne să urmărim și ce opțiuni există astăzi



Material educațional realizat de **Desprecopii.com** cu sprijinul **HOYA Vision Care** · MiYOSMART iQ

Nu înlocuiește consultul medical de specialitate.

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

De ce acest ghid?

Pentru că miopia la copii nu se vede. Copilul nu se plânge, se descurcă la școală, iar ochelarii „rezolvă" problema. Doar că miopia nu stă pe loc. Crește odată cu copilul, iar anii de creștere sunt exact anii în care putem interveni.

Am scris acest ghid ca să răspundem la întrebările pe care le auzim cel mai des de la părinții din comunitatea Desprecopii: de unde știu că e miopie, când trebuie să merg la control, ce înseamnă „controlul miopiei" și ce opțiuni există astăzi. Informațiile despre MiYOSMART iQ provin de la HOYA Vision Care și sunt marcate ca atare.

Cuprins

1. Miopia la copii este în creștere · p. 3
2. Semnale pe care nu ar trebui să le ignori · p.4
3. De ce contează controlul periodic · p. 5
4. Corectare sau control? · p. 6
5. Opțiuni pentru managementul miopiei · p. 7 6.

Ce este MiYOSMART iQ · p. 8–9

7. Ce poate face părintele, zi de zi · p. 10
8. Întrebările părinților, răspunsurile medicului · p. 11
9. Miopia trebuie monitorizată, nu doar corectată · p. 12



ȘTIAȚI CĂ?

Un copil nu are un termen de comparație pentru propria vedere. Dacă a văzut dintotdeauna ușor încețoșat la distanță, pentru el asta este „normal". De aceea, rareori va spune singur că vede rău.



Cum folosești ghidul:
citește capitolele 2 și 7 chiar azi (semnalele și obiceiurile zilnice). Restul, pe îndelete, înainte de următorul control.







Ochelarii nu sunt o pedeapsă și nici un semn că „ceva nu e în regulă". Sunt doar începutul grijii pentru ochi.

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

Miopia la copii este în creștere

Miopia nu mai este o problemă care apare în adolescență.Tot mai mulți copii o dezvoltă la vârste mici, iar specialiștii o consideră o provocare de sănătate publică.



Cu cât miopia apare mai devreme, cu atât are mai mult timp să progreseze. Un copil care devine miop la 6 ani are în față mulți ani de creștere în care dioptriile pot urca. De aceea, începerea cât mai timpurie a managementului miopiei poate reduce progresia pe termen lung și poate scădea riscul de miopie forte și de complicații la vârsta adultă.

Miopia are și o componentă ereditară. Dacă unul sau ambii părinți sunt miopi, copilul are un risc mai mare, iar controalele merită programate mai devreme și mai des.

De ce apare tot mai devreme? Factorii cel mai des discutați

Istoricul familial
Nu îl putem schimba, dar ne spune cât de atent trebuie să monitorizăm.

Activitățile de aproape
Ore lungi cu privirea la ecrane, cărți sau caiete, fără pauze...

Prea puțin timp afară
Lumina naturală și privitul în depărtare par să protejeze ochiul în creștere.

ȘTIAȚI CĂ?

Ochiul unui copil miop este, la propriu, mai lung decât unul normal. Imaginea se formează în fața retinei, nu pe ea, iar obiectele îndepărtate apar încețoșate. Această alungire este ceea ce încearcă să limiteze managementul miopiei.

Semnale pe care nu ar trebui să le ignori

Copiii nu știu că văd diferit de ceilalți și nu se plâng neapărat când vederea li se schimbă. **Așa că nu aștepta să îți spună. Uită-te la ce face.**



ochi întredeschiși + nas în carte = motiv de control

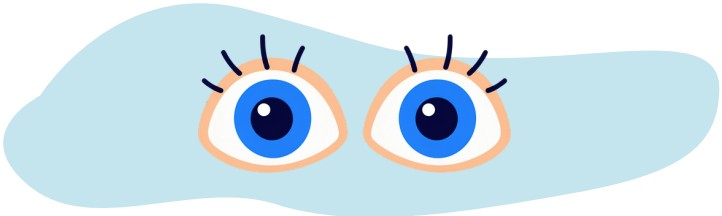
Copilul tău...

