

## سلامت چشم دانش‌آموزان را جدی بگیرید



سلامت چشم کودکان یکی از موضوعات مهم است که با رفتن کودک به مدرسه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، چرا که هر گونه ناراحتی چشمی، ممکن است موجب افت تحصیلی دانش‌آموز و حتی سرخوردگی او از درس و محیط مدرسه شود.

سلامت چشم کودکان یکی از موضوعات مهم است که با رفتن کودک به مدرسه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، چرا که هر گونه ناراحتی چشمی، ممکن است موجب افت تحصیلی دانش‌آموز و حتی سرخوردگی او از درس و محیط مدرسه شود. دکتر ضیاءالدین یزدیان، فوق تخصص چشم اطفال و انحرافات چشمی درباره مشکلات چشمی دانش‌آموزان به جام جم می‌گوید: «171#& شایع‌ترین مشکلی که خانواده‌ها نیز باید به آن توجه کنند عیوب انکساری است. در چنین شرایطی ممکن است چشم دانش‌آموز ضعیف بوده و در نتیجه نتواند فواصل دور را به راحتی ببیند. دانش‌آموز با این مشکل نمی‌تواند تخته سیاه و مطالب روی آن را بدرستی ببیند و بنابراین به آن کم توجه می‌شود. بسیاری از کودکان به دلیل عدم توجه والدین یا این‌که ممکن است خودشان متوجه وجود چنین مشکلی نباشند، چیزی به خانواده نمی‌گویند. در این مواقع مربی بهداشت مدرسه به‌خوبی می‌تواند ضعف چشم دانش‌آموز را مشخص کند.»

وی با اشاره به موارد مختلف مشکلات چشمی می‌افزاید: «171#& بچه‌ها ممکن است نزدیک‌بین، دوربین یا آستیگمات باشند. بچه‌هایی که نزدیک‌بین هستند، دور را خوب نمی‌بینند. بچه‌هایی که مشکل دوربینی دارند، ممکن است از درد چشم، سردرد یا خستگی از مطالعه رنج ببرند. بچه‌هایی که با مشکل آستیگماتیسم درگیر هستند نیز تصویری واضح نخواهند داشت و جزئیات را نمی‌بینند. در مدرسه نیز ممکن است دانش‌آموزی با این مشکل نتواند بعضی حروف را به خوبی تشخیص دهد.»

وی در مورد اهمیت درمان مشکلات چشمی یادآور می‌شود: «171#& بچه‌هایی که توجهی به دور ندارند در دنیای کوچک‌تری بزرگ می‌شوند و شعاع دید کمتری نسبت به دیگران دارند. در این مواقع با مراجعه به پزشک و استفاده از عینک، دید دانش‌آموز بهتر شده و در نتیجه از افت تحصیلی آنها پیشگیری می‌شود.»

### انحراف چشم

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌افزاید: «171#& یکی دیگر از مشکلاتی که دانش‌آموزان با آن درگیر هستند، انحراف‌های چشمی است. انحراف‌های چشم ممکن است آشکار یا مخفی باشد. در صورت وجود این مورد، چشم مشکل‌دار از نظر مغز حذف می‌شود و دید از طریق یک چشم انجام می‌گیرد. در نتیجه میدان بینایی دانش‌آموز کوچک‌تر خواهد شد. این مساله می‌تواند یادگیری او را تحت تاثیر قرار دهد. در سنین بالاتر ممکن است دانش‌آموز از این مشکل خجالت بکشد و حتی افسرده شود. به عنوان نمونه میان جوانان دوره دبیرستان این مشکل می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس دانش‌آموز شود.»

### انحراف و تنبلی چشم

وی یادآور می‌شود: «171#& انحراف چشم حتی در سنین بالاتر، قابل درمان است. از آنجایی که انحراف چشم منجر به عدم استفاده از یک چشم می‌شود، می‌تواند تنبلی چشم را در پی داشته باشد. تنبلی چشم نیز خود مشکلی دیگر است که باعث ضعف بینایی خواهد شد. در این شرایط و برای درمان تنبلی چشم ممکن است دانش‌آموز هنگام درمان از بستن یکی از چشم‌های خود امتناع کند. دلیل این کار نیز خجالت در جمع دوستان است.»

### آسیب‌های چشمی

دکتر یزدیان می‌افزاید: «171#& در مدارس ممکن است آسیب‌های چشمی نیز پیش بیاید که ناشی از شوخی‌ها و دعوای دانش‌آموزان است. در این موارد و برای پیشگیری از این مشکلات باید بیشتر مواظب بچه‌ها باشیم. حتی در مواردی ممکن است تنها یک چشم دانش‌آموز کار کند و چشم دیگر توانایی نداشته باشد. در این موارد که اهمیت محافظت از چشم بیشتر از قبل است باید در مواقع خاص از عینک‌های محافظ استفاده کرده و به او یادآوری کنیم که در مدرسه و هنگام بازی بیشتر دقت کند.»

وی تأکید می‌کند: «171#& باید معاینات دوره‌ای کودکان را جدی بگیریم و همزمان با شروع کار مدارس چشم آنها را بررسی کنیم. در مدارس نیز مربیان بهداشت نقش مهمی در تشخیص ضعف چشم دانش‌آموزان دارند.»

دکتر یزدیان به دانش‌آموزانی که از عینک و لنز استفاده می‌کنند اشاره کرده و می‌گوید: «171#& باید به دانش‌آموزانی که از لنز استفاده می‌کنند توجه کافی داشته باشیم تا بهداشت را رعایت کرده و دچار مشکل نشوند.»

نیلوفر اسعدی بیگی

گروه سلامت