

- Niesie uniwersalne przesłanie: **\*\*każdy z nas mierzy się z jakimiś trudnościami – ale z pomocą dorosłych i z odrobiną humoru, można sobie z nimi poradzić.**

Książka jest również pięknie zilustrowana przez **wybitną artystkę**, która z wyjątkową wrażliwością i precyzją dostosowała ilustracje do różnych grup wiekowych.

Choć tekst jest bogaty w ciekawostki i wyjaśnia trudniejsze pojęcia, takie jak:

- kim jest ortoptysta,
- czym jest żrenica,

co z pewnością docenią starsze dzieci, to jednocześnie **detale na poszczególnych ilustracjach zachęcają nawet młodsze maluchy** do długiego zatrzymania się przy każdej stronie i odkrywania ukrytych elementów.

## Kampania społeczna

Premiera książki jest częścią szerszej kampanii społecznej mającej na celu:

- Zwiększenie świadomości wśród rodziców, nauczycieli i opiekunów na temat ambliopii.
- Zachęcenie do profilaktycznych badań wzroku u dzieci.
- Promowanie roli książek terapeutycznych w procesie leczenia i wspieraniu emocjonalnym dzieci (a także piosenek - kanał You Tube: <https://www.youtube.com/@PiosenkiMocyDlaDzieci>)

Zintensyfikowane działania mediowe, mające na celu zbudowanie jak największego zasięgu, są planowane na okres **od 8 października (Światowy Dzień Wzroku) do 15 października (Dzień Świadomości Ambliopii).**

**Dołącz, nagłośnij i pomóż uratować wzrok dzieci!**

### KONTAKT

**sekretariat@pto-ipkk.pl**

### Konsultacja merytoryczna:

**dr hab.n.med. Wojciech Hautz**  
profesor Instytutu  
„Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”,  
mgr optometrii Aleksandra Kuczyńska



### Źródła:

- [1] Krawczyk I. Prevalence and treatment of amblyopia in Europe: A review of epidemiological studies. Eur J Ophthalmol. 2023;33(1):45–53. doi:10.1177/11206721221123456
- [2] Główny Urząd Statystyczny. Sytuacja demograficzna Polski do 2022 r. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny; 2023. Dostępne z: [https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/40/3/1/sytuacja\\_demograficzna\\_polski\\_do\\_2022.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/40/3/1/sytuacja_demograficzna_polski_do_2022.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- [3] Stewart CE, Moseley MJ, Fielder AR, Stephens DA. Screening for amblyopia: results of a 4-year randomised controlled trial. Lancet. 2005 Mar 19;365(9464):969–74. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC116606/pdf/1549.pdf>
- [4] Pediatric Eye Disease Investigator Group. Amblyopia in children (aged 7 years or less). Br J Ophthalmol. 2015 [cited 2025 Jun 16]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4701128/>
- [5] Hu Y, Wen Y, Liang Y, Cheng L, Chen X. Global prevalence and major risk factors of amblyopia: A systematic review and meta-analysis. Front Pediatr. 2022;10:906972. doi:10.3389/fped.2022.906972
- [6] Khan I, Khan R, Chaudhary MA, Tahir MY, Haider SM, Arbi SD. Frequency of Amblyopia in Pediatric Age Group. Pak J Med Res. 2023;62(4):158–162. doi:10.36351/pjmr.v62i4.668
- [7] American Academy of Ophthalmology. Amblyopia: Types, Diagnosis, Treatment and New Perspectives [Internet]. 2019 [cited 2025 Jun 16]. Available from: <https://www.aao.org/education/disease-review/amblyopia-types-diagnosis-treatment-new-perspectiv>

Organizator



Patronat honorowy



Polskie Towarzystwo  
Optometrii i Optyki

Patronat medialny



# MAMO, ja Ci nie powiem, że NIE WIDZĘ

Kampania wczesnego wykrywania AMBLIOPII u dzieci  
– od 8 października (Światowy Dzień Wzroku)  
do 15 października (Dzień Świadomości Ambliopii).

**Nawet ćwierć miliona dzieci w Polsce może trwale utracić możliwość dobrego widzenia w jednym oku – tylko dlatego, że nikt nie zauważył problemu na czas. [1,2]**

## Ambliopia - cichy zabójca widzenia u dzieci Czym jest ambliopia?

Ambliopia, znana też jako „leniwe oko”, to zaburzenie widzenia, które powstaje, gdy mózg nie rozwija prawidłowego przetwarzania obrazu z jednego lub obu oczu. Najczęściej przyczyną są:

- **anizometropia** – duża różnica wady wzroku między jednym a drugim okiem,
- **zez** – gdy oczy nie patrzą w tym samym kierunku,
- **duża, obustronna wada refrakcyjna** – np. silna nadwzroczność lub astygmatyzm,
- **rzadziej**: przeszkody w osi widzenia, takie jak zaćma czy opadająca powieka.

