

کودکان خردسال و بینایی آنها Young children and their vision

- **چپ چشمی (لوچی)** وضعیتی است که در آن عضلات چشم یک یا هر دو چشم را در جهت اشتباه قرار می‌دهند
- **تنبلی چشم (آمبلیوپی)** وضعیتی است که در آن بینایی یک چشم ضعیف‌تر از چشم دیگر است، حتی با عینک یا وسایل اصلاحی دیگر. مغز کودک چشم ضعیف را نادیده می‌گیرد و از چشم قوی برای دیدن استفاده می‌کند. درمان لازم است شروع شود (یعنی در طول سالهای اولیه کودکی. در صورت عدم درمان، مغز کودک یک تصویر واضح در چشم قوی و یک تصویر تار در چشم ضعیف ایجاد می‌کند و این عارضه می‌تواند حالت دائمی پیدا کند.

مشکلات بینایی اغلب سابقه خانوادگی دارند. اگر از مشکلات بینایی در خانواده خود اطلاع دارید، چشم‌های فرزندتان باید تا 3 سالگی یا زودتر توسط چشم‌پزشک (بینایی‌سنج یا متخصص چشم‌پزشکی) معاینه شوند، به خصوص اگر هر گونه مشکلی نظراتان را جلب می‌کند. تشخیص یا ملاحظه برخی از مشکلات با تغییرات بینایی بدون انجام آزمایش می‌تواند دشوار باشد.

اپتومتریست‌ها توصیه می‌کنند که فرزند خود را، صرف‌نظر از وجود هرگونه نگرانی، در سن 6 تا 12 ماهگی برای اولین معاینه روتین چشم ببرید؛ به طوری که تمامی کودکان پیش از ورود به کودکستان، حداقل یک معاینه کامل چشم توسط اپتومتریست یا چشم‌پزشک انجام دهند تا اطمینان حاصل شود که هرگونه مشکل بینایی در این دوره مهم از رشد بینایی مورد رسیدگی قرار می‌گیرد.

باید مراقب چه علائم و نشانه‌هایی باشیم؟

در صورت مشاهده هر یک از این علائم یا نشانه‌ها، کودک شما باید به ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خانواده یا چشم‌پزشک مراجعه کند:

- ترشحات قرمز، خارش‌دار یا آبدار چشم
- چروک کردن یا مالیدن چشم‌ها
- پلک زدن بیش از حد

سلامت چشم‌ها و بینایی در تندرستی و روند رشد کلی فرزند شما تأثیرگذار است. شما می‌توانید با تغذیه سالم، گذراندن وقت در فضای باز و دور از صفحه‌های نمایش، و همچنین مراجعه به ارائه‌کننده خدمات چشم‌پزشکی برای انجام معاینات کامل و دوره‌ای، از سلامت بینایی و روند رشد فرزند خود حمایت کنید.

بینایی فرزند من چقدر توسعه یافته است؟

نوزادان در بدو تولد می‌توانند ببینند، اما باید یاد بگیرند که از چشمان خود استفاده کنند. آنها باید یاد بگیرند که چگونه تمرکز کنند، اشیاء را دنبال کنند و از هر دو چشم با هم استفاده کنند. نوزادان هماهنگی بین چشم و دست و فاصله افراد یا اشیاء را یاد می‌گیرند.

در حدود یک سالگی، کودکان می‌توانند فاصله‌ها را تشخیص بدهند و هماهنگی خوبی بین چشم و دست و بدن برای چنگ زدن، گرفتن و پرتاب اشیاء دارند.

در طول سال‌های پیش‌دبستانی، کودکان مهارت‌های بینایی مورد نیاز برای هماهنگی بین چشم و دست و مهارت‌های حرکتی ظریف را بیشتر توسعه می‌دهند. آنها همچنین یاد می‌گیرند که چگونه رنگ‌ها، اشکال، حروف و اعداد را تشخیص دهند.

همزمان با رشد کودکان بینایی آنها به رشد خود ادامه می‌دهد، اما برطرف کردن مشکلات در سنین بالاتر دشوارتر می‌شود. برای همه کودکان مهم است که در هنگام ورود به مهدکودک یا زودتر از آن، یک معاینه کامل چشم داشته باشند تا اطمینان حاصل شود که هر گونه مشکل در این دوره مهم رشد بینایی برطرف می‌شود.

آیا مشکلات بینایی باید در سن پایین برطرف شوند؟

بله، برای جلوگیری از آسیب دائمی بینایی، برخی از مشکلات بینایی باید در سن پایین اصلاح شوند.

