



# Nystagmus Augntin





## Hvað er nystagmus?

Hugtakið nystagmus er notað um ósjálfráðar hreyfingar augnanna, venjulega frá hlið til hliðar en stundum upp og niður eða jafnvel snúnings-hreyfingar. Flestir þeirra sem eru með nystagmus hafa skerta sjón.

## Hverjir fá nystagmus?

Nystagmus sem birtist á fyrstu mánuðum ævinnar er kallaður meðfæddur nystagmus. Ef sjúkdómurinn þróast seinna á ævinni kallast hann áunninn nystagmus.

## Hvað veldur nystagmus?

Nystagmus sem kemur fram snemma á ævinni getur orsakast af vandamáli í auganu sjálfu eða í sjóntaug til heila. Nystagmus getur komið fram í ýmsum augnsjúkdómum í barnæsku, eins og skýmyndun á augasteini, gláku, sjúkdómum sem tengjast sjónhimnu og litarleysi (albinismus).

Nystagmus er oft til staðar hjá fjölfötluðum börnum og börnum með Down's heilkenni.

Sum börn sem eru með nystagmus eru hvorki með önnur augn- eða heilatengd vandamál né önnur heilsufarsvandamál. Í þeim tilfellum er sjúkdómurinn kallaður á ensku „idiopathic nystagmus“. Þá hefur sjúkdómurinn komið snemma fram og orsök hans er óþekkt.



Nokkrar tegundir af nystagmus erfast. Til að kanna líkurnar á því hvort að viðkomandi sé arfberi þarf að fá sérfræðing til að framkvæma nákvæma greiningu á undirliggjandi sjúkdómi. Augnlæknar geta vísað fólki á erfðafræðinga sem geta veitt frekari upplýsingar.

Áunninn nystagmus, sem þróast seinna á lífsleiðinni, getur verið einkenni annarra sjúkdóma, svo sem heilablóðfalls, heila- og mænusiggs (MS) eða jafnvel heilaæxlis.

Það er mjög mikilvægt að viðkomandi hitti augnlækni eða taugalækni þegar fyrst verður vart við nystagmus, því hann getur verið fyrsta einkenni alvarlegs augnsjúkdóms eða sjúkdóms í heila.

### **Hversu algengur er nystagmus?**

Nákvæm tíðni nystagmus er óþekkt en samkvæmt könnunum er nystagmus talinn vera til staðar hjá 0,5 - 1 af hverjum 1.000 (1‰). Breskar rannsóknir hafa sýnt að eitt af hverjum 670 börnum er með nystagmus.



## Hver eru einkenni nystagmus?

Nystagmus hefur margskonar áhrif og eru þau mismunandi milli einstaklinga.

Flestir sem hafa verið með sjúkdóminn frá barnæsku upplifa ekki mikla truflun af hinum stöðugt hreyfandi myndum sem kallast „oscillopsia“, því heilinn aðlagast hreyfingum augnanna. Fólk sem fær nystagmus síðar á ævinni er ólíklegt til að aðlagast eins vel og verður því fyrir meiri truflun af „oscillopsia“.

Nystagmus helst yfirleitt í hendur við dapra sjón. Sjóntapið getur verið lítið eða mikið og getur aukið á sjónskerðingu undirliggjandi sjúkdóms.



Meðfæddur nystagmus versnar yfirleitt ekki með tímanum. Samt sem áður getur undirliggjandi augnsjúkdómur versnað, en það fer eftir því hver hann er og hvernig hægt er að meðhöndla hann. Stundum getur meðhöndlun á undirliggjandi sjúkdómi lagað nystagmus að einhverju leyti. Þrátt fyrir það er nystagmus yfirleitt varanlegur.

Nystagmus getur verið breytilegur yfir daginn og fer eftir andlegri og líkamlegri líðan. Þannig geta þreyta, kvíði og andlegt álag haft áhrif til hins verra. Fólk með nystagmus getur fundið fyrir þreytu fyrr en aðrir vegna þess hve mikið álag það getur verið að nota sjónina.

Margir þeirra sem eru ungir og með nystagmus geta lesið smátt letur ef því er haldið nógu nálægt. Sumir hafa gagn af sjónhjálpartækjum eins og stækkunargleri. Samt sem áður ætti efni með stóru letri alltaf að vera til staðar og allt skriflegt efni ætti að vera skýrt og stækkað, sérstaklega í skólum.



