



این چشم‌های کوچک باید خوب ببینند

معاینات چشمی یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که افراد باید برای حفظ قدرت بینایی در فواصل زمانی منظم انجام دهند. مهم‌تر این‌که نباید کنترل‌های دوره‌ای چشم کودکان را نادیده گرفت.

جام جم آنلاین: معاینات چشمی یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که افراد باید برای حفظ قدرت بینایی در فواصل زمانی منظم انجام دهند. مهم‌تر این‌که نباید کنترل‌های دوره‌ای چشم کودکان را نادیده گرفت. تخمین زده می‌شود از هر 20 کودک پیش‌دبستانی و هر 4 کودک دبستانی، یک کودک مشکل چشمی دارد بنابراین مشخص است که درمان به موقع برای حفظ قدرت بینایی کودک تا چه حد اهمیت دارد.

دکتر منیژه کمالی علمداری، چشم پزشکی و فلوشیپ استراییسم (انحرافات چشم) در گفت‌وگو با جام جم در این باره می‌گوید: «#171؛ توصیه می‌شود پس از تولد نوزاد حتما بررسی‌ها و معاینات لازم توسط پزشک صورت گیرد تا وجود مشکلات احتمالی چشم کودک مشخص شود. بهتر است سلامت چشم کودکان قبل از یک سالگی نیز توسط چشم پزشکی کنترل شود.»؛ به گفته وی این معاینات بویژه برای کودکانی که مشکلاتی خاص دارند یا پدر و مادرشان عینکی هستند و سابقه تنبلی و انحراف چشم دارند، اهمیتی ویژه پیدا می‌کند. این پزشک متخصص می‌افزاید: «#171؛ معمولا پس از 3 سالگی در مراکز سنجش بینایی معایناتی صورت می‌گیرد و کودکانی که احتمال می‌رود مشکلی داشته باشند به اپتومتریست یا چشم پزشکی ارجاع داده می‌شوند.»؛

تجویز عینک برای بچه‌ها

عینک زدن، رویای خیلی از بچه‌هاست؛ بخصوص در سنین مدرسه، اما عده زیادی از بچه‌ها هم از این‌که با عینک جلوی دوستان و آشنایان حاضر شوند، خجالت می‌کشند، به همین دلیل برخوردهای متفاوتی را از بچه‌ها خواهیم دید.

دکتر کمالی علمداری با اشاره به این نکته که معیارهای تجویز عینک در مورد بچه‌ها با بزرگسالان متفاوت است، توضیح می‌دهد: «#171؛ ممکن است بچه‌ها بتوانند شماره‌های بالاتری از اختلالات انکساری را تحمل کنند و در نتیجه نیازی به تجویز عینک نباشد، ولی اگر شماره چشم به حدی باشد که باعث تنبلی چشم یا انحراف شود، حتما باید عینک تجویز شود.»؛

وی تاکید می‌کند: «#171؛ فواصل معاینات در کودکان باید کوتاه‌تر از بزرگسالان باشد. شماره چشم آنها نسبت به بزرگسالان ممکن است سریع‌تر تغییر کند و در نتیجه باید سریع‌تر مراجعه کنند و کنترل‌ها صورت گیرد.»؛

چگونه متوجه مشکلات چشمی کودک شویم؟

دکتر کمالی می‌گوید: «#171؛ اختلال انکساری معمولا علامت خاص و مشخصی ندارد. به عنوان مثال در بعضی از موارد ممکن است کودک هنگام تماشای تلویزیون خیلی نزدیک آن بنشیند، همچنین گاهی هنگامی که کارهای چشمی انجام می‌دهد، چشمانش قرمز شود یا احساس سوزش داشته باشد.»؛

وی یادآور می‌شود: «#171؛ در بسیاری از موارد نیز این اختلالات هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند و تنها در معاینات و کنترل‌های دوره‌ای وجود مشکل مشخص می‌شود. بنابراین بهتر است اگر کودک هیچ‌گونه مشکلی ندارد نیز سالی یک مرتبه از نظر دید، بررسی شود.»؛

وی با اشاره به معاینات سالانه مراکز سنجش بینایی ادامه می‌دهد: «#171؛ اگر مشکلی در بینایی و چشم‌های کودک وجود دارد باید طبق نظر پزشک معالج، فواصل معاینات تعیین شود.»؛

بهترین عینک برای کودک

گم کردن و شکستن عینک برای بچه‌ها کاری معمول است و به همین دلیل آنها نمی‌توانند بخوبی از عینک خود محافظت کنند. بنابراین والدین باید برای انتخاب عینک مناسب کودک خود بیشتر دقت داشته باشند و از پزشک نیز در این زمینه راهنمایی بخواهند.

دکتر کمالی علمداری با اشاره به این نکته که احتمال شکستن عینک کودکان زیاد است، توضیح می‌دهد: «#171؛ با وجود این‌که عینک

زدن برای برخی از بچه‌ها سخت است و آنها دوست دارند به هر بهانه‌ای عینک را کنار بگذارند، اما بعد از مدتی وقتی کودک متوجه بهبود دید خود شود بیشتر همکاری خواهد کرد. بنابراین زمانی که کودک شرایط را درک کند، عینک زدن هم دیگر چندان دشوار نخواهد بود. و توصیه می‌کند: «بهتر است برای عینک بچه‌ها به جای شیشه از پلاستیک استفاده شود و قاب‌های عینک نیز از جنس کائوچو باشد. با این کار احتمال شکستن عینک کمتر می‌شود.&

دکتر کمالی علمداری درباره استفاده از لنزهای تماسی یادآور می‌شود: «استفاده از این لنزها زیاد توصیه نمی‌شود، چون کودک نمی‌تواند بهداشت مناسب آنها را رعایت کند و خطر عفونت وجود دارد بنابراین تنها در مواردی خاص، با نظر پزشک و زیر نظر او باید از این لنزها استفاده شود.& این پزشک متخصص به والدین توصیه می‌کند: «حتما معاینات چشم کودکان را بموقع انجام دهید. بخصوص اگر والدین سابقه اختلالات انکساری، تنبلی یا انحراف چشم دارند زودتر برای این کار اقدام کنند. همچنین بهتر است والدین زمان تماشای تلویزیون و کارهای کامپیوتری، کودک را محدود کنند تا از بروز مشکلات چشمی پیشگیری شود.&

به گفته وی والدین باید توصیه‌های پزشک را جدی بگیرند و اگر نیاز است کودک از عینک استفاده کند یا چشمش را ببندند، حتما آن کار را انجام دهند.

نیلوفر اسعدی بیگی
گروه سلامت