



هل نحن نبدو وكأننا بحاجة لفحص أعيننا؟



نظر وصحة عيون الأطفال

1 من كل 4 أطفال لديه مشاكل في النظر لم يتم كشفها!

لدى مشاكل النظر تأثير عميق على نمو الطفل بما في ذلك التعليم والأنشطة اليومية.

لا يمكنك ضرب الكرة إذا كنت لا تستطيع رؤيتها!

سيقتبل معظم الأطفال مشاكل النظر ويتكيفون مع ضعف الرؤية. ونادراً ما يشكون حيث أنهم يعتقدون بأن الجميع يرى العالم كما يرونه هم.

يجب أن يخضع جميع الأطفال لفحص كامل للعيون قبل بدء المدرسة وبشكل منتظم خلال تقدمهم عبر المدرسة الابتدائية والثانوية.

الوعي بالنسبة لمشاكل النظر

خذوا ملاحظات من تعليقات الآخرين، مثل الأجداد والمعلمين والأصدقاء. قد يلاحظ شخص لا يرى الطفل كل يوم شيئاً قبل أن تلاحظوه أنتم.



يمكن أن تكون الصور العائلية مؤشراً مفيداً بالنسبة لنظر الطفل. قوموا بإلقاء نظرة فاحصة على تلك اللقطات السعيدة وابتحوا عن:

- عين ليست مفتوحة تماماً،
- إدارة وإمالة الرأس
- لون /أو لمعان غير متكافئ لكل عين

أكثر من 411000 طفل في أستراليا لديهم اضطرابات طويلة الأمد في العيون. ومعظم هذه الاضطرابات هي بُعد وقصر النظر

العلامات والأعراض

يمكن أن تكون علامات مشاكل النظر خفية. وقد تشير الأشياء التالية إلى وجود مشكلة محتملة في نظر الطفل.

الشكاوي

- رؤية غير واضحة أو مزدوجة
- صداع أو دوخة
- حرق أو حكة في العيون

السلوك

- تغطية عين واحدة
- تغميض العين نصف إغماضة
- إمالة الرأس
- حمل الكتاب بالقرب من الوجه للقراءة
- صعوبة أو تجنب القراءة أو التعلم
- فرك العيون
- الخلط بالألوان

المظهر

- الإحمرار أو العيون الدامعة
- إنحراف عين واحدة إلى الداخل أو الخارج
- الحساسية للضوء
- الرمش المتكرر

يمكن لضعف الوضوح أو خلل في التنسيق بين العينين أن يؤثر على نمو الطفل

إختصاصي رعاية العيون

سيأخذ فحص كامل للعيون لدى طبيب العيون حوالي 30 دقيقة. إنه يُخصم من الميديكير ولا يتطلب إحالة.

عندما زيارة طبيب العيون يرجى أن تكونوا قادرين على الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل هناك تاريخ من أمراض العيون في الأسرة؟ (بما في ذلك العيون الكسولة أو الحول وقصر أو بُعد النظر).
- هل لاحظتم أي شيء غير عادي حول عيني طفلكم أو سلوكه؟ (مثل فرك العينين عند مشاهدة التلفزيون أو قراءة كتاب بالقرب من الوجه).
- هل وصل طفلكم للأهداف والمعالج الإنمائية المتوقعة مثل المشي والكلام؟



جنباً إلى جنب مع الحساسية والربو، اضطرابات العيون هي المشاكل الصحية طويلة الأجل الأكثر شيوعاً التي يعاني منها الأطفال.

5 نصائح لصحة عيون جيدة

1. الكشف والعلاج المبكر هو أفضل دفاع ضد أمراض العيون.
2. الأكل المتوازن، والحمية الغذائية الغنية بالفاكهة والخضار.
3. إرتداء قبعة واسعة الحواف ونظارة شمسية عند اللعب في الشمس.
4. ضمان إتباع طفلكم لإجراءات السلامة المناسبة قبل ممارسة الرياضة. قد تكون نظارات السلامة لازمة عند البستنة، أو عند المساعدة في إصلاحات المنزل أو في الصف الدراسي (مثل العلوم، الأعمال الخشبية).
5. لقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن زيادة الوقت الذي يتم قضاءه في الهواء الطلق قد يقلل من خطر الإصابة بقصر النظر (myopia) وتقدمه لدى الأطفال والمراهقين.



ما يصل إلى 80% من تعلم الأطفال هو من خلال عيونهم

يحتاج الآباء والأمهات إلى الإنتباه حيث أن الأطفال نادراً ما يشكون من نظرهم

يجب أن يخضع جميع الأطفال لفحص كامل للعيون قبل بدء المدرسة

2008 AIHW. صحة العيون بين الأطفال الأستراليين. رقم الكاتالوج PHE 105.



Centre for Eye Health
Barker Street, Kingsford NSW 2032
1300 421 960
www.centreforeyehealth.com.au