Fólk með nystagmus er líklegra til að lesa hægar. Það skal ekki túlka sem merki um lesörðugleika. Nemendur með nystagmus ættu alltaf að fá lengri tíma við próftöku.

Margir með nystagmus nota tölvur því þeir geta staðsett skjáinn eftir hentugleika og breytt birtustigi og leturstærð eftir þörfum. Það getur hjálpað að prófa mismunandi litasamsetningar, nota stærri skjá og jafnvel stækkunarforrit. Þrátt fyrir alla nútímatækni er algengt að fólk með nystagmus þreytist fljótt við lestur og hafi lítið úthald.

Sjónarhorn er mikilvægt. Margir með nystagmus geta minnkað eða jafnvel stöðvað ósjálfráðar augnhreyfingar að einhverju leyti með því að beina augum til hliðar. Þessir einstaklingar snúa oft höfðinu til að nýta sjónina sem best. Á sama hátt getur það stundum hjálpað að sitja til hliðar við skjá eða töflu. Það ætti því aldrei að banna börnum með nystagmus að snúa höfði til, sérstaklega ekki meðan þau eru ung og sjónin ennþá í mótun.

Sumir með nystagmus kinka kolli, líklega vegna þess að höfuðhreyfingin bætir að hluta til upp fyrir lóðréttar augnhreyfingar.



Dýptarskynið er venjulega skert hjá einstaklingum með nystagmus og getur gert það að verkum að viðkomandi virki hægari eða klaufalegri en ella.

Jafnvægi getur orðið fyrir áhrifum af nystagmus,- líklega vegna lélegs dýptarskyns sem veldur erfiðleikum við að ganga í stigum eða á ójöfnu yfirborði.

Sjálfsöryggi getur verið ábótavant vegna lélegrar sjónar og vegna erfiðleika við að halda augnsambandi.

Að komast um getur verið erfitt, sérstaklega á óþekktum og fjölsóttum stöðum eins og stórmörkuðum og flugvöllum. Að fara yfir götu getur líka verið erfitt. Þjálfun í áttun (að vita hvar þú ert) og umferli (að komast frá einum stað til annars á öruggan hátt) getur hjálpað. Mjög fáir með nystagmus uppfylla skilyrði til aksturs.



## Meðferð

Ekki er til nein lækning við nystagmus. Þó er hægt að draga úr vandamálum samfara nystagmus með ýmsum ráðum og það eru margar meðferðir í boði sem geta hjálpað.

Gleraugu og linsur leiðréttu ekki nystagmus en ætti að nota vegna annarra sjónvandamála. Barn, eða fullorðinn, getur greinst með „nærsýni“ (óskýr fjarlægðarsjón) eða „fjarsýni“ (vandamál með sjón nálægt) ásamt því að vera með nystagmus. Nær- eða fjarsýni á sér stað vegna þess að augað sjálf er ekki að réttu stærð til að fókusera. Augnlæknir eða sjónfræðingur getur gefið frekari upplýsingar.

Stundum er skurðaðgerð framkvæmd til að strekkja á augnvöðvunum sem hreyfa augað en það er sjaldgæft. Tilgangur aðgerðarinnar er að bæta höfuðstöðu til að sjá betur.





Nystagmus er ekki sársaukafullur og leiðir ekki til áframhaldandi sjóntaps. Vandamál sem orsakast af meðfæddum nystagmus geta batnað þangað til sjónin verður stöðug í kringum fimm eða sex ára aldur. Að veita börnum næga örvun snemma á ævinni virðist hjálpa þeim að nota þá sjón sem þau hafa til hins ítrasta. Leikföng sem hvetja barnið til að fylgja hlut á hreyfingu, eins og kúluspil eða leikfangalestir, geta hjálpað. Einnig geta leikir sem eru hannaðir til að þróa handa- og augnsamhæfingu hjálpað.

## **Að halda einkennum í skefjum**

Margt er hægt að gera til að halda í skefjum þeim einkennum sem fylgja nystagmus og til að ganga úr skugga um að fólk með sjúkdóminn hafi sömu tækifæri og þeir sem eru fullsjáandi.

