

مراقبت های چشمی در کودکان

مراقبت های چشمی در کودکان

صدمات چشمی ممکن است در همه افراد رخ دهد. اما بیش از نیمی از صدمات چشمی در افراد زیر 25 سال اتفاق می افتد. 40% صدمات چشمی در طی فعالیت های ورزشی و تفریحی رخ می دهد. براساس اطلاعات بدست آمده از مراکز درمانی، 90% صدمات چشمی قابل پیشگیری هستند. بسیار مهم است که والدین با صدمات بالقوه ای که در خانه و مدرسه بینایی کودکان آنان را تهدید می کنند، آشنا شوند و فرزندان خود را در برابر این خطرات محافظت کنند.

کودکان و ورزش

امروزه کودکان از سنین پایین شرکت در فعالیت های ورزشی را آغاز می کنند. آنها باید بیاموزند که چگونه از سلامت خود در برابر خطرات موجود در این ورزش ها مراقبت کنند. در برخی از ورزش ها به طور معمول از وسایل محافظ چشمی استفاده می شود. به عنوان مثال در اسکی همیشه از عینک محافظ استفاده می شود. اما در ورزش هایی همچون فوتبال و بسکتبال، عینک محافظ رایج نبوده و استفاده نمی شود. در ورزش هایی که در آن ها از توپ های کوچک یا وسایل تیز استفاده می شود، حتماً باید از عینک محافظ استفاده کرد. در ورزش اسکی و اسکی روی آب، استفاده از عینک محافظ در برابر اشعه ماوراء بنفش ضروری است. والدین کودکان که فرزندان آنها دارای مشکل بینایی در یک چشم خود هستند، باید مراقبت بیشتری از چشم دوم انجام دهند و شاید بهتر باشد کودک خود را از شرکت در برخی از ورزش های پرخطر منع کنند.

مراقبت های چشمی در منزل و هنگام بازی

برای آنکه بتوانید محیط امن تری برای کودکان خود مهیا کنید، اسباب بازی هایی را خریداری کنید که متناسب با سن و آگاهی فرزند شما باشد. هنگامی که کودکان از وسایل پرخطر مانند مداد، خودکار، قیچی، چنگال و چاقو استفاده می کنند مراقب آنها باشید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از وسایلی که به ظاهر خطرناک نیستند نیز می توانند صدمات چشمی جبران ناپذیری بر جای بگذارند. به عنوان مثال گیره کاغذ، چوب، لباس های مفتولی که روکش پلاستیکی دارند و بسیاری دیگر از وسایل رایج در منزل از این جمله اند. از اسباب بازی هایی که اشیایی را به اطراف پرتاب می کنند، نباید استفاده کرد. استفاده از دارت، تیر و کمان، تفنگ های ساچمه ای بسیار خطرناک هستند و کودکان مطلقاً نباید از آنها استفاده کنند. تمامی مواد شیمیایی و شوینده را از دسترس کودکان خارج کنید، زیرا می توانند باعث سوختگی شیمیایی و مشکلات متعدد شوند. کودکان خود را از بازی با آتش و نیز ایستادن در کنار کسانی که در حال آتش بازی هستند، منع کنید، خصوصاً در چهارشنبه سوری باید به شدت مراقب فرزندان خود باشید. هر ساله تعداد زیادی کودک در اثر آتش بازی و به کاربردن موار متحرقه دچار صدمات چشمی شده و متأسفانه تعدادی از آن ها در نهایت نابینا می شوند. بهتر است والدین با مراقبت های کافی امکان آتش بازی محدود کودکان را فراهم آورده و از مواد آتش زای استاندارد استفاده نمایند.

مراقبت های چشمی در مدرسه

لازم است دانش آموزان به هنگام شرکت در آزمایشگاه شیمی از عینک محافظ استفاده کنند. شیلد یا صفحه محافظ نیز در این موارد قابل استفاده است و بهتر است از نوع استاندارد باشد.