- اجازه ندهید کودکان با وسایل تیز مانند دارت، قیچی یا اسباب‌بازی‌های تیز بازی کند. استفاده از قیچی مناسب سن باید تحت نظارت باشد
- عادت‌های بهداشتی خوب، مانند شستن دست‌ها پیش از دست زدن به چشم‌ها را آموزش دهید
- به فرزند خود اجازه ندهید مواد آتش‌بازی را روشن کند یا در نزدیکی افرادی که آنها را روشن می‌کنند بایستد
- اطمینان حاصل کنید که فرزندتان در حین فعالیت‌هایی که خطر آسیب‌های صورت و پارگی پوست را به همراه دارند (مانند هاکی روی یخ)، از کلاه ایمنی کاملاً اندازه با محافظ صورت استفاده می‌کند. فرزند یا کودک نوپای خود را از کودکان بزرگتر که با اجسام نوک‌تیز بازی می‌کنند دور نگاه دارید
- به کودکان بیاموزید هنگام حمل اشیای تیز مانند مداد یا قیچی راه نروند یا ندوند
- کودک خود را از ابزار برقی، ماشین چمن زنی یا مواد شیمیایی دور نگاه دارید. این موارد را در جای امن و دور از دسترس نگهداری کنید
- برای سنین 2 تا 4 سال، نگاه کردن فرزند به صفحه نمایش را به حداکثر یک ساعت در روز محدود کنید. توصیه می‌شود که کودکان زیر 2 سال، به‌استثنای تماس‌های تصویری زنده با همراهی والدین (به دلیل پتانسیل آن برای رشد اجتماعی)، هیچوقت به صفحه نمایش نگاه نکنند.
- کودکان را حداقل 3 متر (8 تا 10 فوت) از صفحه تلویزیون دور نگاه دارید. تلویزیون را در مکانی قرار دهید که تابش نور را کاهش دهد یا از نور ملایم استفاده کنید
- با استفاده از محافظ چشم توسط خودتان، الگوی خوبی برای فرزندتان باشید

استفاده از عینک آفتابی و سایر انواع محافظ چطور؟

اشعه ماوراء بنفش (UV) خورشید می‌تواند باعث آسیب به چشم و همچنین آسیب به پوست شود. عینک آفتابی برای

- افتادگی پلک بالا
- پوشیده یا بسته بودن یک چشم
- کج کردن یا نگه داشتن سر در یک حالت غیر عادی
- حساسیت به نور
- نداشتن تمرکز
- نگه داشتن اجسام در فاصله خیلی نزدیک
- شکایت از سردرد
- پرهیز کردن از فعالیت‌هایی که نیاز به دید از فاصله دور دارند
- مشکل در پیدا کردن یا برداشتن اشیاء کوچک
- مشکل داشتن در تمرکز یا برقراری تماس چشمی
- چشم‌ها به صورت چپ یا دارای انحراف به نظر برسند
- مشکل داشتن در دنبال کردن اشیاء یا افراد
- پرهیز از کتاب یا صفحه نمایش
- برخورد به وسایل

در تست بینایی فرزندم می‌توانم چه انتظاری داشته باشم؟

کودک شما می‌تواند معاینه چشم انجام دهد حتی اگر هنوز نتواند صحبت یا مطالعه کند. معاینه چشم ممکن است این موارد را در کودک شما بررسی کند:

- سلامت چشم
- حرکت عضلات چشم
- توانایی دید واضح
- توانایی تشخیص فاصله اجسام
- توانایی دیدن رنگ‌ها

چگونه می‌توانم به ارتقای سلامت چشم و جلوگیری از صدمات چشمی کودکم کمک کنم؟

با انجام موارد زیر می‌توانید خطر آسیب‌های چشمی را کاهش دهید و ایمنی چشم را برای کودکان افزایش دهید:

آیا ممکن است فرزند من کوررنگی داشته باشد؟

برخی از کودکان، پسران بیشتر از دختران، در دیدن رنگ‌های خاص مشکل دارند. آنها می‌توانند رنگ‌ها را ببینند، اما طیفی که قادر به تشخیص آن هستند محدودتر از افرادی است که نقص در بینایی رنگ ندارند. برخی رنگ‌ها ممکن است مشابه به نظر برسند و تشخیص تفاوت آنها از هم سخت‌تر باشد، مانند تفاوت بین سایه‌های خاصی از رنگ قرمز و سبز.

برای بررسی هرگونه نگرانی در مورد فرزندتان، چشم پزشک می‌تواند یک آزمایش ساده بینایی رنگ انجام دهد. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا هرگونه مشکلی را که ممکن است فرزندتان در موقعیت‌های یادگیری مرتبط با رنگ‌ها داشته باشد، درک کرده و با آن مقابله کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سلامت بینایی فرزندتان، با واحد سلامت عمومی محل زندگی خود تماس بگیرید. برای پیدا کردن یک اپتومتریست در منطقه خود، با پزشکان بینایی‌سنجی BC از طریق شماره 604-737-9907 یا خط رایگان 1-888-393-2226 تماس بگیرید، یا به <https://bc.doctorsofoptometry.ca> آدرس مراجعه کنید.

کودکان و بزرگسالان توصیه می‌شود. برای محافظت از چشم‌ها، عینک آفتابی باید:

- دارای لنزهای بزرگ و طراحی پوشاننده‌ای باشد که به طور کامل چشم‌ها را بپوشاند
- تناسب خوبی داشته و راحت باشد
- برچسب‌هایی در مورد محافظت 99 تا 100 درصدی در برابر UVA و UVB داشته باشد
- اگر هر گونه رشته یا بندی به آن متصل شده و کشیده می‌شود، به راحتی جدا شود. اگر سیم‌ها یا بند به راحتی جدا نشوند، خطر خفه شدن وجود دارد
- اگر کودک شما از لنزها یا عینک‌های اصلاحی استفاده می‌کند، مطمئن شوید که دارای محافظ UV هستند.

کلاه‌هایی که روی صورت و چشم‌ها سایه می‌اندازند، محافظت بهتری در برابر نور خورشید ایجاد می‌کنند. نگهداری از کلاه برای کودکان راحت‌تر از عینک آفتابی است. کودکان باید هنگام بازی در زیر آفتاب کلاه بپوشند تا از آفتاب‌سوختگی و هرگونه آسیب به چشم‌هایشان جلوگیری شود. برای آگاهی بیشتر به این پرونده مراجعه کنید:

[HealthLinkBC File #11 پرتو فرابنفش.](#)