

الاستخدام الطويل للشاشات قد يسبب قصر النظر عند الأطفال



الأربعاء 28 مايو 2025 08:00 م

يقضي الأطفال اليوم وقتاً أطول من أي وقت مضى على الأجهزة الرقمية للتعليم والترفيه والتواصل، ورغم فوائدها العديدة، إلا أن لها جانباً سلبياً يتمثل في زيادة إجهاد عيون الصغار، مما يساهم في تزايد حالات قصر النظر. ومع تزايد استخدام الأجهزة الرقمية في الحياة اليومية، أصبح قصر النظر أكثر شيوعاً في سن مبكرة. ومع ذلك، ليس من الضروري أن يتقبل الآباء هذا التطور كأمر حتمي، فالتدخل المبكر من خلال تغييرات نمط الحياة، وفحوصات العين الدورية، واستخدام عدسات مصممة خصيصاً للتحكم في قصر النظر، يمكن أن يحدث فرقاً ملموساً في حماية بصر الطفل على المدى الطويل. قصر النظر وفقاً لموقع "news 18"، هو حالة تظهر فيها الأشياء البعيدة ضبابية بينما تبقى الأشياء القريبة واضحة، يحدث هذا عندما تنمو العين بشكل مفرط من الأمام إلى الخلف، مما يؤدي إلى تركيز الضوء أمام الشبكية بدلاً من تركيزه عليها مباشرة. غالباً ما تبدأ هذه الحالة في مرحلة الطفولة وتتفاقم مع نمو الطفل، إذا لم يُعالج قصر النظر مبكراً، فقد يؤدي إلى مشاكل بصرية أكثر خطورة في وقت لاحق من الحياة، مثل مضاعفات الشبكية وزيادة خطر الإصابة بالجلوكوما. قضاء ساعات طويلة في النظر إلى الشاشات عن قرب والبقاء في المنزل مع تعرض محدود للضوء الطبيعي قد يسبب ضغطاً إضافياً على عيون الصغار، مما قد يسرع من تطور قصر النظر.

نصائح لحماية من قصر النظر الناتج عن استخدام الشاشات

تشجيع قضاء الوقت في الهواء الطلق: حاول تخصيص ساعة إلى ساعتين على الأقل للعب في الهواء الطلق يوميًا لمنح العينين استراحة من التركيز على الأشياء القريبة والاستفادة من الضوء الطبيعي.

الحد من وقت الشاشة: حافظ على توازن صحي بين الأنشطة الرقمية وغير الرقمية، وخاصة خلال ساعات الفراغ.

اتباع قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة، اطلب من طفلك أن ينظر إلى شيء يبعد 20 قدمًا لمدة 20 ثانية على الأقل لتقليل إجهاد العين.

استخدم الشاشات في الإضاءة المناسبة: تجنب استخدام الأجهزة الرقمية في الغرف المظلمة أو سيئة الإضاءة، مما قد يزيد من إجهاد العين.

جدولة فحوصات العين بشكل منتظم: تساعد الزيارة السنوية لطبيب العيون على مراقبة تغيرات الرؤية واكتشاف المشكلات في وقت مبكر.

فكر في استخدام عدسات التحكم في قصر النظر: ضمنت بعض عدسات النظارات الطبية لتصحيح ضبابية الرؤية وإبطاء سرعة تفاقم قصر النظر، تجمع هذه العدسات بين الراحة والحماية من الأشعة فوق البنفسجية والتحكم الفعّال في استقالة العين.