



**μάτια σας!**

**Μπορούν η τηλεόραση**

**και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια να βλάψουν την όραση του παιδιού; Πότε πρέπει να ελέγξουμε αν έχει κληρονομήσει τη μυωπία μας; Τι κάνουμε αν χτυπήσει στο μάτι; Ο ειδικός απαντά.**

Κάποτε οι γονείς περίμεναν να φτάσει το παιδί σε ηλικία που θα ζητούσε να αλλάξει θρανίο επειδή δεν μπορούσε να δει τον πίνακα στο σχολείο για να υποψιαστούν πως μπορεί να υπάρχει κάποιο πρόβλημα στην όρασή του. Σήμερα, οι παιδο-οφθαλμίατροι έχουν τα απαραίτητα εργαλεία και όργανα για να μπορούν να κάνουν διάγνωση για τις διαθλαστικές ασθένειες των ματιών ήδη από το 12ο μήνα της ζωής του παιδιού. Υπάρχουν, όμως, πολλά ακόμη πράγματα που πρέπει να φροντίσουμε για να εξασφαλίσουμε την καλύτερη δυνατή όραση.

**Σε ποια ηλικία πρέπει να εξετάζονται τα μάτια του παιδιού για πρώτη φορά;**

Η πρώτη οφθαλμολογική εξέταση θα πρέπει να γίνει στο μαιευτήριο. Σ' αυτή την εξέταση γίνονται επισκόπηση και βυθοσκόπηση από έμπειρο παιδο-οφθαλμίατρο και μπορούν να αποκλειστούν διάφορες συγγενείς παθήσεις, όπως ο συγγενής καταρράκτης, το συγγενές γλαύκωμα, παθήσεις της ίριδας, του οπτικού νεύρου κ.ά. Η δεύτερη οφθαλμολογική εξέταση θα πρέπει να γίνει στην ηλικία του 1 έτους. Ελέγχουμε για την ύπαρξη ή όχι στραβισμού και μέσω της σκιασκοπίας μπορούμε με απόλυτη σιγουριά να διαπιστώσουμε την ύπαρξη κάποιας διαθλαστικής ανωμαλίας (μυωπίας, υπερμετρωπίας, αστιγματισμού). Εφόσον σ' αυτή την εξέταση δεν διαπιστωθεί κάτι παθολογικό, τότε αρκεί να γίνεται μία επανεξέταση κάθε διετία.

### **Πότε και πώς μπορούμε να διαπιστώσουμε εάν το παιδί έχει κληρονομήσει κάποια ασθένεια των ματιών που έχουν οι γονείς;**

Η διαπίστωση της ύπαρξης κάποιας κληρονομικής πάθησης θα πρέπει να γίνει όσο το δυνατόν νωρίτερα, γι' αυτό η εξέταση στο μαιευτήριο θεωρείται απαραίτητη. Η αναζήτηση κάποιας διαθλαστικής ανωμαλίας θα γίνει στη δεύτερη επίσκεψη, που όπως αναφέραμε γίνεται στην ηλικία του 1 έτους.

### **Υπάρχει πιθανότητα να βλάψει τα μάτια του, εάν βλέπει πολλή ώρα τηλεόραση ή κάθεται πολύ κοντά;**

Η τηλεόραση δεν βλάπτει τα μάτια. Επειδή όμως βλάπτει αρκετά την ψυχολογία των παιδιών και την ηρεμία τους (συνήθως τα κάνει νευρικά και ευερέθιστα), καλό είναι μέχρι την ηλικία των 2 ετών να μη βλέπουν καθόλου και στη συνέχεια να αυξάνουν σταδιακά το χρόνο που παρακολουθούν τηλεόραση. Η απόσταση από την τηλεοπτική συσκευή δεν έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η ακτινοβολία που εκπέμπει είναι ελάχιστη.

### **Υπάρχουν τροφές που βελτιώνουν την όραση;**

Όταν η διατροφή του παιδιού είναι προσεγμένη, κάτι που είναι εφικτό στις αναπτυγμένες κοινωνίες, δεν υπάρχει λόγος να αναζητάμε ειδικές τροφές για τα μάτια. Ένα πλήρες και ισορροπημένο διαιτολόγιο, που περιλαμβάνει γάλα, κρέας, ψάρια, φρούτα και λαχανικά, καλύπτει όλες τις ανάγκες του παιδιού (συμπεριλαμβανομένων και όσες αφορούν την όρασή του).

### **Γιατί τα περισσότερα μωρά έχουν στραβισμό; Σε ποια ηλικία θα πρέπει να έχει εξαφανιστεί;**

Πολλά παιδιά έχουν στραβισμό τους πρώτους μήνες της ζωής τους, λόγω νευρομυϊκής ανωριμότητας των μυών του ματιού. Ο στραβισμός αυτός συνήθως εξαφανίζεται γύρω στον 6ο μήνα. Αν δεν περάσει, θα πρέπει να εξεταστεί από παιδο-οφθαλμίατρο. Οι γονείς θα πρέπει να παρατηρούν το παιδί για να βεβαιωθούν ότι αυτός ο στραβισμός -ο «αθώος»- είναι ασταθής και όχι μόνιμος,

δηλαδή αφορά πότε το ένα μάτι και πότε το άλλο. Αντίθετα, ένας μόνιμος στραβισμός, ακόμα κι όταν πρόκειται για νεογνό, θα πρέπει να εξεταστεί άμεσα από τον ειδικό.

