

بازی در فضای باز مانع از نزدیک بینی می شود



کودکان این عصر بیشتر از هر زمان دیگری زمان خود را پای وسایل الکترونیک، موبایل، لپ تاپ، کنسول و کامپیوتر سپری می کنند، به ویژه در دهه اخیر که تب گوشی های هوشمند متصل به موبایل همه را مبتلا ساخته است.

کودکان این عصر بیشتر از هر زمان دیگری زمان خود را پای وسایل الکترونیک، موبایل، لپ تاپ، کنسول و کامپیوتر سپری می کنند، به ویژه در دهه اخیر که تب گوشی های هوشمند متصل به موبایل همه را مبتلا ساخته است.

براساس گزارش BBC، این تغییر رفتار می تواند عوارض مختلفی بر سلامت کودکان داشته باشد که بیش از همه بر اضافه وزن و بروز بیماری های نظیر دیابت تاکید شده است، اما خیره شدن طولانی مدت به نمایشگر الکترونیک ها عواقب دیگری نیز دارد، نمونه محسوس آن افزایش آمار نزدیک بینی در میان کودکان طی دهه اخیر است.

نزدیک بینی امروزه در شرق آسیا فراگیر شده است. کریس هموند جراح و متخصص بیماری های چشم در کینگز کالج لندن می گوید شیوع نزدیک بینی یا میوپی بیشتر از هر زمان دیگری است به طوری که در جنوب آسیا، سنگاپور، تایوان و کره جنوبی 90 درصد از ۱۸ ساله ها نزدیک بین هستند. در اروپای غربی نیز 40 تا 50 درصد از جوانانی که در میانه دهه بیست سالگی هستند نزدیک بین شده اند، در حالی که این میزان در قرن بیستم 20 تا 30 درصد بوده است.

آنگرت دالمان نور، متخصص بیماری های چشم در بیمارستان مورفیلد لندن نیز یکی از علل شیوع نزدیک بینی را کاهش قرارگیری کودکان در معرض نور آفتاب است. به اعتقاد وی قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید می تواند یکی از مهمترین عوامل باشد زیرا کودکانی که بیش از اندازه مطالعه می کنند یا زمان زیادی را صرف استفاده از تلفن هوشمند و یا تبلت می کنند فرصت کمتری برای خروج از خانه و بازی زیر نور خورشید را دارند از این رو بیش از دیگران در معرض ابتلا به نزدیک بینی قرار دارند.

هموند همچنین باور دارد فشار بالای آموزشی بروی کودکان شرق آسیا از سنین کم باعث می شود این کودکان برای مدتی طولانی در فضاهای بسته باقی بمانند و هرآنچه در نزدیکشان قرار دارد را ببینند یا مطالعه کنند.

اولین راه حل این است که پدر و مادرها به فرزندانشان توصیه کنند کمتر با رایانه و تبلت و موبایل وقت بگذرانند، اما کودکان اکنون چنان به این وسایل دلبسته هستند که به راحتی از آنها جدا نمی شوند. از سویی دیگر کودکان امروزه باید بیشتر درس و مطالعه خود را با رایانه و اینترنت انجام دهند. بنابراین متخصصان توصیه می کنند بهترین راه حل افزایش زمان وقت گذراندن کودکان در محیط های باز است.

به گفته هموند روزی دو ساعت وقت گذراندن در فضای باز مانع از نزدیک بینی در کودکان می شود. به گفته وی در کوکان چینی تباری که در سیدنی استرالیا زندگی می کنند و روزی دو ساعت از وقتشان در فضای باز می گذرد شیوع نزدیک بینی تا سن 6 سالگی سه درصد است، در حالی که در کودکان 6 ساله در سنگاپور این میزان به سی درصد می رسد.

راه حل دیگر توجه والدین به تغذیه کودکان است اما کارشناسان برای اینکه بتوانند از تاثیر وسایل الکترونیک بر بینایی کودکان جلوگیری یا تاثیر آن را معتدل سازند به تحقیقات بسیار بیشتری نیاز دارند.