

## تنبلی چشم چیست؟

آمبلیوپی یک بیماری چشمی است که بر توانایی دید واضح از هر دو چشم تأثیر می گذارد. معمولاً در زمان کودکی ایجاد می شود و اگر درمان نشود به مرور زمان بدتر می شود.

اگر کودک آمبلیوپی داشته باشد، یکی از چشمان او تاری و دیگری دارای دید واضح است. مغز آنها شروع به نادیده گرفتن چشم تاری خود می کند و فقط از چشمی با دید واضح برای دیدن استفاده می کند. از آنجایی که مغز آنها بیشتر به چشم قوی ترشان متکی است، بینایی چشم ضعیف ترشان به مرور بدتر می شود. آمبلیوپی یک مشکل پزشکی جدی است که نیاز به درمان توسط متخصص چشم دارد.

آمبلیوپی شایع ترین دلیلی است که کودکان بینایی خود را از دست می دهند. حدود ۵ درصد از کودکان کمتر از ۱۵ سال را تحت تأثیر قرار می دهد.

## علائم تنبلی چشم چیست؟

تشخیص اینکه آیا کودک شما آمبلیوپی دارد یا نه، همیشه آسان نیست. بیشتر کودکان تا زمانی که یک پزشک یا متخصص مراقبت از چشم آنها را معاینه نکند، تشخیص داده نمی شود.

اگر متوجه علائم آمبلیوپی در کودک خود شدید، احتمالاً تغییراتی را در نحوه تعامل آنها با اشیا و فضای اطراف خود مشاهده خواهید کرد. کودک مبتلا به آمبلیوپی ممکن است:

- به اشیا (به خصوص در یک طرف بدن آنها) برخورد کند.
- یک چشم خود را ببندد یا زیاد چشمک بزند.
- اغلب سرشان را به یک طرف خم میکنند.
- افتادگی پلک دارند.

## علت آمبلیوپی (تنبلی چشم) چیست؟

آمبلیوپی زمانی اتفاق می افتد که چیزی بین چشم های فرزندان و نحوه تمرکز او بر روی اشیا باشد که به آنها نگاه می کند تفاوت ایجاد کند. شایع ترین علل آمبلیوپی سایر مشکلات بینایی یا مشکلات ساختاری چشم آنها است، از جمله:

## عیوب انکساری:

عیوب انکساری چیزی در مورد شکل طبیعی چشمان شما یا توانایی آنها در تمرکز است که دید شما را تار می کند. اگر کودک شما عیب انکساری داشته باشد که فوراً درمان نشود، ممکن است دچار آمبلیوپی شود. عیوب انکساری در کودکان که منجر به آمبلیوپی می شود عبارتند از:

- نزدیک بینی - مشکل در دیدن اجسام دور.
- دوربینی - مشکل در دیدن اشیایی که نزدیک هستند.
- آستیگماتیسم (داشتن قرنیه بیضی شکل).
- استرابیسم: (چشم های ضربدری) زمانی اتفاق می افتد که چشمان شما با یکدیگر هم راستا نباشند. چشمان شما معمولاً همزمان با هم حرکت می کنند. اگر یکی از چشمان کودک شما بدون مطابقت با چشم دیگر حرکت کند، ممکن است مغز او شروع به تکیه بر یک چشم بر چشم دیگر کند.

### شرایط ساختاری چشم:

هر شرایطی که بر عملکرد چشم کودک شما تأثیر بگذارد می تواند باعث تاری دید و ایجاد آمبلیوپی شود، از جمله:

- افتادگی پلک (پتوز) - به خصوص اگر یکی از پلک ها به اندازه ای افتاده باشد که بخشی از چشم کودک شما را مسدود کند.
- آب مروارید - کدر شدن عدسی چشم.
- مشکلات قرنیه (قسمت شفاف جلوی چشم).

### عوامل خطر آمبلیوپی (تنبلی چشم) چه مواردی هستند؟

هر کودکی ممکن است دچار آمبلیوپی شود. برخی از عوامل باعث می شود کودکان بیشتر در معرض آمبلیوپی قرار گیرند، از جمله:

- داشتن اعضای بیولوژیکی خانواده با مشکلات چشمی و بینایی.
- تاخیر در رشد
- زایمان زودرس (به دنیا آمدن قبل از هفته ۳۷ بارداری).
- وزن کم هنگام تولد (متولد شدن با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم).

### آمبلیوپی چگونه تشخیص داده می شود؟

یک متخصص مراقبت از چشم، آمبلیوپی را تشخیص می دهد. پزشکان همه بچه ها را از نظر آمبلیوپی در طی معاینه منظم خود بررسی می کنند. آنها یک معاینه چشم برای بررسی چشم های فرزند شما (از جمله داخل آنها) انجام می دهند

اگر متوجه تغییراتی در نحوه نگه داشتن سر یا تعامل کودکتان با اشیاء اطراف خود شدید، به پزشک یا متخصص چشم خود بگویید.

