



مراقبت و پیشگیری از عوارض چشمی در دانش آموزان

▼ دکتر اعظم گودرزی

معاینات چشمی

معاینه چشم توسط چشم‌پزشک یا بینایی‌سنج (اپتومتریست) انجام می‌شود. چشم‌پزشک می‌تواند در سنجش بینایی، تشخیص و درمان بیماری‌ها و عوارض چشمی و تجویز عینک با لنزهای اصلاحی به افراد کمک کند. بینایی‌سنج می‌تواند میزان بینایی افراد را بسنجد و در صورت لزوم، عینک یا لنز مناسبی تجویز و تنبلی چشم را درمان کند. چشم‌پزشک می‌تواند با معاینه چشم‌ها، انواع اختلالات بینایی عیوب انکساری، کوررنگی، تنبلی چشم، دویبینی، انحراف چشم و سایر بیماری‌های چشمی را تشخیص دهد.

● حدت بینایی و عیوب انکساری

حدت بینایی، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. عیوب انکساری از عواملی هستند که می‌توانند حدت بینایی را دچار مشکل کنند. علت عیوب انکساری، ایجاد تغییراتی در ساختار چشم

چشم یکی از اعضای مهم بدن است که برای درک و تشخیص شکل، فاصله، بعد و رنگ اشیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. دستگاه بینایی شامل کره چشم، ضمایم چشم و عضلات گرداننده آن است. چون تقریباً ۱۳ درصد دانش‌آموزان دبیرستان و ۲۶ درصد دانشجویان از عینک استفاده می‌کنند باید علائمی را که به بررسی کار چشم و کیفیت بینایی ارتباط دارد شناخت و قبل از آنکه آسیبی به چشم وارد شود به پیشگیری پرداخت. علائم هشداردهنده به دستگاه بینایی عبارت‌اند از سردردهای مزمن، ناراحتی و التهاب چشم موقع مطالعه، مشکل در خواندن خطوط ریز، تنگی میدان بینایی، تار و لکه‌دار دیدن است.

برای داشتن بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم‌ها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت و پیشگیری از عوارض چشمی ضروری است.

است که باعث می شود خوب نبینیم و موجب تاری دیده‌مان می شود.

انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک بینی^۱، دور بینی^۲، آستیگماتیسم^۳ و پیرچشمی^۴.

• نزدیک بینی

در نزدیک بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح می بیند اما اشیای دور تار به نظر می رسند. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگ تر از دیگران است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود.

• دور بینی

در دور بینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار به نظر می رسند. کره چشم افراد دور بین معمولاً کوچک تر از دیگران است.

• آستیگماتیسم

در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. چشم بعضی ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک بین یا دور بین.

• پیرچشمی

پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود.

مراقبت از چشم و راهکارهای پیشنهادی

سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستان ها مراجعه می کنند. بیشتر این آسیب دیدگان کودکان هستند. برخی از علل آسیب های چشمی و روش های پیشگیری از آن ها به این شرح است:

➤ آسیب های ایجاد شده هنگام ورزش و بازی مثلاً بازی تنیس، بسکتبال، فوتبال، چوگان و ...

– با استفاده از محافظ های چشمی می توان از عوارض چشمی جلوگیری کرد.

– عینک های معمولی که پزشکان تجویز می کنند از شیشه های سخت یا پلاستیک های فشرده ساخته می شوند و به همین دلیل از تحمل کافی برای مقاومت در مقابل آسیب حین ورزش و بازی برخوردار نیستند.

– استفاده از لنز هنگام ورزش و بازی می تواند آسیب دیدگی های ناگوارتری را ایجاد کند.

➤ آسیب های ناشی از تفنگ بادی، قلاب سنگ و آتش بازی

می تواند باعث آسیب دیدگی شدید چشم و اختلال مادام العمر بینایی شود. نفوذ ساچمه تفنگ بادی به درون حذقه چشم می تواند به از دست دادن کامل بینایی بینجامد. ➤ برخی مواد شیمیایی مانند کلر استخرها نیز می توانند حساسیت های چشمی را در پی داشته باشند. علامت اصلی این قبیل آسیب های چشمی، سوزش چشم است.

– اگر استخر می روید، باید با استفاده از عینک مخصوص شنا خطر بروز این قبیل آسیب ها را به حداقل برسانید.

