



Farsi - Number 53a
February 2018

بینایی کودکان خردسال Young Children and Their Vision

واضح را در چشم سالم و تصویر تیره و تار را در چشم ضعیف ایجاد می‌کند. مشکلات بینایی اغلب از سابقه خانوادگی ناشی می‌شود. اگر شما از مشکل بینایی در خانواده خود آگاه هستید، باید چشم کودکان تا ۳ سالگی یا قبل از آن توسط یک چشم پزشک بینایی‌سنج یا متخصص چشم معاینه شود، به ویژه اگر متوجه مشکلی در چشم او می‌شوید.

مشکلات بینایی و علائم آن چیستند؟

اگر هر یک از این علائم یا نشانه‌ها را در کودک خود مشاهده کردید، باید او را نزد پزشک خانواده یا چشم پزشک ببرید:

- چشم‌های قرمز، خارش دار یا اشک آلود
- لوچی یا مالش چشم
- پلک زدن بیش از حد
- افتادگی پلک بالایی
- پوشاندن یا بستن یک چشم
- کج کردن یا نگه داشتن سر در حالت غیر عادی
- حساسیت به نور
- عدم تمرکز
- نگه داشتن اشیاء در فاصله بسیار نزدیک به چشم
- ابزار ناراحتی از سردرد
- اجتناب از انجام کارهایی که نیاز به دید دور دارند
- دشواری در پیدا کردن یا برداشتن اشیای کوچک
- دشواری در تمرکز یا برقرار کردن رابطه چشمی
- منحرف به نظر رسیدن چشم‌ها
- دشواری در دنبال کردن اشیاء یا افراد
- اجتناب از خواندن کتاب یا تماشای مانیتورهای مختلف
- برخورد و تصادم با اجسام

از آزمایش بینایی کودک چه انتظاری می‌توانم داشته باشم؟

کودک شما می‌تواند آزمایش بینایی یا معاینه چشم انجام دهد، حتی اگر هنوز قادر به حرف زدن یا خواندن نباشد. معاینه

یاد بگیرید که مشکلات شایع بینایی را در کودکان کمتر از چهار سال تشخیص دهید. شما با تشخیص زودهنگام مشکلات بینایی و علائم آن، می‌توانید تعیین کنید که چه زمانی کودکان نیاز به معاینه توسط چشم پزشک دارد.

رشد بینایی کودک من چقدر است؟

نوزادان هنگام تولد قادر به دیدن هستند، اما باید نحوه استفاده از چشم‌های خود را یاد بگیرند. آنها باید نحوه تمرکز، ردیابی اجسام و استفاده از هر دو چشم را یاد بگیرند. آنها هماهنگی بین چشم و دست و فاصله افراد و اشیاء را نیز می‌آموزند.

بینایی کودکان تا حدود یک سالگی "در سطح بزرگسالان" رشد می‌کند. آنها قادر به تشخیص فاصله بوده و برای گرفتن، نگه داشتن و پرتاب اشیاء، هماهنگی خوبی بین چشم، دست و بدن خود ایجاد می‌کنند.

کودکان در طول سالهای پیش از دبستان مهارت‌های دید خود را در هماهنگی چشم و دست و انجام حرکات ظریف توسعه می‌دهند. آنها همچنین یاد می‌گیرند که رنگ‌ها، اشکال، کلمات و اعداد را تشخیص بدهند.

پیشرفت بینایی کودکان تا حدود ۸ سالگی ادامه پیدا می‌کند. بعد از این سن، پیشرفت بینایی کامل می‌شود و به آسانی قابل اصلاح خواهد بود.

آیا مشکلات بینایی باید در سنین اولیه اصلاح شوند؟

بله. برخی از مشکلات بینایی باید در سنین اولیه اصلاح شوند. شناسایی یا آگاهی از برخی از مشکلات و تغییرات ممکن است بدون معاینه و آزمایش دشوار باشد. اگر مشکلات زیر در سنین اولیه اصلاح نشوند، می‌توانند موجب آسیب دائمی چشم شوند:

• **انحراف چشم (strabismus)** حالتی است که عضلات چشمی، یک یا هر دو چشم را در جهت اشتباهی نشان می‌دهند.

