



# أطفالنا وسلامة عيونهم





أطفالنا وسلامة عيونهم

## نعمة البصر

نعمة البصر نعمة عظيمة جداً وهي من أعظم النعم التي منّ الله علينا بها وكل واحد منا لا يتصور حياته بدونها.

نعمة «البصر» التي يتمتع بها الإنسان ويرى بها العالم ويميز بها الأشياء..!! فهل لك أن تتخيل طفلاً صغيراً فاقداً لتلك النعمة العظيمة؟؟ هل لك أن تتخيل أيها الوالد وأيتها الوالدة كيف ستكون حياة طفلك من دون نعمة البصر؟؟ هذه النعمة كغيرها من النعم يجب على العبد شكر المولى عز وجل عليها وعدم استعمالها فيما يغضب الله .



## المحافظة على العين وحمايتها

تُعتبر القدرة على الرؤية وحدّة الإبصار من أهم وسائل التعلم واكتساب المهارات عند الاطفال لذا أصبح الكشف المبكر على العيون خطوة اساسية وهامة في الكشف على الأطفال والتأكد من سلامة عيونهم.

يتم الكشف على عيني الطفل بعد الولادة مباشرة ثم بعد ذلك وكما يفضل معظم الأطباء أن يكون الفحص قبل سن الثانية للتأكد من سلامة العين، وفي حال لاحظ أحد الوالدين أي تغيير في نظر الطفل سواء ضعف في النظر أو تغيير في شكل العين يجب عليه التوجه لأقرب طبيب عيون للفحص وتشخيص المشكلة، ثم يكون الفحص بشكل دوري ومنتظم.



## حماية العين أثناء ممارسة الرياضة:

إن معظم إصابات العين لدى الأطفال تحدث أثناء ممارستهم للرياضة وهي بشكل أساسي أحد أهم الأسباب لفقدان البصر عند الأطفال رغم سهولة تقادي الأمر وذلك بمجرد ارتداء النظارات الواقية بعد توفيق الله وحمايته سبحانه وتعالى.

من تلك الإصابات ما هو سهل علاجه مثل خدش القرنية أو تورم الجفن، ومنها ما هو خطير مثل الإصابات الداخلية للعين كالتزيف الداخلي أو انفصال الشبكية لا سمح الله.



## حماية العين في المنزل والمدرسة:

هنالك العديد من الأمور الأساسية والمسلم بوجودها في المنزل أو المدرسة قد تسبب ضرراً دائماً لعيون الأطفال في حال الإصابة أو العبث بها، وبعض تلك المواد مثل المنظفات المنزلية قد تسبب فقداناً للنظر وربما العين كاملة لما تحويه من المواد الكيميائية الضارة إن لم يكن التدخل فورياً وسريعاً.

من الأمثلة أيضاً الأشياء الحادة مثل السكاكين، الأقلام، المقصات وعلاقات الملابس وغيرها الكثير من الأدوات الحادة الموجودة بكثرة سواء في المنزل أو المدرسة.



## حماية العين من الشمس أو الأضواء القوية:

كما هو معروف أن النظر إلى قرص الشمس مباشرة يؤدي إلى تلف وضرر في شبكية العين وأيضاً النظر إلى مصدر الأنوار القوية مثل كشافات الإضاءة وغيرها من مصادر الضوء القوية.

لذا يجب على الوالدين توجيه أطفالهم بعدم فعل ذلك وشرح الأضرار التي قد تسببها الأضواء القوية للعينين حتى يقتنع الطفل ويقنع عن فعل بإرادته، كما يُنصح بلبس النظارة الشمسية في أوقات الظهيرة لشدة أشعة الشمس وحماية عيون الأطفال من الأشعة الضارة للعين.



## خطورة الألعاب النارية على العين:

يتساهل بعض الآباء بخطورة الألعاب النارية على سلامة عيون أطفالهم وهو أحد الأسباب المهمة والشائعة لإصابات العين وربما فقدان العين، ولنا أن نعتبر بالحالات التي تملأ أقسام الطوارئ في المستشفيات أيام الأعياد والمناسبات.



## بعض النصائح التي يجب إتباعها في حالات إصابة العين:

في حالة إصابة العين يجب مراجعة أقرب طبيب عيون بأسرع وقت ممكن أو مراجعة قسم الطوارئ في أقرب مستشفى.

