

## چشمهای فرزند دل‌بندم زیباست ، اما آیا بینایی آنها نیز کامل است؟

**تنبلی چشم علت نابینایی یا کم بینایی بیش از یک میلیون نفر از مردم کشورمان است. حسرت بسیاری از آنها این بوده است که چرا در کودکی معاینه و درمان نشده اند.**

تعریف تنبلی چشم: کاهش دید یک یا دو طرفه که با رفع نقائص (عوامل بوجود آورنده) رفع نمی شود. تنبلی چشم خود یک بیماری نیست، بلکه زائیده بیماریهای چشم نظیر عیوب انکساری ( دوربینی ، نزدیک بینی یا آستیگماتیسم ) ، انحراف چشم ( لوچی) و یا عدم شفافیت مسیر بینایی ( ناشی از عوامای نظیر آب مروارید ، کدورت قرنیه یا افتادگی پلک) است که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع می تواند باعث کاهش بینایی شدید یا نابینایی شود.

از هر ۱۰۰ نفر ، ۳ تا ۴ نفر به تنبلی چشم مبتلا هستند که شایع ترین عامل نابینایی یک چشم در افراد زیر ۲۰ سال می باشد. هنگامی که بینایی یکی از چشم ها خوب باشد و دیگری خوب نباشد ، مغز بین دو چشم ، چشم سالم را برای دیدن انتخاب می کند و در واقع مسیر ارسال تصویر از چشم بیمار به مغز را مسدود یا اصطلاحاً دید چشم بیمار را خاموش می کند. چنانچه چشم سالم نیز بیمار شود یا به آن آسیبی برسد ، ممکن است فرد تا آخر عمر از بینایی ضعیف رنج ببرد.

### علائم تنبلی چشم:

برخی از علائم مربوطه تنبلی چشم یا سایر مشکلات چشمی که بسیار حائز اهمیت می باشند به شرح زیر است: توجه بیشتر با یک چشم ، کج کردن سر ، انحراف یا پایین افتادن یک چشم وقتی که کودک خسته یا بیمار است و یا در معرض نور زیاد قرار میگیرد. تمایل کودک به بستن یک چشم به ویژه وقتی که در معرض نور آفتاب قرار می گیرد. مالیدن چشم ها ، پلک زدن زیاد ، نزدیک گرفتن اشیاء به چشم و درسنینی که کودک قادر به بیان مشکلات خود می باشد ممکن است از ضعف بینایی ، خستگی چشم و یا سردرد شکایت داشته باشد ، اما در اغلب موارد کودک شکایتی ندارد و ممکن است علائم بیماری های مسبب تنبلی چشم نظیر انحراف چشم و کدورت مسیر بینایی مثل آب مروارید و کدورت قرنیه منجر به تشخیص شوند.

هنگامی که تنبلی چشم ناشی از عیوب انکساری باشد تشخیص آن مشکل است زیرا چشم کودک از نظر ظاوی هیچ مشکلی ندارد و چشمان او مانند سایرین است و به راحتی توسط چشم دیگر می بیند و کمبود دید در چشم بیمار را جبران می کند. اما با بررسی های بیشتر می توان متوجه شد که از دید کافی برخوردار نیست. به همین دلیل والدین و معلمان باید به وضعیت دید کودکان توجه ویژه ای داشته باشند.

**تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص به موقع عوامل ایجاد کننده آن است و چون بسیاری از این عوامل برای خانواده ها ناشناخته است ، کودک باید بعد از تولد در زایشگاه توسط متخصص کودکان و در ۳ تا ۴ ماهگی و تا ۵ سالگی ، سالی یکبار توسط متخصص معاینه شود.**

**تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص به موقع عوامل ایجاد کننده آن است و چون بسیاری از این عوامل برای خانواده ها ناشناخته است ، کودک باید یکبار بعد از تولد ، یکبار در ۳ تا ۴ ماهگی و پس از آن تا ۶ سالگی ، سالی یکبار توسط متخصص معاینه شود.**

### درمان تنبلی چشم:

تنبلی چشم در صورتیکه در زمان مناسب تشخیص داده شود ، به راحتی قابل درمان است . نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که تکامل دستگاه بینایی از دوره جنینی آغاز و تا حدود ۸ الی ۱۰ سالگی ادامه دارد اما حداکثر رشد آن تا ۵ سالگی است . نتیجه تکامل دستگاه بینایی در این دوران دید واضح و کامل است. هر عاملی که باعث اشکال در دید یک یا هر دو چشم کودک شود رشد و تکامل دستگاه بینایی را متوقف می سازد و در نتیجه باعث کاهش میزان بینایی طفل می شود. معنی این سخن آن است که امکان دارد چشمی که از نظر ظاهر کاملاً طبیعی است از بینایی کامل و طبیعی برخوردار نباشد. در صورتیکه اشکال در دید کودک بر اثر بیم اریهای مادرزادی مانند آب مروارید ، افتادگی پلک یا دیگر عیوب ساختمانی ایجاد شده باشد باید قبل از ۳ ماهگی درمان شود و اگر به علت های دیگر به وجود آمده باشد ، درمان قطعی و مؤثر تا قبل از ۵ سالگی امکان پذیر است ، بطوریکه حتی اگر چشم دچار تنبلی نیز شده باشد ، بینایی بطور کامل برمی گردد ، اما هر چه تشخیص عقب بیفتد ، درمان دشوارتر می شود و میزان بهبودی کمتر خواهد بود. به همین علت همه تلاش هایی که پزشکان امروزی انجام می دهند برای تشخیص به موقع و درمان مناسب آن است.