- se apropie excesiv de cărți, caiete sau ecrane;
- nu vede bine obiectele aflate la distanță (tabla, panourile, mingea);
- privește cu ochii întredeschiși ca să vadă mai clar;
- își freacă frecvent ochii;
- se plânge de disconfort vizual;
- are dureri de cap după citit, teme sau ecrane.

Aceste semne nu sunt un diagnostic. Sunt un motiv bun pentru o evaluare la un profesionist în sănătatea vederii. Mai bine un control „degeaba" decât un an pierdut.

ȘTIAȚI CĂ?

Mulți copii sunt „descoperiți" miopi abia când încep școala, pentru că e prima dată când trebuie să vadă clar la distanță ore în șir: tabla. **Învățătoarea observă adesea înaintea părinților.**



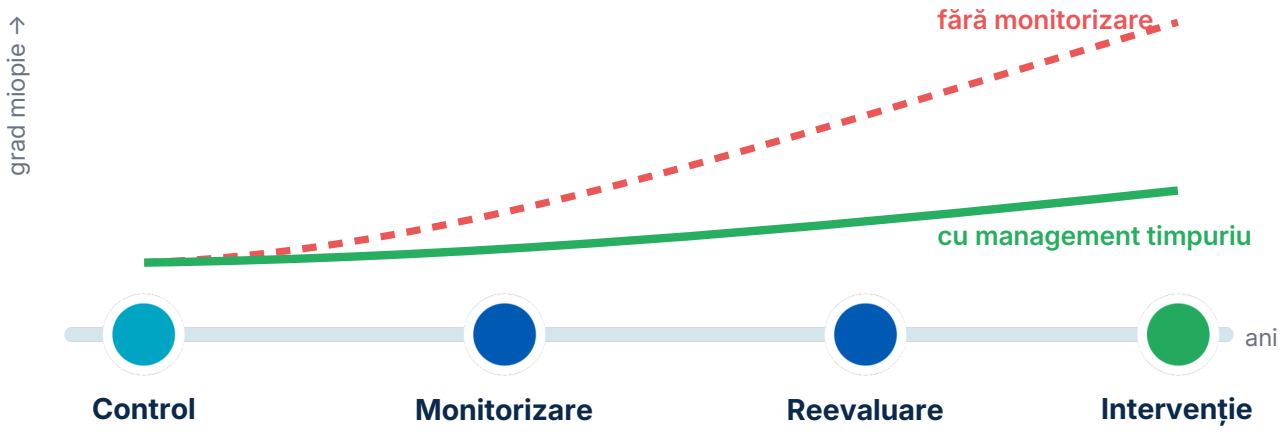
Vrei să vezi cum vede un copil miop?

hoyavision.com/ro/b2c-homepage/miyosmart/simulator-miopie-miyosmart/



De ce contează controlul oftalmologic periodic

Vederea copilului se poate schimba fără semne evidente. Miopia este progresivă, iar modificările vin treptat. Chiar dacă copilul nu se plânge și se descurcă bine, evoluția poate continua.



Controlul periodic face posibile:

- identificarea precoce a miopiei;
- monitorizarea progresiei în timp;
- evaluarea modificărilor refractive și a dezvoltării ochiului;
- stabilirea momentului optim pentru intervenție.

Datele prezentate de HOYA Vision Care subliniază importanța intervenției timpurii, mai ales la copiii cu debut precoce al miopiei, la care progresia poate fi mai rapidă.

Frecvența controalelor o stabilește medicul, în funcție de vârstă, de dioptrii și de cât de repede s-a schimbat vederea de la ultima vizită. Întreabă-l direct: „Când vrei să ne revedem?"



ȘTIAȚI CĂ?

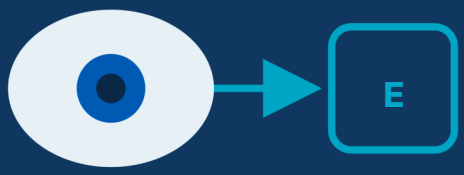
La control, medicul nu se uită doar la dioptrii. Acesta evalueaza sanatatea ochilor si poate masura si lungimea axiala. Această cifră, urmărită în timp, arată dacă ochiul crește prea repede, chiar înainte ca vederea să se schimbe vizibil.

