



## الأطفال الصغار وبصرهم Young children and their vision

طبيب عيون (أخصائي بصريات أو أخصائي عيون) بحلول سن 3 سنوات أو قبل ذلك، خاصة إذا لاحظت أي مخاوف. قد يصعب اكتشاف أو ملاحظة بعض مشاكل أو تغيرات البصر دون إجراء اختبارات.

يوصي أخصائيو البصريات بأخذ طفلك لإجراء أول فحص روتيني للعين، بغض النظر عن أي مخاوف، بين عمر 6 إلى 12 شهراً، مع خضوع جميع الأطفال لفحص كامل للعين مرة واحدة على الأقل لدى أخصائي البصريات أو أخصائي العيون عند دخولهم رياض الأطفال لضمان معالجة أي مشاكل في البصر خلال هذه الفترة المهمة من النمو البصري.

### ما هي العلامات والأعراض التي يجب أن أنتبه إليها؟

ينبغي على طفلك مراجعة مقدم الرعاية الصحية للعائلة أو طبيب العيون إذا لاحظت أيّاً من هذه العلامات أو الأعراض:

- أحمرار العينين، أو الشعور بالحكمة بهما، أو زيادة الدموع، أو وجود إفرازات
- تضيق العينين أو فرکهما
- الرمش المفرط
- تدلي الجفن العلوي
- تغطية أو إغلاق إحدى العينين
- إماملاة الرأس أو تثبيته في وضع غير طبيعي
- الحساسية للضوء
- قلة التركيز
- مسك الأشياء من مسافة قريبة جداً
- الشكوى من صداع
- تجنب الأنشطة التي تتطلب رؤية بعيدة المدى
- صعوبة في العثور على الأشياء الصغيرة أو التقاطها
- صعوبة في التركيز أو التواصل البصري
- ظهور العينين وكان فيهما حَوْل أو انحراف
- صعوبة في تتبع الأشياء أو الأشخاص
- تجنب الكتب أو الشاشات
- الاصطدام بالأشياء

تساهم صحة البصر في صحة طفلك ونموه بشكل عام. يمكنك دعم صحة وتطور بصر طفلك من خلال تناول الطعام الصحي، وقضاء الوقت في الهواء الطلق بعيداً عن الشاشات، ومن خلال اصطحاب طفلك إلى مقدم رعاية العيون لإجراء فحوصات شاملة روتينية للعين.

### ما مدى تطور بصر طفلي؟

يستطيع الأطفال الرؤية عند الولادة، لكن عليهم أن يتذوقوا استخدام أعينهم. عليهم أن يتذوقوا كيفية التركيز، وتتبع الأشياء، واستخدام كلتا العينين معاً. يتعلم الأطفال التنسيق بين العين واليد والبعد عن الأشخاص أو الأشياء.

بحلول عمر السنة تقريباً، يصبح الأطفال قادرين على تحديد المسافات، ويصبح لديهم ترتيب جيد بين العين واليد والجسم للإمساك بالأشياء وحملها ورميها.

خلال سنوات ما قبل المدرسة، يواصل الأطفال تطوير مهارات الرؤية الضرورية للتنسيق بين العين واليد والمهارات الحركية الدقيقة. ويتعلمون أيضاً كيفية التعرف على الألوان والأشكال والحراف والأرقام.

يستمر بصر الأطفال في التطور مع نموهم، لكن يصبح تصحيح المشاكل أكثر صعوبة في الأعمار المتقدمة. من المهم أن يخضع جميع الأطفال لفحص كامل للعيون عند دخولهم رياض الأطفال أو قبل ذلك لضمان معالجة أيّة مشاكل خلال هذه الفترة المهمة من النمو البصري.

### هل ينبغي تصحيح مشاكل البصر في سن مبكرة؟

نعم، بعض مشاكل البصر تحتاج إلى تصحيح في سن مبكرة لمنع حدوث تلف دائم في البصر.

- الحال هو حالة توجه فيها عضلات العين إحدى العينين أو كليهما في الاتجاه الخاطئ
- كسل العين (الغمش) هو حالة يكون فيها البصر في إحدى العينين أضعف من العين الأخرى، حتى مع استخدام النظارات أو وسائل تصحيح البصر الأخرى. يتجاهل دماغ الطفل العين الضعيفة ويستخدم العين القوية للرؤية. يجب أن يبدأ العلاج خلال سنوات الطفولة المبكرة. إذا لم يعالج، فإن دماغ الطفل يتطور صورة واضحة في العين القوية وصورة ضبابية في العين الضعيفة، وقد تصبح هذه الحالة دائمة.

