

کودکان دبستانی و بینایی آنها

Elementary School Age Children and Their Vision

- مشکل در پیدا کردن یا برداشتن اشیاء کوچک
- پوشیده یا بسته بودن یک چشم
- افتادگی پلک بالا
- کج کردن یا نگه داشتن سر در یک حالت غیر عادی
- نگه داشتن اجسام در فاصله خیلی نزدیک
- چشم‌ها به صورت چپ یا دارای انحراف به نظر برسند
- خواندن یا تماشای صفحه نمایش از فاصله خیلی نزدیک
- پرهیز کردن از فعالیت‌هایی که نیاز به دید از فاصله دور دارند
- مشکل داشتن در تمرکز یا برقراری تماس چشمی
- مشکل داشتن در دنبال کردن اشیاء یا افراد
- عملکرد ضعیف در مدرسه یا نداشتن تمرکز
- عدم هماهنگی یا بی دست و پا بودن در فعالیت‌های جسمی

چگونه می‌توانم به جلوگیری از صدمات چشمی کودک کمک کنم؟

- می‌توانید خطر آسیب‌های چشمی را کاهش دهید و ایمنی چشم را برای کودکان افزایش دهید.
- به کودکان بیاموزید که به صورت ایمن با اسباب بازی‌ها و بازی‌های مختلف بازی کنند
- برای جلوگیری از خستگی چشم در حین انجام فعالیت‌های نزدیک مانند استفاده از کامپیوتر یا تبلت، بازی‌های ویدیویی یا تماشای تلویزیون، استراحت کنید. این فعالیت‌ها می‌توانند واکنش طبیعی پلک زدن را کاهش دهند و باعث تحریک، قرمزی یا خشکی چشم شوند
- فضایی را برای تکالیف در نظر بگیرید که نور یکنواخت داشته باشد و تابش خیره کننده یا انعکاس نداشته باشد.
- کودکان باید به طور منظم زمان استراحت داشته باشند تا هنگام مطالعه به چشمان خود استراحت دهند
- به کودکان بیاموزید هنگام حمل اشیای تیز راه نروند یا نهند. اشیایی مانند مداد، کلید، چتر، قیچی، چوب آبنبات چوبی، اسپاگتی نپخته، نی نوشیدنی یا تکه‌های سیم می‌توانند باعث آسیب چشم شوند

بیشتر رشد بینایی در چند سال اول زندگی رخ می‌دهد. هر چه کودک در زمان تشخیص بزرگتر باشد، ممکن است برطرف کردن مشکلات رشد چشمی دشوارتر باشد.

آیا فرزند من باید تست بینایی بدهد؟

همه کودکان باید تا زمان ورود به مهدکودک معاینه جامع چشم انجام دهند. ممکن است کودکان ندانند که مشکل بینایی دارند. تغییرات در بینایی کودک بسیار آهسته اتفاق می‌افتد. یک کودک ممکن است فکر کند که دیگران نیز مانند او می‌بینند. مشکلات بینایی اغلب یک سابقه خانوادگی دارند. اگر از مشکلات بینایی در خانواده خود اطلاع دارید، چشم‌های فرزندتان باید توسط چشم‌پزشک (بینایی‌سنج یا تخصص چشم‌پزشکی) معاینه شوند، به خصوص اگر هر گونه مشکلی نظرتان را جلب می‌کند.

برخی از شرایط در صورتی که به موقع اصلاح نشوند می‌توانند منجر به آسیب دائمی بینایی شوند:

- **چشم چپی (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. مغز کودک چشم ضعیف را نادیده می‌گیرد و از چشم قوی برای دیدن استفاده می‌کند. در صورت عدم درمان، مغز کودک یک تصویر واضح در چشم سالم و یک تصویر تار در چشم ضعیف ایجاد می‌کند

برخی از مشکلات بینایی و علائم آنها چیست؟

در صورت مشاهده هر یک از این علائم یا نشانه‌ها، کودک شما باید به ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی خانواده یا چشم‌پزشک مراجعه کند:

- تاری دید
- سردرد
- قرمزی، خارش یا آبریزش چشم یا ترشح
- چروک کردن یا مالیدن چشم‌ها
- پلک زدن بیش از حد

- به کودکان بیاموزید که حداقل 3 متر (8 تا 10 فوت) دورتر از صفحه تلویزیون بنشینند. تلویزیون را در مکانی قرار دهید که تابش نور را کاهش دهد یا از نور ملایم استفاده کنید

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 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 باشد و راحت باشد

- برچسب‌هایی در مورد محافظت 99 تا 100 درصدی در برابر UVA و UVB داشته باشد

- نگهدارنده‌های سیمی یا رشته‌ای نداشته باشد. به دلیل خطر خفه شدن، نگهدارنده‌های سیمی یا رشته‌ای توصیه نمی‌شود. اگر از نگهدارنده‌ی سیمی یا رشته‌ای استفاده می‌شود، در صورت کشیده شدن باید به راحتی جدا شود

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، می‌توانند محافظت بهتری در برابر آفتاب داشته باشند. نگهداری از کلاه برای کودکان راحت‌تر از عینک آفتابی است. کودکان هنگام بازی در زیر نور آفتاب باید از کلاه استفاده کنند تا از آفتاب‌سوختگی و آسیب به چشم‌هایشان جلوگیری شود.

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 آنها می‌توانند تشخیص دهند کمتر از افراد بدون کوررنگی است. برخی از رنگ‌ها می‌توانند یکسان به نظر برسند و تشخیص آنها سخت‌تر باشد، مانند تفاوت بین سایه‌های خاص قرمز و سبز.

کودک شما می‌تواند یک آزمایش ساده بینایی رنگ توسط چشم پزشک برای بررسی هرگونه نگرانی انجام دهد. این می‌تواند به شما کمک کند تا هر مشکلی را که فرزندتان در موقعیت‌های یادگیری دارد، موقعیت‌هایی که با رنگ‌ها سر و کار دارند، درک کرده و با آن مقابله کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

- [HealthLinkBC File شماره 11 پرتو فرابنفش](#)
- [HealthLinkBC File شماره 53a کودکان خردسال و بینایی آنها](#)

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد غربالگری بینایی، با واحد محلی بهداشت عمومی خود تماس بگیرید.

برای پیدا کردن یک اپتومتریست در منطقه خود، با پزشکان بینایی سنجی BC از طریق شماره

604 737-9907 تماس بگیرید یا با خط رایگان

1 888 393-2226 تماس بگیرید یا به آدرس

<https://bc.doctorsofoptometry.ca/> مراجعه کنید.