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

Corectarea vederii sau controlul miopiei?

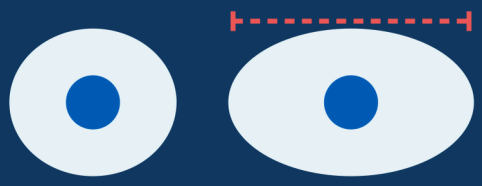
Mulți părinți consideră că ochelarii rezolvă complet problema. În realitate, vorbim despre două obiective diferite. Copilul are nevoie de amândouă.

1 Corectarea vederii



Ajută copilul **să vadă clar la distanță**, azi, prin compensarea defectului de refracție. Este despre claritate, acum.

2 Controlul progresiei



Urmărește **încetinirea progresiei** și limitarea alungirii excesive a globului ocular, specifică miopiei la copii. Este despre anii care urmează.

Obiectivul nu este doar ca un copil să vadă bine astăzi, ci și să reducem riscul ca miopia să ajungă la valori mai mari în viitor.

ȘTIAȚI CĂ?

Ochelarii obișnuiți și soluțiile pentru managementul miopiei arată la fel din exterior. Diferența este în interiorul lentilei: cele dedicate managementului miopiei sunt proiectate să trimită ochiului un semnal care încetinește alungirea, nu doar să corecteze claritatea.

Ce opțiuni există astăzi pentru managementul miopiei?

Nu există o soluție universală. Există un plan potrivit pentru fiecare copil, stabilit de profesionistul în sănătatea vederii și adaptat pe parcurs.

Monitorizare periodică

Controale la intervalele recomandate, ca să se vadă cum evoluează miopia și dacă planul funcționează.

Recomandări de stil de viață

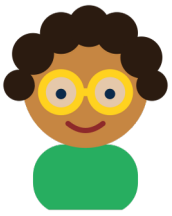
Timp afară, pauze de la activitățile de aproape, iluminat bun. Detalii în capitolul 7.

Soluții optice dedicate

Lentile de ochelari proiectate special pentru controlul miopiei, cum este MiYOSMART iQ. Vezi paginile următoare.

Urmărirea creșterii ochiului

Evaluarea modificărilor refractive și a lungimii axiale în timp, ca să se măsoare obiectiv progresia.



Alegerea depinde de vârsta copilului, de istoricul miopiei și de recomandarea specialistului. Întreabă medicul ce opțiuni de management există pentru copilul tău și de ce o recomandă pe una, nu pe alta.

ȘTIAȚI CĂ?

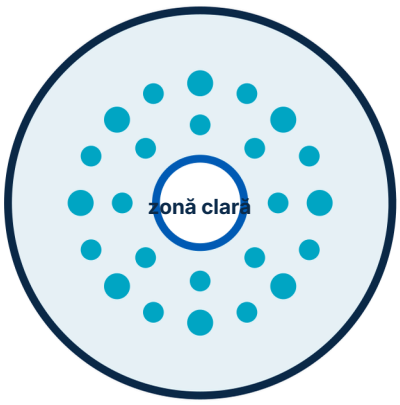
Managementul miopiei nu înseamnă „a scăpa de ochelari". Copilul va purta în continuare ochelari pentru a vedea clar. Diferența este că lentilele lucrează, în același timp, și la încetinirea progresiei.

Soluțiile HOYA pentru managementul miopiei
hoyavision.com/ro/vision-products/miyosmart/

Partener: HOYA Vision Care

Ce este MiYOSMART iQ?

MiYOSMARTiQ este cea mai nouă evoluție a tehnologiei MiYOSMART: o lentilă de ochelari destinată managementului miopiei la copii. Se bazează pe tehnologia **D.I.M.S.** și integrează conceptul **Triple Enhanced Design (TED)**, trei îmbunătățiri pentru controlul miopiei.



schemă ilustrativă, nu designul real

Cum funcționează? Triple Enhanced Design

1. **Segmente de defocalizare** poziționate mai aproape de centrul geometric al lentilei;
2. **Putere de defocalizare mai mare**;
3. **Zonă de tratament extinsă**, cu o acoperire mai largă a câmpului vizual periferic.