مراقبت از بینایی کودکان

چشم پزشکان معتقدند در کودکانی که یک چشم آنها دچار مشکل است، باید به شدت مراقب چشم سالم باشیم. در بسیاری از مواردی که شاید در کودکان سالم و بدون مشکل چشمی استفاده از عینک محافظ ضروری نباشد، در این کودکان حتماً باید از عینک استفاده کرد. عینک محافظ نیز شرایط و جنس خاصی دارد و عینک هایی که از جنس شیشه باشند و یا عینک های پلاستیکی غیر استاندارد خود می توانند صدمات شدید تری را ایجاد کنند. جنس عینک ها باید از پلی کربنات بوده و ضخامت مرکزی عدسی 2 میلی متر باشد. (بهتر است ضخامت عدسی در عینک های محافظ ورزشی 3 میلی متر باشد.) قاب عینک نیز باید محکم بوده تا خود باعث صدمه نشود.

اقدامات لازم در صورت وقوع حادثه

یک نکت را به خاطر بسپارید: گاهی ضربه وارد شده به چشم به ظاهر هیچ صدمه ای ایجاد نکرده، اما ممکن است بعدها عوارض و اثرات آن، خود را نشان دهد. لذا لازم است به هنگام بروز ضربات شدید به چشم و یا به سر، کودک شما توسط چشم پزشک معاینه شود.

سوختگی شیمیایی و حرارتی

در هنگام بروز سوختگی های شیمیایی و حرارتی تاخیر در شروع درمان باعث آسیب های جبران ناپذیر و شدید به چشم می شود. در صورت ورود مواد شیمیایی به چشم اولین کاری که باید انجام شود، شستشوی فوری چشم با مقادیر بسیار فراوان آب در محل حادثه است و سپس بیمار باید به مرکز چشم پزشکی انتقال یابد.

پارگی ناحیه پلک و صورت

در صورت وقوع خونریزی می توان آن را با فشار مستقیم با گاز استریل بند آورد. اما توجه داشته باشید در مواردی که پارگی روی پلک است و امکان ادامه پارگی تا کره چشم وجود دارد، مانند فرورفتن اجسام نوک تیز، باید از فشار مستقیم روی کره چشم پرهیز کرد و قاب محافظ روی چشم گذاشت و بیمار را به یک مرکز چشم پزشکی منتقل نمود.

پارگی کره چشم

در این موارد باید از دستکاری زخم و ریختن هر گونه قطره در چشم و فشار روی آن پرهیز نمود و قاب محافظ روی چشم قرار داد. از پانسمان چشم اکیداً خودداری کرده و بیمار را به مرکز چشم پزشکی منتقل کنید تا توسط چشم پزشک معاینه شده و اقدامات درمانی و یا جراحی انجام شود. در صورتیکه جسم مانند میخ به چشم وارد شده و در آنجا باقی مانده، از دستکاری و درآوردن آن خودداری کنید و مصدوم را در همان حالت به بیمارستان منتقل کنید.

اجسام خارجی در سطح کره چشم

در صورت اصابت جسم خارجی در هنگام چکش کاری، در اسرع وقت به چشم پزشک مراجعه نمایید. در آسیب های نفوذی ناشی از سوزن سرنگ (به خصوص در کوردکان) علی رقم اینکه ممکن است بیمار ظاهراً مشکلی نداشته باشد، اما احتمال بروز عفونت داخل چشمی شدید و از دست رفتن بینایی وجود دارد، بنابراین مراجعه به چشم پزشک لازم است.

آسیب های غیر نافذ ناحیه پلک و کره چشم

مانند ضربه های مشت و اجسام سنگین که منجر به پارگی های واضح نمی شوند. در این موارد نیز بهتر است ابتدا بیمار توسط چشم پزشک معاینه شود زیرا گاهی پارگی های مخفی کره چشم یا شکستگی استخوان های اطراف کره چشم وجود دارد و در صورت تاخیر درمان، ممکن است منجر به آسیب دائمی چشم و عصب بینایی شود. در مواردی مثل خون ریزی های ساده داخل چشم، پزشک پس از معاینه و اطمینان از نبودن آسیب های بیشتر مثل پارگی کره چشم و کندیگی شبکیه یا آسیب به عصب بینایی، توصیه های لازم را مطرح و اقدام به تجویز دارو می نماید.