• **تنبلی چشم (amblyopia)** حالتی است که دید یک چشم از چشم دیگر ضعیف‌تر است. مغز کودک چشم ضعیف را نادیده می‌گیرد و از چشم قوی برای دیدن استفاده می‌کند. در صورت عدم درمان، مغز کودک تصویر

چشم برای کودک ناراحت کننده نخواهد بود. چشم پزشک قبل از آزمایش، ابزار لازم را به نوزاد نشان می‌دهد.

در طول آزمایش بینایی کودک ممکن است موارد زیر بررسی شوند:

- سلامت چشم
- حرکت عضلات چشم
- توانایی به وضوح دیدن
- توانایی تشخیص فاصله اشیاء
- توانایی دیدن رنگها

چگونه می‌توانم به جلوگیری از صدمات چشمی کودک کمک کنم؟

شما می‌توانید از صدمات چشمی کودکان جلوگیری کنید و ایمنی چشم آنها را افزایش دهید.

- به کودکان اجازه ندهید با اشیاء تیز و برنده مثل دارت، قیچی، یا اسباب بازیهای تیز بازی کنند. استفاده از قیچی‌های مناسب سن کودکان باید همراه با نظارت صورت گیرد.
- کودک خود را از کودکان بزرگتر که با اجسام نوک تیز بازی می‌کنند، دور نگه دارید.
- به کودکان آموزش دهید هنگام راه رفتن و دویدن اشیاء تیز مانند مداد، آبنبات چوبی یا قیچی را با خود حمل نکنند.

• کودک را از وسایل برقی، ماشین چمن زنی یا مواد شیمیایی دور نگه دارید.

- تماشای تلویزیون و سایر مانیتورها را به ۱ ساعت در روز برای کودکان ۲ تا ۴ ساله محدود کنید. تماشای تلویزیون برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود.
- فاصله کودکان با صفحه تلویزیون را حداقل ۳ متر (۸ تا ۱۰ فوت) قرار دهید. تلویزیون را در محلی قرار دهید که از نور خیره کننده آن کاسته شود یا از نور ملایم استفاده کنید.

استفاده از عینک آفتابی و سایر وسایل محافظت کننده چگونه صورت می‌گیرد؟

اشعه ماوراء بنفش ناشی از خورشید می‌تواند به چشم و همچنین به پوست صدمه برساند. عینک آفتابی برای کودکان

و بزرگسالان توصیه می‌شود. عینک آفتابی برای محافظت از چشم باید:

- دارای لنز بزرگ و طرح آن بصورت منحنی و بزرگ باشد که کاملاً چشم را بپوشاند.
- اندازه و راحت باشد.
- دارای برچسب ۹۹ تا ۱۰۰ درصد محافظت UVA و UVB باشد.
- اگر بند یا زنجیری به آن متصل یا آویزان است، به آسانی از چشم برداشته شود، زیرا در غیر اینصورت خطر خفگی بیش می‌آید.

اگر کودک شما از لنز یا عینک طبی استفاده می‌کند، مطمئن شوید که دارای محافظت در برابر اشعه UV هستند.

کلاههایی که برای صورت و چشم سایه ایجاد می‌کنند، ممکن است محافظ بهتری در برابر آفتاب باشند. برای کودکان پوشیدن کلاه راحتتر از گذاشتن عینک آفتابی است.

آیا امکان دارد کودک من کور رنگ باشد؟

برخی از کودکان در دیدن رنگهای خاصی مشکل دارند که این امر در پسرها بیشتر از دخترها مشاهده می‌شود. با یک آزمایش ساده در مورد دید رنگها توسط یک چشم‌پزشک، می‌توان چشم کودک را برای هرگونه ناراحتی در این مورد امتحان کرد.

کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر از لینکهای زیر دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File#11](#) پرتوهای فرابنفش
- [HealthLinkBC File#53b](#) کودکان دبستانی

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آزمایش بینایی با اداره بهداشت عمومی محل زندگی خود تماس بگیرید.

برای دسترسی به یک بینایی‌سنج در محل زندگی خود با انجمن بینایی‌سنجان بریتیش کلمبیا به شماره تلفن ۶۰۴-۷۲۳۷-۹۹۰۷ یا شماره رایگان ۱-۸۸۸-۳۹۳-۲۲۲۶ تماس بگیرید و یا از وبسایت <https://bc.doctorsofoptometry.ca/> دیدن کنید.