➤ سروکار داشتن با مواد شیمیایی خطرناکی مانند سفیدکننده ها، حشره کش ها و شوینده ها هم می تواند سلامت چشم ها را تهدید کند.

– در این مواقع نیز استفاده از عینک های ایمنی الزامی است. ➤ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به دلیل عوارض زیان بار اشعه فرابنفش نور خورشید می تواند به آسیب های چشمی بینجامد

– باید با استفاده از کلاه های لبه پهن و عینک های آفتابی در مقابل اشعه فرابنفش، خطر این قبیل آسیب های چشمی را کاهش داد.

قبل از خرید عینک آفتابی، مطالعه دقیق اطلاعات موجود روی برچسب عینک ضرورت دارد. عینک آفتابی را باید روی صورت فرد از نظر پوشش ملاحظه کرد. عینک آفتابی را باید از فروشگاه معتبر و دارای شناسنامه گرفت و در صورت لزوم، محافظت فرابنفش آن را آزمود.

دانستنی های از عینک

■ **محافظت ۹۹ درصدی در مقابل اشعه فرابنفش:** زیاد قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش نور خورشید می تواند تهدیدی برای سلامت چشم باشد.

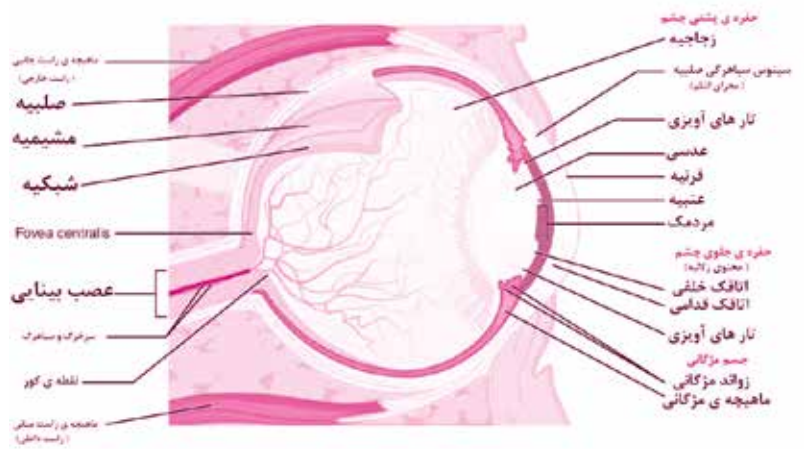
■ **محافظت ۹۰ درصدی در مقابل اشعه فرورسرخ:** در نور خورشید، مقدار کمی اشعه فرورسرخ نیز وجود دارد که خطر چندان برای چشم ها ندارد.

■ **تصفیه نور آبی:** هنوز به طور قطعی نمی دانیم که نور آبی برای چشم ضرر دارد یا نه. تصفیه نور آبی موجب به جا ماندن سایه های زرد رنگ یا نارنجی رنگ روی اشیایی می شود که نگاهتان به آن ها می افتد. این عینک ها به دید بهتر در برف و مه کمک می کنند.

■ **پولاریزه:** عینک های پولاریزه نور منعکس شده را قطع می کنند. این عینک ها برای ورزش های آبی و رانندگی مناسب اند، ولی معمولاً کارایی چندان در برابر اشعه فرابنفش ندارند.

■ **دارای پوشش آینه ای:** این عینک ها علی رغم پوشش آینه ای خود، یک پوشش نهایی فلزی نیز دارند. آن ها در مقابل نور آفتاب مقاومت

برای داشتن بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم ها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت و پیشگیری از عوارض چشمی ضروری است



پیشگیری از عوارض چشمی

بسیاری از عوارض بینایی را می‌تون از طریق مراقبت و رعایت بهداشت چشم پیشگیری کرد. از آن جمله:

- برخورد ضربه‌های فیزیکی (هنگام فعالیت و ورزش) یا ابزارهای نوک‌تیز مثل قیچی، سوزن و ...
- به‌کارگیری مواد منفجره مثل آنچه که برای ساختن ترفه و ... استفاده می‌شود.
- عفونت‌های میکروبی که اغلب در اثر عدم رعایت بهداشت و آلودگی دست‌ها انتقال می‌یابد.