غالباً ما يكون لمشاكل البصر تاريخ عائلي. إذا كنت تعلم بوجود مشاكل في البصر في عائلتك، يجب فحص عيون طفلك من قبل

## ماذا عن ارتداء النظارات الشمسية وأنواع الحماية الأخرى؟

يمكن أن تسبب الأشعة فوق البنفسجية (UV) من الشمس تلفاً للعين، بالإضافة إلى إلحاق الضرر بالجلد. يُنصح باستخدام النظارات الشمسية للأطفال والبالغين. لحماية العينين، يجب على النظارات الشمسية:

- أن تكون عدساتها كبيرة ومصممة لتلتف وتغطي العينين بالكامل
  - أن يكون مقاسها مناسب وتكون مريحة
  - أن تحتوي على ملصقات توفر حماية من الأشعة فوق البنفسجية UV و UVB بنسبة 99 إلى 100 بالمائة
  - أن تكون قابلة للإزالة بسهولة إذا تم وصل وسحب أي حبال أو خيوط بها. هناك خطر بالاختناق إذا لم تنفك الحبال أو الخيوط بسهولة
- إذا كان طفلك يرتدي عدسات أو نظارات تصحيحية، تأكد من أنها مزودة بحماية من الأشعة فوق البنفسجية.
- قد توفر القبعات التي تحجب الشمس عن الوجه والعينين حماية أفضل من أشعة الشمس. قد يكون الحفاظ على ارتداء القبعات أسهل بالنسبة للأطفال مقارنةً بالنظارات الشمسية. ينبغي على الأطفال ارتداء القبعات عند اللعب تحت أشعة الشمس لمنع حرائق الشمس وأي ضرر قد يلحق بأعينهم. للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة ملف [HealthLinkBC رقم 11: الأشعة فوق البنفسجية](#).

## هل يمكن أن يكون طفلي مصاباً بعمى الألوان؟

يواجه بعض الأطفال، وخاصة الذكور، صعوبة في رؤية ألوان معينة. بإمكانهم رؤية الألوان، لكن الطيف الذي يمكنهم تمييزه أقل من الأشخاص الذين لا يعانون من ضعف تمييز الألوان. قد تبدو بعض الألوان متشابهة ويصعب التمييز بينها، مثل الفرق بين درجات معينة من اللونين الأحمر والأخضر.

يمكن لطفلك الخضوع لاختبار بسيط لرؤية الألوان لدى طبيب عيون للتحقق من وجود أي مشاكل. يمكن أن يساعدك ذلك في فهم ومعالجة أي مشاكل قد يواجهها طفلك في مواقف التعلم التي تتضمن الألوان.

## لمزيد من المعلومات

لمعرفة المزيد عن صحة بصر طفلك، اتصل بوحدة الصحة العامة المحلية.

للعثور على أخصائي بصريات في منطقتك، اتصل بأطباء البصريات في بريتيش كولومبيا على الرقم 604-737-9907 أو الرقم المجاني 1-888-393-2226 .  
<https://bc.doctorsofoptometry.ca>

## ما الذي يمكنني توقعه عند فحص بصر طفلي؟

يمكن لطفلك الخضوع لفحص العين حتى لو لم يكن يتكلم أو يقرأ بعد. قد يشمل فحص العين لدى طفلك ما يلي:

- صحة العين

- حركة عضلات العين

- القدرة على الرؤية بوضوح

- القدرة على تحديد المسافة بين الأشياء

- القدرة على رؤية الألوان

## كيف يمكنني المساعدة في تعزيز صحة العين والوقاية من إصابات العين لدى طفلي؟

يمكنك تقليل خطر إصابات العين وزيادة سلامه عيون الأطفال من خلال القيام بما يلي:

- لا تسمح لطفلك باللعب بأشياء حادة مثل السهام أو المقص أو الألعاب الحادة. ينبغي الإشراف على استخدام المقص المناسب للعمر.

- علم طفلك عادات النظافة الجيدة مثل غسل اليدين قبل لمس العينين

- لا تسمح لطفلك باشعال الألعاب النارية أو الوقوف بالقرب من الأشخاص الذين يشعلونها

تأكد من أن طفلك يرتدي خوذة مناسبة مزودة بحماية للوجه أثناء الأنشطة التي تشكل خطراً للتعرض لإصابات وجروح في الوجه (مثل هوك الجليد). أبعد طفلك مهما كان عمره عن الأطفال الأكبر سنًا الذين يلعبون بأشياء حادة

- علم الأطفال عدم المشي أو الجري أثناء حمل أشياء حادة، مثل أقلام الرصاص أو العصي أو المقص.

- أبعد طفلك عن الأدوات الكهربائية، وجزئيات العشب، والمواد الكيميائية. احفظ بهذه الأدوات في مكان آمن و بعيداً عن متناول الأطفال.

- حدد مدة مشاهدة طفلك للشاشات بما لا يزيد عن ساعة واحدة يومياً للأطفال من عمر سنتين إلى أربع سنوات. يُنصح بعدم تعريض الأطفال دون سن الثانية لأي شاشات، باستثناء محادثات الفيديو المباشرة بدعم من الوالدين، وذلك لما لها من فوائد محتملة في تنمية مهاراتهم الاجتماعية.

- أبق الأطفال على بعد 3 أمتار على الأقل (من 8 إلى 10 أقدام) من شاشة التلفزيون. ضع التلفزيون في مكان يقلل من الوهج أو استخدم إضاءة خافتة

- كن قدوة حسنة لطفلك بارتدائه واقٍ للعينين