

احمي عيني طفلك

منذ لحظة مولد طفلك، من الضروري الحفاظ على صحة عينيه. يوضح د. طارق قائلاً: "يفتقد الطفل المولود حديثاً إلى المناعة السليمة وتجنب حدوث أى التهابات فى العين، يجب استخدام قطرة مضاد حيوى - تعمل على مقاومة العديد من أنواع البكتيريا - لعيني الطفل من مرات يومياً خلال أول أسبوع بعد الولادة." عند تنظيف عيني مولودك الجديد، امسحيهما برفق باستخدام قطنة مغموسة فى ماء فاتر، لكن استخدمى قطعة قطن مختلفة لكل عين.

سواء كان الطفل يقرأ، يكتب، يرسم، أو يلون، من الضروري جعل إضاءة الغرفة مناسبة. ينصح د. طارق حسين قائلاً: "عندما يقوم الطفل بأى من هذه الأنشطة ببذل جهداً لكى يركز وهو ما قد يؤدي إلى إجهاد العين، جفافها بسبب الرمش بشكل غير كافي، أو حتى شعور بالألم. من المهم أن تكون الإضاءة غير معتمة وفى نفس الوقت غير مبهرة." يضيف د. طارق: "إذا كان الطفل يستخدم يده اليمنى، احرصى على أن يكون مصدر الضوء أعلى الجانب الأيسر من الطفل، والعكس إذا كان الطفل أشول." سيساعد ذلك على منع تكوين ظل ليد الطفل على الورقة مما سيساعده على الرؤية بشكل أفضل.

احذرى شاشات التلفزيون والكمبيوتر

فى مراحل معينة من عمر الأطفال، أغلبهم يقضون ساعات طويلة أمام شاشة التلفزيون أو أمام الكمبيوتر سواء لممارسة الألعاب أو للدخول على الإنترنت. يوضح د. طارق قائلاً: "من الناحية النظرية، لم يتم التوصل إلى أى إثبات بخصوص الضرر الذى يحدث للعين نتيجة الجلوس أمام شاشات التلفزيون أو أمام الكمبيوتر، لكن ربطت الأبحاث الحديثة بين حالات قصر النظر التى ازداد معدلها مؤخراً وبين الجلوس أمام شاشات التلفزيون وشاشات الكمبيوتر لساعات طويلة." لذا يُنصح الآباء بتقليل ساعات مشاهدة التلفزيون، وأيضاً تشجيع أطفالهم على الجلوس على مسافة بعيدة عن التلفزيون.

من المعروف أن التعرض الزائد للشمس له تأثير سلبي على الشعر والجلد، لكن يوضح د. طارق أن العيون يمكن أيضاً أن تتأثر بشكل سلبي، ويضيف قائلاً: "إن التعرض الزائد لأشعة الشمس القوية (مثل تلك المتوفرة هنا في مصر) هو السبب الرئيسي للإصابة بالحساسية الموسمية المعروفة والتي تظهر في فصل الربيع والتي يطلق عليها "الرمد الربيعي". هذه الحالة كثيراً ما تصاحب بعض العوامل مثل جهاز المناعي بدءاً من الولادة وحتى سن المراهقة يجعل الأمر أسوأ. ينصح د. طارق الآباء بأن يقللوا تعريض أطفالهم لهذه العوامل وأن يقللوا قدر الإمكان من تعريضهم لأشعة الشمس القوية المباشرة.

تجنبى الالتهابات

التهابات العين شائعة وتنتشر سريعاً. ينصح د. طارق الآباء بأن يشجعوا أطفالهم على غسل أيديهم كثيراً بعد العودة من المدرسة أو النادي أو من أى مكان بشكل عام، وكذلك بعد استخدام التواليت

:العلامات التي تدل على عيوب النظر

• إذا قرَّبَ الطفل من عينيه أكثر من اللازم الكتاب أو أى شئ يريد مشاهدته

• كثيراً

• عدم رؤية الطفل لك عندما تلوحين له من بعيد، أو عدم تمييزه للشئ الموجود بيدك إذا أردت أن تريه
• إياه من مسافة بعيدة

متى تستشيرين طبيب العيون

:ينصح د. طارق بالجوء الفوري للطبيب فى الحالات الآتية

• إذا ظهر على طفلك أى علامات على وجود عيوب بنظره

- وجود حول فى عيني الطفل خاصة فى عين واحدة مما يعنى أن هذه العين بها مشكلة
- وجود نقط بيضاء على حدقة العين وهو ما يشير إلى أن الطفل قد يكون مصاباً بالمياه البيضاء
- وجود صديد فى إحدى العينين أو الاثنتين وهو علامة على وجود التهابات فى العين