

هفته اطلاع رسانی نزدیک بینی

با شعار

امروز اقدام کنید، فردا را ببینید



نزدیک بینی با تغییر شیوه زندگی انسانها به سرعت در حال افزایش است و شیوع آن در کشورهای جنوب شرق آسیا، بسیار بالا است. در سال ۲۰۲۰ حدود ۳۰٪ از جمعیت جهانی نزدیک بین بوده اند و پیش بینی می شود، این عدد در سال ۲۰۵۰ به ۵۰٪ برسد. بعد از همه گیری کرونا و افزایش استفاده از ابزارهای دیجیتال مانند کامپیوتر، تبلت، تلفن همراه و ... این وضعیت در همه کشورها بدتر هم شده است. نزدیک بینی شدید با بیماری های مهم دیگر چشمی مانند از بین رفتن لکه زرد، جدا شدن شبکیه، آب سیاه و آب مروارید همراه است و می تواند به شدت بینایی را کاهش دهد، بنابراین خانواده های محترم، به خصوص آنهایی که کودک زیر ۹ سال دارند باید با جدیت نکات زیر را در نظر گرفته، آنها را برای سلامت خود و خانواده خود اجرا نمایند.

۱. معاینات مستمر چشم توسط بینایی سنج و در صورت لزوم چشم پزشک را انجام دهید، حتی اگر مشکلی وجود نداشته باشد، انجام معاینات سالانه مورد تاکید است.

۲. حداقل ۲ ساعت در روز با کودک خود در خارج از منزل باشید. انجام بازی و ورزش در محیط بیرون علاوه بر حفظ سلامت بینایی، سلامت جسم و روان را نیز به دنبال خواهد داشت. اگر ۲ ساعت برایتان مقدور نیست، هر چقدر می توانید با کودک خود در خارج از منزل باشید. در سنین بالاتر کودکان می توانند در حیاط مدرسه، یا پارک، با یکدیگر بازی یا ورزش کنند. فعالیت روزانه در خارج از خانه حتی برای افرادی که دید طبیعی دارند هم لازم است، چون نه تنها پیشگیری کننده، بلکه شروع نزدیک بینی را هم به تاخیر می اندازد.

۳. استفاده از لوازم دیجیتال را در کودکان متوقف کنید، در سنین زیر ۱۰ سال استفاده از موبایل و تبلت و کامپیوتر بسیار آسیب زا به سلامت چشم است. اگر نمی توانید این ابزارها را حذف کنید، زمان استفاده از آنها را کاهش دهید و حتما بعد از نیم ساعت استفاده، حداقل یک ربع به چشمها استراحت دهید.

۴. برای تماشای تلویزیون علاوه بر رعایت زمان استفاده، رعایت فاصله حداقل ۳ متر تا تلویزیون نیز الزامی است

۵. توصیه های درمانی را جدی گرفته و در صورت تجویز عینک در دوران کودکی حتما از آن استفاده نمایید.

۶. نزدیک بینی در زمانی که والدین دارای نزدیک بینی هستند و در دختران، احتمال بروز بیشتری دارد. بنابراین همه نکات بالا برای کودکان دختر و خانواده هایی که نزدیک بین هستند، اهمیت بیشتری دارد.



تهیه شده در: مرکز تحقیقات اپیدمیولوژی بیماری های چشم، دانشگاه علوم پزشکی شاهرود