Zona centrală oferă vedere clară; segmentele din jur creează defocalizarea care transmite ochiului semnalul de a încetini alungirea.

Cui i se adresează?

Datele clinice prezentate de HOYA Vision Care au evaluat lentilele la copii cu vârste între **4 și 12 ani**. Este prima dată când o lentilă bazată pe tehnologia D.I.M.S. a demonstrat eficacitate în controlul miopiei încă de la vârsta de 4 ani.

ȘTIAȚI CĂ?

Vârsta de 4 ani contează pentru că, la copiii cu debut precoce, miopia are cel mai mult timp să progreseze. O soluție care poate fi folosită de la această vârstă deschide fereastra de intervenție mai devreme.

MiYOSMART iQ, pe site-ul HOYA România hoyavision.com/ro/vision-products/myopia-management/miyosmart-iq/

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

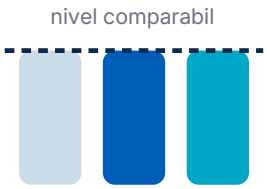
Ce au arătat rezultatele clinice?

Studiu clinic randomizat, prezentat la ARVO2026, pecopii cu vârste între 4 și 12 ani. Rezultatele după 12 luni de purtare:



Fără progresie a miopiei

Copiii care au purtat MiYOSMARTiQ nu au înregistrat progresie a miopiei la evaluarea realizată după un an.



Alungire axială redusă

Alungirea ochiului a fost redusă la niveluri comparabile cu cele observate la copiii fără miopie.

Cum citim aceste rezultate, ca părinți

12 luni
durata evaluării raportate

4–12 ani
intervalul de vârstă studiat

RCT
studiu randomizat, tipul de studiu cu cea mai mare greutate

Rezultatele provin din datele prezentate de HOYA Vision Care și nu înlocuiesc evaluarea individuală. Orice soluție de management al miopiei funcționează doar dacă este purtată conform recomandării și însoțită de controale periodice.



Sumarul studiilor MiYOSMART și documentația științifică hoyavision.com/ro/despre-hoya/noutati-hoya-vision-care/noutati/summary-of-all-the-miyosmart-studie s...

Tratament bazat pe dovezi, explicat pentru părinți hoyavision.com/ro/b2c-homepage/miyosmart/evidence-based-treatment/

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

Ce poate face părintele, zi de zi?

Obiceiuri simple care susțin sănătatea vederii și fac managementul miopiei să funcționeze. Nu trebuie făcute perfect. Trebuie făcute des.

O zi cu ochi sănătoși





Timp afară, zilnic

Joacă și plimbări în aer liber. Lumina naturală și privitul în depărtare fac bine ochiului în creștere.

Pauze de la aproape

La teme, citit sau ecrane, pauze regulate în care copilul se uită în depărtare.

Lumină bună, distanță corectă

Iluminat suficient la citit și teme; carte și ecran la distanță potrivită, nu „cu nasul în ele".

Controale regulate

Respectă programul recomandat, chiar dacă nu observi nicio schimbare.

Observă comportamentul

Semnele din capitolul 2. Notează-le și spune-i medicului la control.

Soluțiile prescrise, purtate corect

Lentilele de management funcționează dacă sunt purtate așa cum a recomandat specialistul.

ȘTIAȚI CĂ?

Cel mai simplu obicei de pus în practică este și cel mai eficient: ieșitul afară. Minim doua ore pe zi in lumina naturala, inclusiv la umbra, sunt benefice copiilor. Contează lumina și distanța la care se uită.

HOYA VISION CARE | Improve life through vision



Întrebările părinților despre miopie

Răspunsurile medicului oftalmolog

Dr. Irina Ștefan, medic oftalmolog, București

La ce vârstă poate apărea miopia?

Miopia poate apărea încă din copilărie, uneori la vârste mai mici decât ne-am aștepta. De aceea, este important ca vederea copilului să fie verificată periodic, încă din primul an de viață, chiar dacă nu observăm probleme evidente.

