

کودکان خردسال و بینایی آنها Young Children and Their Vision

سالهای اولیه کودکی. در صورت عدم درمان، مغز کودک یک تصویر واضح در چشم قوی و یک تصویر تار در چشم ضعیف ایجاد می‌کند

مشکلات بینایی اغلب یک سابقه خانوادگی دارند. اگر از مشکلات بینایی در خانواده خود اطلاع دارید، چشم‌های فرزندتان باید تا 3 سالگی یا زودتر توسط چشم‌پزشک (بینایی‌سنج یا تخصص چشم‌پزشکی) معاینه شوند، به خصوص اگر هر گونه مشکلی نظرتان را جلب می‌کند. بینایی‌سنج‌ها صرف نظر از هر گونه مشکلی اولین معاینه معمول چشم را بین سن 6 تا 12 ماهگی توصیه می‌کنند.

باید مراقب چه علائم و نشانه‌هایی باشیم؟

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

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

یاد بگیرید که مشکلات رایج بینایی کودکان کمتر از 4 سال را تشخیص دهید. با شناخت زود هنگام مشکلات بینایی و علائم آنها، متوجه خواهید شد که کودک شما چه زمانی نیاز به مراجعه به چشم‌پزشک دارد.

بینایی فرزند من چقدر رشد کرده 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 دهند 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. به همین دلیل است که برای همه کودکان مهم است که در هنگام ورود به مهدکودک یک معاینه کامل چشم داشته باشند تا اطمینان حاصل شود که هر گونه مشکل بینایی در این دوره مهم رشد بینایی برطرف می‌شود.

آیا مشکلات بینایی باید در سن پایین برطرف شوند؟

بله، برخی از مشکلات بینایی باید در سن پایین اصلاح شوند. تشخیص یا پی بردن به برخی از مشکلات یا تغییرات بینایی ممکن است بدون آزمایش دشوار باشد. برای جلوگیری از آسیب دائمی بینایی باید برخی از مشکلات را زودتر برطرف کنید:

- **چشم‌های چپ (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. درمان لازم است شروع شود (یعنی در طول

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 برای کودک شما ادیت کننده نخواهد بود. چشم پزشک قبل از انجام آزمایشات تجهیزات را به کودک شما نشان می‌دهد.

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 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:

- اجازه ندهید کودکان با وسایل تیز مانند دارت، قیچی یا اسباب‌بازی‌های تیز بازی کنند. استفاده از قیچی مناسب سن باید تحت نظارت باشد
- فرزند یا کودک نوپای خود را از کودکان بزرگتر که با اجسام نوکتیز بازی می‌کنند دور نگه دارید
- به کودکان بیاموزید هنگام حمل اشیای تیز مانند مداد، چوب بستنی یا قیچی راه نروند یا ندوند
- کودک خود را از ابزار برقی، ماشین چمن زنی یا مواد شیمیایی دور نگه دارید
- برای سنین 2 تا 4 سال، نگاه کردن فرزند به صفحه نمایش را به حداکثر 1 ساعت در روز محدود کنید. توصیه می‌شود که کودکان زیر 2 سال هیچوقت به صفحه نمایش نگاه نکنند
- کودکان را حداقل 3 متر (8 تا 10 فوت) از صفحه تلویزیون دور نگه دارید. 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 باشید و راحت باشید
- 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، می‌توانند جایگزینی برای محافظت در برابر نور خورشید باشند. نگهداری از کلاه برای کودکان راحت‌تر از عینک آفتابی است.

آیا ممکن است فرزند من کوررنگی داشته باشد؟

برخی از کودکان، پسران بیشتر از دختران، در دیدن رنگ‌های خاص مشکل دارند. کودک شما می‌تواند یک آزمایش ساده بینایی رنگ توسط چشم پزشک برای بررسی هرگونه نگرانی انجام دهد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر به اینجا رجوع کنید:

- [HealthLinkBC File](#) شماره 11 پرتو فربنفش
- [HealthLinkBC File](#) شماره 53b کودکان دبستانی و بینایی آنها
- برای کسب اطلاعات در مورد غربالگری بینایی، با واحد محلی بهداشت عمومی 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 آدرس <https://bc.doctorsofoptometry.ca/> مراجعه کنید.