**در درمان تنبلی چشم هر چه سن کودک پایین تر باشد شایخی درمان بیشتر و مدت درمان کوتاه تر خواهد شد.**

درمان تنبلی چشم معمولاً بصورت بستن چشم سالم است تا چشم تنبل فعال شود. این درمان ممکن است هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد . البته چشم سالم باید به تناوب باز شود . هر کودکی از بستن چشم سالم خود امتناع می ورزد ، زیرا برای دیدن اشیاء ، به چشم سالم خود وابسته می باشد. اما پدر و مادر باید کودک خود را برای انجام آنچه که به نفع اوست ، تشویق و حتی وادار نمایند. مدت زمان بستن معمولاً بین ۲ تا ۶ ساعت در روز متغیر است. هر چه میزان تنبلی بیشتر باشد ، مدت زمان بستن چشم سالم بیشتر خواهد بود. تحقیقات نشان می دهد که بستن بیش از ۶ ساعت ، اثر مطلوبی بر چشم ندارد و علاوه بر کاهش میزان همکاری کودک ، گاهی باعث تنبلی در چشم سالم نیز می شود ، لذا والدین باید مطابق دستور متخصص عمل کنند و نباید سعی کنند چشم سالم را بیشتر از زمانی که پزشک تشخیص داده است ، بسته نگه دارند.

بهتر است هنگامی که برای اولین بار چشم کودک بسته می شود ، علت این کار برای او توضیح داده شود همچنین بهتر است که ابتدا با بستن چشم عروسک ، نحوه بستن برای کودک به نمایش گذاشته شود. چنانچه کودک دبستانی یا پیش دبستانی است، حتماً درباره بستن چشم برای آموزگار وی توضیح لازم داده شود زیرا برای تشویق کودک به انجام فعالیت های روزانه و توضیح درباره وضعیت وی به همکلاسی هایش ، راهنمایی آموزگار مفید است.

تمریناتی مانند: نقاشی کشیدن ، بازی خط و نقطه ، پرتاب به سوی نقطه تعیین شده ، کتاب خواندن ، خمیر بازی ، بریدن اشکال ، استفاده از بازی های کامپیوتری ، در کنار سایر روش های درمانی در تسریع بهبود دید کودک مؤثر است.

در مواردی که تنبلی ناشی از عیوب انکساری است ، تجویز عینک یا لنز سبب وضوح تصویر در چشم معیوب و درمان تنبلی خواهد شد . مواردی نیز که تنبلی ناشی از آب مروارید یا انحراف چشم است با جراحی و اصلاح انحراف قابل درمان است.

طی درمان تنبلی چشم ، باید کودک مرتباً تحت نظارت چشم پزشک باشد و در هر جلسه دید هر دو چشم او امتحان شود و پدر و مادر بدون توجه به پاسخ کودک باید درمان تنبلی چشم را طبق دستور چشم پزشک ادامه دهند. گاهی اوقات مدت درمان چند سال است ، در این صورت والدین طفل باید استقامت ، پشتکار و حوصله لازم را داشته باشند و از رفت و آمد مرتب نزد متخصص و سایر مشکلات جنبی آن خسته نشوند.

**چشم پزشکان می تواند پدر و مادر را درباره نحوه درمان تنبلی چشم راهنمایی نماید ، اما مسئولیت انجام درمان اصلی بر عهده پدر و مادر است.**

**والدین عزیز در صورت تشخیص تنبلی چشم حتماً تا پایان ۱۰ سالگی پیگیر وضعیت بینایی و تغییرات عیوب انکساری کودک باشید زیرا امکان عود تنبلی چشم وجود دارد.**

**در سال ۱۳۹۶ تعداد ۵۹۰۵۴۱ کودک در سطح استان در ۴۹۵۶ مرکز معاینه شده و از این تعداد ۱۹۳۵۷ کودک بیمار و ۲۷۹۹ کودک آمبلیوپ شناسایی شدند .**

**والدین محترم :**

**اگر کودک ۶-۳ ساله دارید برای ارزیابی بینایی او به پایگاههای سنجش بینایی مراجعه و از سلامت دید کودکانشان مطمئن شوئ.**