## درمان های آمبلیوپی چیست؟

متخصص مراقبت از چشم شما آمبلیوپی را با وادار کردن مغز کودکتان به استفاده از چشم ضعیف تر خود برای دیدن درمان می کند. این کار باعث ترمیم و تقویت ارتباط بین مغز کودک و هر دو چشم او برای اصلاح آمبلیوپی می شود.

رایج ترین درمان های آمبلیوپی عبارتند از:

استفاده از چسب چشم: این یک تصور غلط رایج است که کودکانی که برای اصلاح آمبلیوپی از چسب استفاده می کنند، چشم آسیب دیده خود را می پوشانند تا به بهبود آن کمک کند. در واقع خلاف این موضوع صحت دارد. کودک شما حداقل برای چند ساعت در روز از چسبی استفاده می کند که چشم قوی تر او را می پوشاند. مسدود کردن دید از چشم قوی تر، مغز کودک شما را مجبور می کند از تصاویر چشم ضعیف تر خود برای دیدن استفاده کند. همچنین چشم ضعیف را تقویت می کند.

عینک: استفاده از عینک می تواند عیوب انکساری را که باعث آمبلیوپی می شود اصلاح کند. هنگامی که بینایی کودک شما بهبود یافت، مغز او ممکن است به استفاده از هر دو چشم برای دیدن بازگردد. ممکن است کودک شما به عینک و درمان های دیگر به طور همزمان نیاز داشته باشد.

قطره های چشمی دارویی: متخصص مراقبت از چشم شما ممکن است قطره های چشمی دارویی (معمولا آتروپین) را در چشم قوی فرزندتان بریزد. این دارو به طور موقت چشم را تاریک می کند، که باعث می شود مغز آنها از چشم ضعیف تر برای دیدن استفاده کند. قطره های چشمی بی خطر هستند و برای همیشه بینایی چشم قوی کودک شما را تحت تاثیر قرار نمی دهند.

جراحی آمبلیوپی (تنبلی چشم): به ندرت نیاز به جراحی برای اصلاح آمبلیوپی وجود دارد. اگر کودک شما آب مروارید یا مشکل ساختاری دیگری در چشم دارد که درمان های غیرجراحی نمی توانند آن را برطرف کنند، ممکن است نیاز به جراحی داشته باشند. متخصص مراقبت از چشم شما به شما خواهد گفت که کودک شما به کدام نوع جراحی نیاز دارد و چه چیزی را انتظار دارد.

اکثر کودکان حداقل برای چند ماه به درمان آمبلیوپی نیاز دارند. مهم نیست که کودک شما به چه درمانی نیاز دارد، مطمئن شوید که تا زمانی که متخصص مراقبت از چشم شما توصیه می کند، او را تشویق کنید که به آن ادامه دهد.

عادت کردن به تغییرات در چشم‌ها و بینایی برای بچه‌ها می‌تواند سخت باشد و این به ویژه زمانی که آنها به درمان‌های آمبلیوپی نیاز دارند صادق است. به کودک خود یادآوری کنید که چرا استفاده از چسب چشم، عینک یا استفاده از قطره‌های چشمی خود اهمیت دارد. به آنها برای پایبند بودن به درمانشان جایزه بدهید و تشویقشان کنید تا هر چند وقت یکبار که باید از چشم ضعیفتر خود استفاده کنند. اگر کودک شما (یا شما) گاهی اوقات احساس دلسردی کند، اشکالی ندارد. نکته مهم این است که برای بهبود دید آنها با هم کار می‌کنید.

### آیا می‌توان آمبلیوپی را با ورزش چشم برطرف کرد؟

هیچ مدرکی مبنی بر اینکه تمرینات چشم می‌تواند آمبلیوپی را درمان یا رفع کند وجود ندارد. متخصص مراقبت از چشم شما ممکن است به کودکان پیشنهاد دهد که کارهای خاصی (مانند بازی یا حل پازل) را در حالی که از چسب چشم استفاده می‌کند یا از قطره‌های دارویی استفاده می‌کند، انجام دهد. این فعالیت‌ها به تقویت ارتباط بین مغز و چشم ضعیف تر کمک می‌کند. تمرینات یا حرکات چشم خاصی وجود ندارد که بتواند آمبلیوپی را اصلاح کند.

### آیا می‌توانم از ابتلای فرزندم به آمبلیوپی جلوگیری کنم؟

شما نمی‌توانید از آمبلیوپی یا سایر مشکلات بینایی که باعث آن می‌شود جلوگیری کنید. بهترین کاری که می‌توانید برای چشم‌ها و بینایی فرزندتان انجام دهید این است که به طور منظم آنها را چک کنید.

منابع:

[/https://www.aoa.org](https://www.aoa.org)

[/https://eyewiki.org](https://eyewiki.org)