



## بینایی کودکان دبستانی Elementary School Age Children and Their Vision

- پلک زدن بیش از حد
- دشواری در پیدا کردن یا برداشتن اشیای کوچک
- پوشاندن یا بستن یک چشم
- افتادگی پلک بالایی
- کج کردن یا نگه داشتن سر در حالت غیر عادی
- نگه داشتن اشیاء در فاصله بسیار نزدیک به چشم
- لوچ یا منحرف به نظر رسیدن چشم
- خواندن یا تماشای تلویزیون در فاصله بسیار نزدیک
- اجتناب از انجام کارهایی که نیاز به دید دور دارند
- دشواری در تمرکز یا برقرار کردن رابطه چشمی
- دشواری در دنبال کردن اشیاء یا افراد
- وضعیت تحصیلی یا تمرکز ضعیف
- فقدان هماهنگی یا تسلط در فعالیت‌های فیزیکی

### چگونه می‌توانم به جلوگیری از صدمات چشمی کودکم کمک کنم؟

- شما می‌توانید از صدمات چشمی کودکان جلوگیری کنید و ایمنی چشم آنها را افزایش دهید.
- به کودک خود رعایت ایمنی در بازی با اسباب بازی را بیاموزید.
- وقتی فعالیت‌های از نزدیک مانند استفاده از کامپیوتر یا تبلت، بازی‌های کامپیوتری یا تماشای تلویزیون انجام می‌دهید که به چشم فشار می‌آورند، به چشمان خود استراحت بدهید. این فعالیت‌ها می‌تواند بر حالت پلک زدن طبیعی اثر بگذارد و چشم‌ها را ناراحت، قرمز یا خشک کند.
- یک قسمت خاص از اتاق را که نور یکدست دارد و درخشش یا بازتاب در آن زیاد نیست، برای انجام تکالیف مدرسه نوزاد در نظر بگیرید. کودکان باید برای استراحت دادن به چشمان خود در هنگام خواندن، مرتب توقف کنند.
- به کودکان آموزش دهید هنگام راه رفتن و دویدن اشیاء تیز حمل نکنند. اشیاء تیز و برنده مثل مداد، کلید، چتر،

بینایی کودکان تا حدود ۸ سالگی رشد می‌کند. پس از این سن، رشد حس بینایی کامل می‌شود و تصحیح آن به آسانی ممکن نیست.

### آیا کودکان به آزمایش دید نیاز دارد؟

کودک ممکن است متوجه نشود که مشکل بینایی دارد. تغییر در بینایی کودک به کندی رخ می‌دهد. کودک ممکن است فکر کند بقیه آدمها مثل او می‌بینند، به ویژه اگر نزدیک‌بین باشد و اشیای دور به نظر او تار برسند.

مشکلات بینایی اغلب پیشینه خانوادگی دارند. اگر شما از مشکل بینایی در خانواده خود آگاه هستید، باید چشم کودکان توسط یک چشم پزشک (بینایی‌سنج یا متخصص چشم) معاینه شود، به ویژه اگر متوجه مشکلی در چشم او شده‌اید.

برخی مشکلات، اگر زود رفع نشوند، می‌توانند به آسیب دائمی به بینایی بینجامند:

- **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 واضح را در چشم سالم و تصویر تیره و تار را در چشم ضعیف ایجاد می‌کند.

### 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:
- تاری دید
- سردرد
- چشم‌های قرمز، خارش دار یا اشک آلود
- لوچی یا مالش چشم

قیچی، چوب بستنی، چوب، ماکارونی پخته نشده، نی نوشیدنی یا قطعات سیم ممکن است به چشم‌ها آسیب بزنند.

- به کودکان بیاموزید فاصله خود از صفحه تلویزیون را حداقل ۳ متر (۸ تا ۱۰ فوت) قرار دهند. 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 99 تا 100 درصد محافظت UVA و UVB باشد.

• بند یا زنجیر نداشته باشد. بند یا زنجیر به دلیل خطر خفگی توصیه نمی‌شوند. اگر بند یا زنجیر به آن متصل یا آویزان است، باید به آسانی از چشم برداشته شود، زیرا در غیر اینصورت خطر خفگی پیش می‌آید.

اگر کودک شما از لنز یا عینک طبی استفاده می‌کند، مطمئن شوید که قادر به 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. هنگام بازی در برابر آفتاب کودک باید کلاه بپوشد تا مانع آفتاب سوختگی یا آسیب به بینایی آنها شد.

### 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. آنها ممکن است بتوانند رنگها را ببینند، اما در تشخیص برخی رنگها مشکل داشته باشند. برخی رنگها ممکن است یکی به نظر آیند و تشخیصشان از هم دشوار باشد، مثل تفاوت بین توسی و بنفش/ارغوانی.

با یک آزمایش ساده دیدن رنگها توسط یک چشم‌پزشک، می‌توان چشم کودک را در این مورد امتحان کرد. این کار به شما کمک خواهد کرد مشکلات کودکتان را در مواردی که یادگیری به رنگها ارتباط دارد، متوجه شوید.

### کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر از لینکهای زیر دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File#11](https://www.healthlinkbc.ca/healthfiles) پرتوهای فرابنفش
- [HealthLinkBC File#53a](https://www.healthlinkbc.ca/healthfiles) بینایی کودکان خردسال

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 ۶۰۴-۷۳۷-۹۹۰۷ یا شماره رایگان ۱-۸۸۸-۳۹۳-۲۲۲۶ تماس بگیرید و یا از وبسایت <https://bc.doctorsofoptometry.ca/> دیدن کنید.