**Dåliga vanor ger sämre syn**

**Skippa middagen för en påse chips framför tv:n vilket utvecklas till ett tv-seriemaraton till långt in på småtimmarna. Känner du igen dig? Vad du kanske inte vet är att dina dåliga vanor kan påverka synen.**

Brist på sömn, rökning, dåliga matvanor, för mycket skärmtid, solande och stress är beteenden, inte främmande för den moderna människan, som kan påverka synen negativt.

Problem med synen kan leda till trötthet, huvudvärk och svårigheter med koncentrationen. För de som redan innan har koncentrationssvårigheter på grund av en diagnos kan detta bli ett stort problem. Men det fungerar också i motsatt riktning, ditt fysiska och psykiska mående påverkar synen.   
– Om du mår sämre under en period på grund av exempelvis stress eller ett personligt trauma kan du plötsligt uppleva att du ser sämre. Det är egentligen inte din syn som påverkats utan din ork att reglera synfelet, förklarar Mats Söderman, beteendevetenskaplig optiker på Specsavers som specialiserat sig inom synergonomi och skärmtid.

Det finns saker du kan tänka på i vardagen för att vara aktsam om synen. Använd solglasögon, sluta röka och minska tiden framför skärmar är tre exempel.   
– Synen är gjord för att vara dynamisk och växla mellan olika avstånd. I dagens samhälle är ögat allt för ofta och länge fokuserat för att se på nära håll på en dator, mobil, läsplatta eller tv, berättar Mats Söderman.

– När vi under långa perioder fokuserar mycket på nära håll kan det bli som kramp i de små musklerna i ögat. I vissa fall ställer ögat helt enkelt in sig för syn på nära håll och man blir närsynt. Det kallas falsk närsynthet men det är egentligen en muskelanspänning.

Problematiken har ökat i takt med de smarta mobiltelefonernas utbredning, inte minst bland barn och unga. Falsk närsynthet avhjälps genom läsglasögon eller bildskärmsglasögon.

– Det händer att patienter behandlas med vanliga glasögon eller linser för närsynthet vilket förvärrar tillståndet. Ögat måste då ansträngas ännu mer för att se på nära håll, förklarar Mats Söderman.

– För barn och ungdomar är det extra viktigt med rätt behandling då tillståndet kan leda till permanenta skador. Se till att begränsa användandet även om det kan vara svårt. Ha avsatt skärmtid efter skolan eller efter middagen och låt mobilen vara däremellan.   
– För de som arbetar framför en skärm hela dagarna är det viktigt att kolla upp då och då, ta en paus och kolla ut genom fönstret, tipsar Mats Söderman.

**Detta kan påverka din syn:**

* **Sömn**

Ögonmusklerna blir trötta av sömnbrist vilket kan leda till suddig syn, svårigheter med att fokusera och dubbelseende.

* **Rökning**

Flera olika ögonsjukdomar, bland annat skador på gula fläcken, kan orsakas eller förvärras av rökning.

* **Matvanor**

Näringsbrist kan påverka synen negativt. A-vitamin och vitamin B2 är viktiga för synen och en mild brist på A-vitamin kan orsaka nattblindhet. En varierad kost är bästa medicinen.

* **Skärmtid**

För långa pass nära skärmar kan leda till muskelspänningar i ögat och falsk närsynthet. För barn är det skadligt även på lång sikt.

* **Solen**

UV-strålarna i solen kan på lång sikt leda till grå starr och förändringar i gula fläcken. På kort sikt kan du få akuta ögonproblem i form av små sår på hornhinnan (snöbildhet).

* **Stress**Stress leder ofta till ögontrötthet och vid hög stress upplever vissa även fläckar framför ögonen eller tunnelseende.
* **Brist på fysisk aktivitet**

Övervikt, brist på fysisk aktivitet och diabetes kan leda till ögonproblem och ökar risken för ögonkomplikationer.

(Källa: Specsavers)

**För ytterligare information, vänligen kontakta:**  
Ulrika Hultgren, Head of PR  
Mobil: +46 727 47 17 58 Email: [ulrika.hultgren@specsavers.com](mailto:ulrika.hultgren@specsavers.com)  
  
Specsavers Sweden AB - Torsgatan 5B, 41 104 Göteborg   
Tel: +46 31 771 98 00 Fax: +46 31 771 98 29 Web: [www.specsavers.se](http://www.specsavers.se)

**Om Specsavers**

Specsavers är ett familjeägt företag som grundades 1984 på Guernsey. Företaget har över 1 600 optikbutiker med cirka 30 000 medarbetare i Storbritannien, Irland,   
Nederländerna, Sverige, Norge, Danmark, Finland, Spanien, New Zealand och   
Australien. Specsavers erbjuder produkter av hög kvalitet till fördelaktiga priser. Specsavers har 113 butiker i Sverige.

Karen Millen #5