Réttar upplýsingar og stuðningur, sérstaklega snemma á lífsleiðinni, breytir miklu. Í versta falli geta börn fyrir mistök verið talin vera með námsörðugleika. Með stuðningi kennara sem hafa fengið þjálfun í kennslu sjónskertra barna, skilningsríkum skóla og aðstoð foreldra er hægt að komast yfir þau vandamál sem orsakast af nystagmus. Það er mikilvægt að muna að sum börn með nystagmus eru ekki með augnvandamál, heilavandamál eða önnur heilsufarsleg vandamál. Samt sem áður getur nystagmus í nokkrum undantekningartilfellum tengst eftirfarandi sjúkdómum:

## **Litarleysi (albinismus)**

Albinismus er nafn sem er gefið hópi af ættgengum sjúkdómum sem einkennast af skorti á litarefni í augum (ocular albinismus) og oft einnig á húð og hári. Þetta veldur því að flestir með albinismus eru mjög ljósir, næstum hvítir í útliti. Í sumum tilvikum hefur albinismus aðeins áhrif á augun. Fólk með albinismus á í mestum erfiðleikum á sólbjörtum dögum. Næstum allir með albinismus eru með nystagmus.

## **Galli í keilum**

Galli í keilum getur orsakast af ýmsum augnsjúkdómum og veldur alltaf sjónskerðingu og mikilli ljósfælni ásamt nystagmus. Þessir sjúkdómar geta verið ættgengir. Sumir þessara sjúkdóma koma fram seinna á ævinni. Aðrir geta komið fram snemma í barnæsku eða jafnvel strax við fæðingu. Galli í keilum hefur áhrif á miðjusjón og getur valdið vandræðum við að sjá í björtu ljósi og smáatriði eins og við sjónvarpsáhorf, lestur, skrif og,- hannyrðir. Á sama hátt getur verið erfitt að greina liti.



## **Meðfætt ský á augasteini**

Skýmyndun á augasteini veldur því að sjónin verður óskýr eða dimm vegna þess að ljós kemst illa í gegnum augasteininn að sjónhimnunni aftast í auganu. Ekki trufla öll tilfelli af skýmyndun á augasteini sjónina svo mikið að skurðaðgerðar sé þörf. Sum börn fæðast með skýmyndun á augasteini og sum þróa það með sér seinna á ævinni. Meðfætt ský getur erfst eða orsakast af meiðslum eða sjúkdómum. Nystagmus er algengur hjá börnum með meðfætt ský á augasteini.

## **Down`s- heilkenni**

Down`s- heilkenni er litningagalli sem orsakast af auka litningi. Fólk með Down`s- heilkenni hefur 47 litninga í stað 46. Einstaklingar með Down`s- heilkenni hafa oft nystagmus og aðra augnsjúkdóma. Þessir einstaklingar ættu að láta skoða sjónina sína reglulega hjá augnlækni.



**Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga**

**Hamrahlíð 17**

105 Reykjavík

Sími 545 5800

[www.midstod.is](http://www.midstod.is)

**Augndeild Landspítalans við Eiríksgötu**

101 Reykjavík

Sími 543 1000

**Blindrafélagið**

Hamrahlíð 17

105 Reykjavík

Sími 525 0000

[www.blind.is](http://www.blind.is)

Bæklingurinn er gefinn út með stuðningi Blindrafélagsins.



### **Hafið samband við okkur**

Starfsfólk Miðstöðvarinnar er ávallt reiðubúið að svara spurningum og fyrirspurnum. Við hvetjum alla til að hafa samband við okkur ef einhverjar spurningar vakna um málefni blindra, sjónskertra og daufblindra og þjónustu og ráðgjöf við notendur, aðstandendur og/eða fagfólk.

### **Hvar erum við?**

Þjónustu- og þekkingarmiðstöðin er á 5. hæð í Hamrahlíð 17 í Reykjavík.

### **Hvenær er opið?**

Miðstöðin er opin alla virka daga frá kl. 9 til 16.

### **Tímapantanir í síma 545 5800**

**Nánari upplýsingar á [www.midstod.is](http://www.midstod.is)** Nánari upplýsingar má einnig fá á heimasíðu Miðstöðvarinnar, [www.midstod.is](http://www.midstod.is).



Þjónustu- og þekkingarmiðstöð  
fyrir blindra, sjónskertra og daufblindra einstaklinga

---

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blindra, sjónskertra og daufblindra einstaklinga

Hamrahlíð 17 | 105 Reykjavík | Sími 545 5800 | Fax 568 8475 | [midstod@midstod.is](mailto:midstod@midstod.is) | [midstod.is](http://midstod.is)