

والدین گرامی

از دست دادن بینایی یکی از جدی ترین بدبختی‌هایی است که در زندگی یک فرد روی می‌دهد. امروزه در دنیا ۱۸۰ میلیون نفر معلول بینایی وجود دارد که از این تعداد حدود ۴۵ میلیون نفر نابینا هستند. افراد نابینا در مقایسه با افراد سالم از تحصیلات کمتری برخوردارند، فقیرترند و حتی در بعضی از ملت‌ها افراد نابینا عمر کوتاهی دارند.



۸۰ درصد علل کوری قابل پیشگیری و درمان هستند در صورتی که تا قبل از ۶ سالگی شناسایی شوند.

آب مروارید و آب سیاه عمده ترین علل نابینایی قابل پیشگیری می‌باشد. آب مروارید (کاتاراکت) علت تقریباً ۲/۱۹ میلیون (۲۴٪) مورد نابینایی در جهان شناخته شده است که در اثر تغییر شفافیت عدسی چشم رخ میدهد. وقتی عدسی کدر می‌شود، از عبور نور به چشم جلوگیری می‌کند، این مسئله سبب از دست دادن تدریجی بینایی و نهایتاً نابینایی میشود. عینک آفتابی و کلاه لبه دار برای جلوگیری از رسیدن اشعه ماورای بنفش خورشید به چشم می‌تواند بروز آب مروارید را به تاخیر بیندازد.

تنبلی چشم (آمبلیوپی)

تنبلی چشم پس از عیوب انکساری و آب مروارید سومین علت شایع کاهش بینایی است. تنبلی چشم نوعی اختلال بینایی است که ظاهر چشم ممکن است کاملاً سالم به نظر برسد، اما این بیماری طوری است که به آرامی و به تدریج باعث کاهش دید یکی یا هر دو چشم می‌شود و اگر درمان نگردد، به نابینایی فرد منجر می‌شود.

در سه سال اول زندگی هر عاملی که باعث اشکال در دید یک یا هر دو چشم کودک شود تکامل دستگاه بینایی را متوقف می‌سازد و در نتیجه باعث کاهش بینایی کودک می‌شود این بدین مفهوم است که این امکان وجود دارد چشمی که از نظر ظاهری کاملاً طبیعی است از بینایی کامل برخوردار نباشد در صورتی که این مشکل قبل از ۶ سالگی تشخیص داده شود می‌توان با انجام اقدامات درمانی مناسب بینایی خوب را به کودک بازگرداند. هر چه درمان تنبلی چشم به تعویق بیفتد احتمال به دست آوردن بینایی کامل کمتر می‌شود بطوری که پس از دوازده سالگی دیگر درمان تأثیری در بینایی نخواهد داشت. در حال حاضر بیش از یک میلیون نفر در ایران به علت تنبلی چشم رنج می‌برند.

خطر از دست رفتن بینایی در اثر تنبلی چشم در شیرین خواران
گرمی، در نوزادان کم وزن و در نوزادانی که از زوال مینمایند
به تنبلی چشم متوجه شده اند چهار برابر بیشتر نوزادان است.

تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص به موقع عوامل ایجادکننده آن است و چون بسیاری از این عوامل برای خانواده‌ها ناشناخته است چشم همه کودکان باید حداقل سه بار قبل از دبستان در زمان‌های مختلف معاینه شود:

(الف) هفته اول تولد (ب) دو تا سه ماهگی (ج) چهار تا شش سالگی

کتابچای چشم به هر والدینی که از چهار شده باشد
فرمان قطعی و مؤثر آن فقط تا قبل از ۶ سالگی امکان پذیر است و بعد از آن معمولاً نتیجه خوبی بدست نمی‌آید
که با مراجعه به پزشک به مراکز بهداشتی درمانی جهت معاینه چشم از مشکلات چشمی فرزند خود جلوگیری کنید.



انحراف چشم

انحراف چشم از عدم تطابق حرکت بین دو چشم ایجاد میشود. در نتیجه هر دو چشم با هم بر یک مرکز تمرکز نمی‌کنند و باعث میشود که مغز از گرفتن اطلاعات از یک چشم صرف نظر کند. اگر مشکل کودک حل نشود چشمی که مغز آن را در نظر نمی‌گیرد هیچ وقت دید خود را باز نمی‌یابد و شخص از آن چشم نابینا می‌گردد. که می‌توان با مراجعه بموقع به چشم پزشکی از نابینایی کودک جلوگیری نمود.

نابینایی ناشی از کمبود ویتامین A

کمبود ویتامین A سالانه موجب نابینایی ۳۵۰۰۰۰ کودک می‌شود. همچنین کمبود ویتامین A با آسیب رساندن به سیستم ایمنی احتمال مرگ و میر در کودکان را تا ۲۰٪ افزایش میدهد و در زنان حامله و شیرده در کشورهایی که کمبود ویتامین A، شایع است، مواردی از شب کوری گزارش شده است. غذاهای حیوانی و بعضی میوه‌های زرد و نارنجی منابع خوبی از ویتامین A هستند، ضمناً افزایش مصرف سبزیجات برگ‌دار نیز میتواند به پیشگیری از کمبود ویتامین A کمک کند.

آب سیاه (گلوکوم)

آب سیاه شایع ترین علت نابینایی برگشتناپذیر در دنیا است به طوری که مسئول ۷/۶ میلیون (۱۵٪) مورد نابینایی در دنیا است که با تشخیص بموقع و زودرس قابل پیشگیری و درمان است. چشم کودکان و چشمهای رنگی مانند آبی، سبز روشن و چشم‌های میخی بیشتر از سایر چشم‌ها حساس هستند.



مشکلات شبکه چشم (رتینوپاتی)

در نوزادان نارس این احتمال وجود دارد که چشم، مراحل رشد نهایی و کامل خود را طی نکند، حتی در مواردی چشم تشکیل نشده و یا عصب بینایی خشک است. در این نوزادان به علت نارس بودن نوزاد و عدم تکامل ساختار چشم در هنگام تولد، هنگامی که بستری می‌گردند و در معرض اکسیژن قرار می‌گیرند، دچار اختلال در رگهای داخل چشم (شبکیه) می‌شوند. که باید توسط متخصص چشم بعد از ۴ هفتهگی معاینه گردند تا درمان شوند.

چسبیدگی چشم

یک عفونت خفیف چشمی است که در اولین هفته تولد نوزاد بسیار شایع است و تقریباً همیشه با ورود یک ماده خارجی به چشم در هنگام وضع حمل مثلاً قطره‌ای از مایع کیسه آب مادر یا خون موجب آن میشود. در این حالت، از چشم نوزاد چرک تراوش می‌شود و وقتی که از خواب بیدار می‌گردد قی‌ها یا چرک‌ها سبب چسبیدن چشم می‌شوند چسبندگی چشم خطرناک نیست و خطری برای چشمهای نوزاد در بر ندارد ولی می‌تواند موجب ورم بزرگ شود که باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

منابع:

- ۱- گزارش کشوری پیشگیری از تنبلی چشم در کودکان
- ۲- سایت www.eyes-valiided.com از آقای دکتر مصباح‌زاده، جراح و متخصص چشم، فلج لیزر، تخصصی اسکان لیزر
- ۳- سایت www.Irxoptometry.com از آقایان اپتومتری‌شن‌ها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گانجان
معاونت بهداشتی



پیشگیری از بیماریهای چشمی و نابینایی در نوزادان و کودکان

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیرواکبر
زستان ۱۳۸۹