به جز موارد مطرح شده در زمینه پیشگیری، بعضی از عوارض چشمی نیز وجود دارد که با داشتن اطلاعات بیشتر می‌توان در جهت جلوگیری از عواقب بعدی آن‌ها اقداماتی به عمل آورد که به مهم‌ترین مورد آن که در برخی از دانش‌آموزان دیده شده اشاره می‌کنیم. پیشگیری از کم شدن دید یک چشم و خارج شدن آن از جریان طبیعی بینایی به علت تنبلی و مورد استفاده قرار نرفتن آن (Amblyopia).

در این وضعیت تیزبینی یک چشم بدون وجود هیچ‌گونه علت عضوی یا بیماری مشخص، کمتر از معمول است و چون دید مرکزی از ابتدای تولد تا ۷-۶ سالگی تکامل می‌یابد، اگر در جهت فعال شدن و تکامل دید مرکزی چشم تنبلی اقدام مناسبی صورت نگیرد چشم تنبلی در اثر نابرابری بینایی‌اش با چشم فعال از گردونه دید خارج می‌شود و چون پس از ۷ سالگی نیز شانس بهبودی‌اش حتی با اقدامات مناسب، اندک یا هیچ است، لذا انحراف چشم تنبلی تا پایان عمر برای کودک باقی می‌ماند. زمانی که هیچ‌گونه عیب عضوی یا بیماری مشخصی در سازمان چشمی وجود ندارد، دو عارضه می‌تواند مشکل تنبلی را برای دید تیز به وجود آورد که عبارت‌اند از: استرابیسم یا لوچی و ناهماهنگ‌بینی. تنبلی چشم با مشاهده تفاوت بینایی بین دو چشم یا بینایی ضعیف در هر دو چشم تشخیص داده می‌شود.

برخی از علائم تنبلی چشم که می‌توان در دانش‌آموزان پیگیری کرد، عبارت‌اند از:

- سردرد؛
- انحراف به سمت داخل یا خارج در چشم؛
- دوبینی، کج کردن سر یا بستن یکی از چشم‌ها برای دیدن؛
- بینایی ضعیف در یک چشم یا ضعف کلی بینایی؛
- ضعف درک عمق (سخت شدن قضاوت فاصله نسبی بین اشیا).

خوبی از خود نشان می‌دهند، اما توان حفاظتی آن‌ها در برابر اشعه فرابنفش چندان مطلوب نیست.

فتوکرومیک:

این عینک‌ها در نور زیاد، تیره می‌شوند و اگر نور محیط زیاد نباشد، شفاف می‌شوند. برخی از این عینک‌ها مقاومت مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید ندارند.

تک‌گرادیان:

این عدسی‌ها در بالا و پایین خود سایه می‌اندازند، ولی در وسط آن‌ها سایه نمی‌اندازند. از این عینک‌ها می‌توان برای ورزش‌های اسکمی، تنیس و دریانوردی استفاده کرد، اما این عینک‌ها نیز گاهی مقاومت مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید از خود نشان نمی‌دهند.

توجه

اگر به علت عفونت‌های چشمی، قطره یا پماد چشمی برای شما تجویز شده است، این نکات را به یاد داشته باشید:

قبل از باز کردن در قطره چشمی یا پماد چشمی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می‌چکاند، از او بخواهید که دست‌هایش را با آب و صابون بشوید. بعد از باز کردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه آن با زمین تماس نداشته باشد. دقت کنید که نوک قطره یا لوله پماد با چشم تماس پیدا نکنند.

قطره و پمادهای چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود.

هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگر به هیچ وجه استفاده نکنید. از نگهداری طولانی‌مدت قطره‌ها و پمادهای چشمی و استفاده مجدد از آن‌ها خودداری کنید.

چشم از جمله دستگاه‌های

حساس و مهم بدن است که ارتباط انسان را با جهان پیرامونش برقرار می‌کند

پی‌نوشت‌ها

1. Myopia
2. Hyperopia
3. Astigmatism
4. Presbyopia

منابع

1. World health organization, et al. Universal eye health: a global action plan 2014-2019, 2013.
2. Desai, Sanjiv, et al. School eye health appraisal. Indian journal of ophthalmology, 1989, 37/4: 173.
3. Wong, Elaine YH, et al. Detection of undiagnosed glaucoma by eye health professionals. Ophthalmology, 2004, 111/8: 1508-1514.