Cât de repede poate progresa miopia la un copil?

Fiecare copil este diferit. În general, cu cât miopia apare mai devreme, cu atât există mai mult timp pentru ca aceasta să evolueze în perioada de creștere. De aceea, monitorizarea regulată și intervenția timpurie sunt foarte importante.

Cât de des sunt recomandate controalele?

Frecvența controalelor este stabilită de medicul oftalmolog pentru fiecare copil. În multe situații, evaluările sunt recomandate la aproximativ 6 luni, însă intervalul poate varia în funcție de evoluția miopiei și de recomandările specialistului.

Poate fi oprită progresia miopiei?

Astăzi există soluții care pot încetini semnificativ progresia miopiei. Rezultatele diferă însă de la un copil la altul. În studiul clinic prezentat la ARVO 2026, **9 din 10 copii** cu vârste între 4 și 12 ani care au purtat lentile MiYOSMART iQ nu au prezentat progresie relevantă clinic a miopiei după 12 luni. Cel mai important este ca managementul miopiei să fie început la timp și urmărit constant împreună cu medicul oftalmolog.

Care este diferența dintre ochelarii obișnuiți și soluțiile pentru managementul miopiei?

Ochelarii obișnuiți îi ajută pe copii să vadă clar, dar nu îi ajută la încetinirea progresiei dioptriilor. Soluțiile pentru managementul miopiei fac mai mult decât atât: oferă o vedere clară și, în același timp, urmăresc încetinirea progresiei miopiei. Acest lucru este important deoarece miopia este o afecțiune care poate evolua pe parcursul copilăriei.

Când trebuie început managementul miopiei?

Managementul miopiei ar trebui discutat cu medicul oftalmolog imediat după diagnosticarea afecțiunii. Cu cât intervenția este mai timpurie, cu atât există mai multe șanse de a limita progresia miopiei pe termen lung. Recomandarea este ca tratamentul să înceapă mediat dupa ce se constata un risc de aparitie a miopiei ori a fost diagnosticata aceasta afectiune.



9 din 10 copii

fără progresie relevantă clinic a miopiei după 12 luni cu MiYOSMART iQ(studiu ARVO 2026, 4–12 ani).
Rezultatele individuale pot varia. *

MESAJ PENTRU PĂRINȚI

HOYA VISION CARE | Improve life through vision

Miopia trebuie monitorizată, nu doar corectată!

Miopia nu înseamnă doar nevoia unor ochelari pentru a vedea clar la distanță. Fiind o afecțiune progresivă, are nevoie de monitorizare regulată și de o abordare activă pe parcursul anilor de creștere.



MESAJUL MEDICULUI · DR. IRINA ȘTEFAN

Miopia nu înseamnă doar purtarea unor ochelari noi atunci când cresc dioptriile. Ea necesită monitorizare atentă pe toată perioada copilăriei. Vizitele regulate la medicul oftalmolog și adoptarea unei soluții potrivite la momentul potrivit pot face o diferență importantă pentru sănătatea vederii pe termen lung.

Programează un control oftalmologic pentru copilul tău



RESURSE HOYA VISION CARE ROMÂNIA



MiYOSMART pentru părinți · **hoyavision.com/ro/b2c-homepage/miyosmart/**

MiYOSMART iQ · **hoyavision.com/ro/vision-products/myopia-management/miyosmart-iq/**

Simulator de miopie · **hoyavision.com/ro/b2c-homepage/miyosmart/simulator-miopie-miyosmart/**

Referinte
*Tse DYY, Hon Y, Chun RKM, et al. Myopia Control Efficacy of Defocus Incorporated Multiple Segments Spectacle Lens with Triple Enhanced Design: a 12-month randomized controlled trial. Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. 2026;67(7):2523.

Material informativ; nu înlocuiește consultul medical. Pentru diagnostic și tratament, adresați-vă unui medic oftalmolog.
© 2026 Desprecopii.com. Toate drepturile rezervate.

Material realizat de **Desprecopii.com** cu sprijinul **HOYA Vision Care · MiYOSMART iQ**

HOYA VISION CARE | Improve life through vision