**هناك بعض الإسعافات الأولية التي يمكن القيام بها حتى تصل إلى الطبيب ومنها:**

١. في حالة الإصابة بجرح أو إصابة غير حادة لا تضع لطفلك مرهماً أو دواءً لعينه قبل الوصول للطبيب.
٢. لا تدع طفلك يفرك عينه حتى لا يزيد الضرر على العين.
٣. قم بتغطية عينه بغطاء غير ضاغط مثل أكواب البلاستيك وثبته بإحكام.
٤. في حالة الإصابة بأي مواد كيميائية داخل العين:
  - اغسل العين بماء متدفق مع فتح العين أكبر قدر ممكن لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة.
  - احن رأسه نحو الجانب المصاب حتى تقلل دخول المادة الكيميائية للعين وتمنع انتقالها للعين السليمة.
  - احرص على معرفة اسم المادة الكيميائية لعرضها على الطبيب.
٥. في حال انتفاخ العين أو حدوث ألم خفيف يمكن أن تضع كمادات باردة لتساعد على تخفيف الانتفاخ.
٦. في حال وجود مادة غريبة في العين يُمنع فرك العين ولكن يمكن غسلها ولا تحاول أبداً إزالة المادة بنفسك.

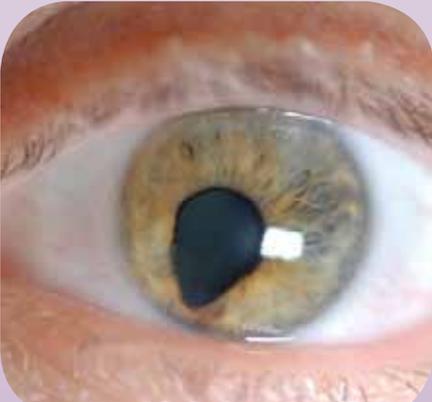


## بعض أشكال الإصابات أو الدلالات على إصابة العين:

- ألم في العين أو مشاكل في النظر.
- قطع أو شق في الجفن.
- إحدى العينين لا تتحرك بتناغم مع العين الأخرى.
- حجم البؤبؤ أو شكله غير طبيعي.
- وجود دم في مقدمة العين (أي في المنطقة الصافية).



وجود دم في مقدمة العين



حجم البؤبؤ وشكله غير طبيعي

## العين والأجهزة الإلكترونية:

يعلم الجميع مدى تعلق الأطفال بالألعاب الإلكترونية ومشاهدة التلفاز والجلوس لوقت طويل أمام شاشات الكمبيوتر مما يؤدي إلى إجهاد العين والشعور بتهيج في العين (احمرار وجفاف) وتشويش في حدة الرؤية، وهناك بعض الأمور التي قد تساعد الآباء في حل هذه المشاكل ومنها:

- تحديد وقت مخصص للأطفال وأن لا يكون التوقيت مفتوحاً لهم.
- أخذ استراحة بين الفينة والأخرى لإراحة العين.
- أن تكون إضاءة الغرفة كافية وجيدة.
- أن تكون المسافة بين الطفل والتلفاز كافية وأن لا يكون قريباً من الشاشة.



## بعض النصائح العامة لأطفالنا ليحافظوا على صحة وسلامة عيونهم:

١. امشِ ولا تركز عند حملك للأشياء الحادة مثل المقصات والأقلام وغيرها.
٢. ارتدِ النظارات الواقية المناسبة عند ممارسة الرياضة.
٣. استعمل الإضاءة الجيدة عند القراءة أو مشاهدة التلفاز لتفادي إجهاد العين.
٤. تعلّم الإسعافات الأولية في حالة إصابة العين لا سمح الله.
٥. تجنّب الألعاب الخطرة مثل الألعاب النارية.
٦. تجنّب العبث بالمواد الخطرة وإن اضطررت فاستعمل النظارات الواقية.
٧. لا تنظر إلى قرص الشمس مباشرة مطلقاً.
٨. ارتدِ النظارات الشمسية أثناء خروجك في النهار لحماية العين من الأشعة الضارة.
٩. لا تفرك عينك إطلاقاً وحافظ على نظافتها.



١٠. اغسل عينيك بالماء باستمرار.
١١. استعمل الخوذة الحامية للرأس عند ركوبك للدراجة.
١٢. احرص أن يكون غذاءك ملياً بالفواكه والخضروات.
١٣. لا تستعمل عدسات لاصقة لا تخصك مطلقاً.
١٤. احرص على التخفيف من وقت مشاهدة التلفاز أو الجلوس على الكمبيوتر.