Mózg, żeby sobie ułatwić zadanie, wybiera obraz z jednego oka – lepiej widzącego – i „wyłącza” drugie. Z czasem leniwe oko widzi coraz gorzej, mimo że jest fizycznie zdrowe. W niektórych przypadkach, np. przy dużej wadzie wzroku w obu oczach, mózg nie otrzymuje wyraźnego obrazu z żadnego oka, przez co nie rozwija się prawidłowe widzenie ani w jednym, ani w drugim oku – mimo że oczy są anatomicznie sprawne.

## Im wcześniej, tym lepiej - liczy się wiek!

- **Leczenie ambliopii jest najskuteczniejsze, gdy rozpocznie się je wcześniej, najlepiej w wieku przedszkolnym, np. około 3. roku życia.** W tym okresie dziecko ma największe szanse na całkowite odzyskanie prawidłowego widzenia [3]
- **Po 7–8 roku życia skuteczność leczenia gwałtownie spada, ponieważ im późniejsze wykrycie, tym większe ryzyko, że dziecko już nigdy nie odzyska pełnej ostrości wzroku [4]**



## Dlaczego dzieci nie są diagnozowane na czas?

W Polsce **nie ma obowiązkowych badań wzroku u okulisty dla dzieci**. Kontrola wzroku powinna odbywać się w czasie badań bilansowych u pediatry, który jednak nie dysponuje odpowiednim sprzętem ani specjalistyczną wiedzą. Tymczasem wykrycie niektórych wad wymaga znacznie bardziej zaawansowanych metod i nie wystarczy czytanie obrazków na tablicy.

- Dzieci mają bardzo **silną zdolność akomodacji**, czyli „nastawiania ostrości” przez napinanie mięśni w oku. Dzięki temu mogą „zamaskować” wadę wzroku – jakby zakładały **wewnętrzne okulary nawet +5 czy +6 dioptrii**. W efekcie podczas zwykłego badania mogą wypaść dobrze, mimo że ich wzrok nie jest prawidłowy.
- Aby tego uniknąć, konieczne jest tzw. **porażenie akomodacji** – czyli chwilowe „wyłączenie” tej zdolności za pomocą kropli do oczu.

**Każde dziecko powinno być zbadane przez okulistę dziecięcego najlepiej do 3. roku życia, aby mieć szansę na pełne widzenie w życiu dorosłym.** Wiele wad wzroku można wykryć tylko dzięki badaniu z porażeniem akomodacji, którego pediatra nie wykonuje. W przypadku braku dostępu do okulisty warto skonsultować się z ortoptystą.



- Trzeba mieć świadomość, że w większości przypadków dziecko nie będzie zgłaszało żadnych problemów ze wzrokiem, gdyż świetnie kompensuje różnicę, używając głównie lepiej widzącego oka (w przypadku ambliopii jednostronnej) lub – przy nadwzroczności obuocznego – napinając mięśnie w oku, by ‘wyostrzyć’ obraz (czyli korzysta z tzw. akomodacji – naturalnej zdolności oka do ustawiania ostrości).

## Leczenie ambliopii – jak to działa?

Leczenie polega głównie na:

- Korekcji wady wzroku (okulary),
- **Zaklejaniu zdrowego oka** (tzw. okluzji), aby zmusić mózg do pracy z tym słabszym,
- Czasami ćwiczeniach wzrokowych i terapii ortoptycznej.

Dla dziecka proces leczenia może być stresujący, niezrozumiały, a nawet wstydlivy – dlatego tak ważne jest **wsparcie psychiczne i edukacyjne**.

## Epidemiologia ambliopii

- **Ambliopia dotyczy około 2,6–3,7% dzieci w Europie**, co przekłada się na setki tysięcy dzieci narażonych na trwałą utratę pełnej ostrości wzroku w jednym oku [5,1]
- Istnieją też badania wskazujące na wyższy odsetek występowania ambliopii – **powyżej 5%** [6], a nawet 5,6% w populacji dorosłych w Niemczech [5]
- Nawet jeśli przyjmiemy średnią częstość ambliopii na poziomie 3,5% w Polsce, to daje nam to **około ćwierć miliona dzieci** zagrożonych trwałą **utratą pełnej ostrości wzroku w jednym oku** [1, 2]
- Ambliopia jest **najczęstszą przyczyną jednostronnego upośledzenia wzroku** u dzieci [7]
- W Polsce świadomość i profilaktyka są nadal niewystarczające, co wymaga działań edukacyjnych i społecznych.

## Bajka, która pomaga widzieć lepiej – książka terapeutyczna dla dzieci z ambliopią i nie tylko

Z myślą o dzieciach, które muszą zmierzyć się z leczeniem ambliopii, powstała wyjątkowa **bajka terapeutyczna**, która:



- **Ułatwia dzieciom zrozumienie leczenia** i oswojenie się z koniecznością zaklejania oka,
- Pomaga **budować poczucie bezpieczeństwa i akceptacji**,
- Pokazuje w przystępny sposób, **jak wygląda wizyta u okulisty oraz terapia widzenia**,
- Została skonsultowana z **okulistą, terapeutą widzenia oraz psychologiem dziecięcym**, aby była bezpieczna i wspierająca dla najmłodszych,
- Została zaprojektowana z najwyższą dbałością o estetykę – **zachwyci wszystkie dzieci, nie tylko te z problemami ze wzrokiem**.