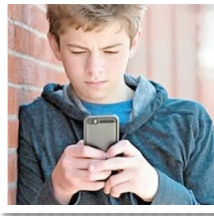


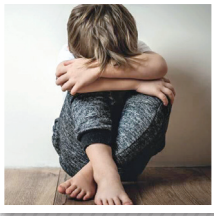
آسیب به انگشت دست

آکادمی پزشکی اطفال آمریکا هشدار می‌دهد که استفاده طولانی مدت از صفحات لمسی ابزارهای الکترونیکی به انگشت دست کودکان آسیب می‌زند؛ سرگرم شدن با تبلت و گوشی همراه فرصت بازی‌های معمولی را سلب می‌کند و به این ترتیب عضلات کودک روزبه‌روز تحلیل می‌رود؛ اتفاقی که باعث می‌شود به مرور زمان حرکات کودک تأخیر بیشتری داشته باشد.



بروز اختلالات خلقی در ۲ ساله

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکان ۹ و ۱۰ ساله که زمان بیشتری را صرف استفاده از گوشی‌های هوشمند، تبلت، بازی‌های رایانه‌ای و... می‌کنند، در سن ۱۱ و ۱۲ سالگی سطوح بالاتری از افسردگی و اضطراب را در خود دارند. محققان هم برخی از این اختلالات خلقی را با تغییرات ساختاری حقیقی که در مغز کودکان در سن رشد رخ می‌دهد مرتبط دانستند.



دیدگاه

هائکته برای حفظ رطوبت چشم

خشکی چشم با استفاده کمتر از تجهیزات الکترونیکی، استراحت به چشم، پلک زدن و شست‌وشوی چشم قابل درمان است اما اگر به آن توجه نشود عوارض جدی برای چشم دارد. خشکی چشم می‌تواند باعث آزرده‌گی سلول‌های سطح چشم است و اگر طولانی شود، سلول‌های بنیادی سطح چشم تحت تأثیر قرار می‌گیرند و باعث رگ‌زدایی سطح قرنیه می‌شود. ایجاد کدورت قرنیه هم از عوارض خشکی چشم است. در اینجا چندین راهکار از سوی متخصصان ارائه شده که می‌تواند منجر به حفظ رطوبت و جلوگیری از خشکی چشم شود.

• پلک زدن منظم هنگام مطالعه یا خیره شدن به صفحه کامپیوتر (بعد از هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه چشماتان را ببندید)

• مصرف غذاهای حاوی امگا ۳ و کاهش مصرف غذاهای اسیدی

• استفاده از دستگاره رطوبت‌ساز برای افزایش رطوبت داخل ساختمان

• استفاده از عینک آفتابی، خارج از منزل



• قرار دادن صفحه نمایش کامپیوتر زیر سطح چشم (اگر کامپیوتر بالاتر از سطح چشم باشد، چشم‌های خود را برای دیدن آن بیشتر باز می‌کنید)

• نوشیدن آب فراوان برای جلوگیری از کم‌آبی بدن



• کمپرس آب گرم به درمان خشکی چشم کمک می‌کند

• ترک سیگار یا دوری از دود سیگار دیگران

• شست‌وشوی مرتب چشم‌ها

• ماساژ و ورزش دادن چشم‌ها



سونامی خشکی چشم

متخصصان نسبت به شیوع عارضه خشکی چشم به‌ویژه در کودکان به دلیل افزایش استفاده از موبایل و رایانه هشدار می‌دهند

افزایش استفاده از گوشی‌های همراه برای آموزش و فعالیت‌های آنلاین نگران‌کننده است؟

دوری از این دستگاه‌ها اجتناب‌ناپذیر است اما توصیه ما این است که هر یک تا ۵ ساعت استفاده از گوشی‌های همراه، یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه این دستگاه‌ها را کنار بگذارند. استفاده مداوم از این دستگاه‌ها منجر به چنین آسیب‌هایی می‌شود. در همین بازه زمانی هم توصیه می‌شود که آبی به چشم بزنند و پلک‌زدن را هم فراموش نکنند.

