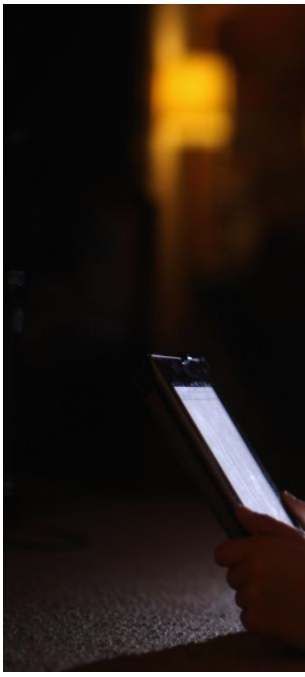
طبيبة تكشف مضار الأجهزة الإلكترونية لعيون الأطفال



أعلنت البروفيسورة تاتيانيا شيلوفا، أخصائية طب وجراحة العيون، أن الأجهزة الإلكترونية تؤثر سلباً في أعضاء الرؤية لدى الأطفال.

وتشير البروفيسورة، إلى أن 10 بالمئة من التلاميذ في روسيا بعد المدرسة الابتدائية يعانون من قصور النظر وترتفع هذه النسبة إلى 30-50 بالمئة في نهاية دراستهم الثانوية.

و وفقا لها، تحصل لدى البعض تغيرات في مقلة العين لا رجعة فيها- تتمدد أو تتغير بنيتها الداخلية بما فيها الشبكية.

وتقول: "قد تحدث تغيرات تنكسية، وهي في النهاية ليست مشكلة بصرية فقط، بل هي أيضا مرض طبي. هذه المشكلة من سمات جميع البلدان المتقدمة. لقد بلغ عدد الشباب الذين يعانون من قصر النظر حاليا ضعف ما كان عليه سابقا، ويعود السبب إلى الإجهاد الشديد للعيون بسبب الرؤية القريبة".

وتشير شيلوفا إلى أن 80 بالمئة من حالات قصر النظر سببها الاستعداد الوراثي. ولكن عند استخدام هذه الأجهزة بصورة دائمة في سن مبكرة، سيتسارع ظهور هذا المرض ويتطور.

وتقول: "عندما يصف الطبيب النظارات أو العدسات اللاصقة للطفل، وهي وسيلة من وسائل تصحيح هذه المشكلة، يجب استخدامها وفقا لوصفة الطبيب. وهناك أسطورة مفادها أن النظارات تفسد الرؤية. ولكن

في الواقع، تساعد النظارات على تطور الرؤية بصورة أكثر انسجاما وكمالا".

ووفقا لها، تعتبر العدسات اللاصقة اللينة للأطفال أخطر طرق التصحيح. ولكن في نفس الوقت يحسن استخدام العدسات اللاصقة الصلبة للأطفال أثناء النوم 8-7 ساعات لتحسين الرؤية في اليوم التالي.

وتشير شيلوفا إلى أنه لتقليل مخاطر تطور مشكلات الرؤية لدى الطالب، يجب اتباع بعض القواعد. ينصح الأطفال في سن المدرسة الابتدائية بقضاء ما لا يزيد عن ساعتين في اليوم مع الأجهزة، وكل 30 دقيقة يجب التوقف لمدة 10 - 15 دقيقة. كما يجب الانتباه إلى مستوى سطوع الشاشة وبعدها عن العين والوضعية الصحيحة للطفل.

ووفقا لها، من الأفضل قضاء فترة أطول في ممارسة الهوايات الرياضية المفصلة والتجوال في الهواء الطلق 3-2 ساعات في اليوم، حيث اتضح أن الأطفال الذين يقضون وقتا طويلا في الهواء الطلق يعانون من قصر النظر 5-3 مرات أقل من الآخرين. لذلك يوصى بتنظيم بعض الدروس في الهواء الطلق.

وتشير، إلى أنه بفضل الضوء الطبيعي ينتج الجسم هرمونا ينشط نمو مقلة العين. كما أن التغذية تؤثر في صحة العيون. فمثلا الوجبات السريعة الغنية بالكروهيدرات تمنع النمو الصحي للعيون.