تعداد کودکان و بزرگسالانی که دچار سوزش، خشکی و خستگی چشم می‌شوند رو به افزایش است که دلیل آن استفاده و صرف زمان بیش از حد از رایانه و موبایل است و اگر ادامه پیدا کند، قطعاً باعث مزمن شدن بیماری و آسیب جدی به چشم خواهد شد. به دلیل افزایش فعالیت‌های مجازی یا انجام بسیاری از امور از طریق گوشی‌های موبایل

کودکان هم دچار خشکی چشم می‌شوند؟

خشکی چشم در کودکان با سنین کمتر هم رایج شده چون استفاده از گوشی‌های تلفن همراه در کودکان دو یا سه ساله هم رایج شده است. نکته مهم اینجاست که استفاده آنها از این تجهیزات بیش از حد استاندارد (یک تا دو ساعت) است. گاهی کودکان ۶ تا ۷ ساعت مداوم از موبایل و تبلت استفاده می‌کنند، بدون اینکه هیچ استراحتی به چشم‌شان بدهند. این مسئله برای بینایی آنها آسیب‌زاست.

تعداد کودکان و بزرگسالانی که دچار سوزش، خشکی و خستگی چشم می‌شوند رو به افزایش است که دلیل آن استفاده و صرف زمان بیش از حد از رایانه و موبایل است و اگر ادامه پیدا کند، قطعاً باعث مزمن شدن بیماری و آسیب جدی به چشم خواهد شد. به دلیل افزایش فعالیت‌های مجازی یا انجام بسیاری از امور از طریق گوشی‌های موبایل

برخی توصیه می‌کنند که به محض خشکی چشم از اشک مصنوعی استفاده شود

در افرادی که دچار آسیب چشمی نیستند، سطح صاف در قسمت آبی چشم، لایه زیرین و لایه چربی دارد. این افراد اگر خوب پلک بزنند و صورت‌شان را شست‌وشو دهند، همچنین چشم‌رایکی، دومی تبه‌ماساژ دهند، این لایه‌ها به خوبی تشکیل می‌شوند و دچار عارضه خشکی چشم نمی‌شوند. استفاده از اشک مصنوعی توصیه‌مانیست. دلیل آن هم این است که این محصولات دارای ماده نگهدارنده است که برای سلول‌های سطح چشم آسیب‌زا هستند. استفاده از این محصول دربار کسانی که بیماری خاصی دارند توصیه می‌شود. بهترین توصیه این است که لب پلک‌رایس از شست‌وشو به صورت مختصر ماساژ دهند که در نتیجه آن چربی‌ها خارج می‌شوند و چشم در وضعیت بهتری قرار می‌گیرد.

تعداد کودکان و بزرگسالانی که دچار سوزش، خشکی و خستگی چشم می‌شوند رو به افزایش است که دلیل آن استفاده و صرف زمان بیش از حد از رایانه و موبایل است و اگر ادامه پیدا کند، قطعاً باعث مزمن شدن بیماری و آسیب جدی به چشم خواهد شد. به دلیل افزایش فعالیت‌های مجازی یا انجام بسیاری از امور از طریق گوشی‌های موبایل

شست‌وشوی سنتی با چای هم توصیه نمی‌شود؟

مشکلی در این باره وجود ندارد اما برای کسانی خوب است که مشکل التهاب چشم دارند. کسانی که هیچ مشکلی ندارند، نیازی نیست که جز آب چشم خود را با مایع دیگری شست‌وشو دهند.

دلیل خشکی چشم

دکتر محمود جباروند، دبیر کل انجمن چشم پزشکی ایران درباره دلایل بروز خشکی چشم در افراد می‌گوید: افراد با توجه به دقت زیاد بر صفحه رایانه یا گوشی تلفن همراه، عمدتاً پلک نمی‌زنند. این مسئله می‌تواند منجر به خشکی یا آزرده‌گی سطح چشم شود. خیره شدن و کمتر پلک زدن هنگام استفاده از رایانه و گوشی همراه باعث می‌شود سطح چشم زودتر خشک شود و اگر مدام باشد، به سلول‌های سطح چشم آسیب می‌رساند و ترمیم آنها را به تأخیر می‌اندازد. در نهایت هم فرد دچار کاهش بینایی می‌شود یا در ناحیه چشم احساس درد و سوزش دارد.