### **Από ποια ηλικία μπορεί ένα παιδί να φορέσει γυαλιά; Πότε μπορεί να βάλει φακούς επαφής;**

Εάν χρειαστεί, τα παιδιά μπορούν να φορέσουν γυαλιά από πολύ μικρή ηλικία. Για παράδειγμα, όταν υπάρχει στραβισμός ή ανισομετρωπία, δίνουμε γυαλιά από την ηλικία των 9 μηνών. Φακούς επαφής δίνουμε σε σπάνιες περιπτώσεις σε παιδιά 2-3 μηνών. Διαφορετικά, είναι προτιμότερο να βάλουν φακούς μετά την ηλικία των 10-12 ετών, όταν θα μπορούν να τους χρησιμοποιούν μόνα τους -ώστε να τους αφαιρέσουν, αν χρειαστεί- και να τηρούν με σχολαστικότητα τις οδηγίες για την αποστείρωση και την εφαρμογή τους.

### **Μπορεί να γίνει επέμβαση λέιζερ για την αντιμετώπιση προβλημάτων της όρασης στην παιδική ηλικία;**

Τα λέιζερ για τη διόρθωση διαθλαστικών ανωμαλιών συνήθως εφαρμόζονται μετά την ηλικία των 17-18 ετών. Μόνο σε ειδικές περιπτώσεις (π.χ. παιδιά με κινητικά ή διανοητικά προβλήματα) μπορούν να εφαρμοστούν σε μικρότερη ηλικία.

### **Πώς προστατεύουμε τα μάτια από το ηλιακό και τεχνητό φως;**

Τα μάτια μας είναι από τα πιο ευαίσθητα όργανα του σώματός μας και θα πρέπει να τα προστατεύουμε από τον ήλιο, φορώντας απορροφητικά γυαλιά, από τους τραυματισμούς και τα εγκαύματα. Τα παιδιά πρέπει να φοράνε γυαλιά ηλίου και μάλιστα με μεγαλύτερη σχολαστικότητα από ό,τι οι ενήλικοι, από την ηλικία του 1 έτους. Παρά την κοινή πεποίθηση, ο κακός φωτισμός, όταν το παιδί διαβάζει, δεν προκαλεί ούτε επιδεινώνει προϋπάρχουσες παθήσεις των ματιών, αλλά μπορεί να προκαλέσει κούραση ή πονοκέφαλο, ιδίως εάν υπάρχει κάποιο μικροπρόβλημα (π.χ. αστιγματισμός).

### **Τι πρέπει να κάνουμε εάν διαπιστώσουμε ότι στο μάτι του παιδιού έχει μπει κάποιο ξένο σώμα;**

Το καλύτερο είναι να επισκεφτούμε άμεσα ένα νοσοκομείο ή οφθαλμιατρείο, για να το αφαιρέσει κάποιος ειδικός. Αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, προσπαθούμε να το αφαιρέσουμε μόνοι μας ρίχνοντας στο μάτι άφθονη ποσότητα φυσιολογικού ορού ή ακόμα και νερό βρύσης. Στη συνέχεια, ο γιατρός θα κρίνει εάν χρειάζεται να χορηγηθεί αντιβιοτικό κολλύριο για την αποφυγή μόλυνσης.

## **Πώς αντιμετωπίζονται οι τραυματισμοί στα μάτια;**

Οι τραυματισμοί στα μάτια είναι πάντα σοβαροί, γι' αυτό θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από ειδικό οφθαλμίατρο και όσο πιο γρήγορα γίνεται.

## **Μήπως το παιδί μου δεν βλέπει καλά;**

Οι οφθαλμολογικές παθήσεις μπορούν να διαπιστωθούν έγκαιρα από τις εξετάσεις που θα κάνει ο ειδικός παιδο-οφθαλμίατρος στις απαραίτητες επισκέψεις ρουτίνας (όταν το παιδί συμπληρώσει το 1ο έτος ζωής και στη συνέχεια κάθε 2 χρόνια). Ωστόσο, καλό θα ήταν να ζητήσετε τη συμβουλή του εάν διαπιστώσετε ότι:

- Κρατάει το βιβλίο πολύ κοντά στο πρόσωπό του όταν διαβάζει ή όταν του διαβάζετε.
- Αλληθωρίζει συχνά.
- Γέρνει το κεφάλι του προς τη μία πλευρά για να δει καλύτερα.
- Τρίβει τα μάτια του, παρόλο που δεν νυστάζει.
- Δακρύζει υπερβολικά.
- Κλείνει το ένα μάτι για να δει καλύτερα, όταν διαβάζει ή βλέπει τηλεόραση.
- Αποφεύγει τις δραστηριότητες που απαιτούν να συγκεντρώσει το βλέμμα του σε κοντινή απόσταση, όπως η ζωγραφική, το γράψιμο, τα επιτραπέζια παιχνίδια.
- Αποφεύγει τις δραστηριότητες που απαιτούν να κοιτάζει μακριά, όπως το ποδόσφαιρο, ή δυσκολεύεται να διακρίνει μικρά αντικείμενα που βρίσκονται σε μακρινή απόσταση.
- Έχει συχνά πονοκέφαλο.
- Παραπονιέται ότι τα μάτια του κουράζονται.
- Έχει ιδιαίτερη ευαισθησία στο φως.
- Παραπονιέται ότι βλέπει τα αντικείμενα διπλά.
- Στις φωτογραφίες του με φλας, έχει πάντα ένα ασυνήθιστο λευκό σημάδι στα μάτια.

Με τη συνεργασία του **Ιωάννη Νικολόπουλου** (ειδικός παιδοφθαλμίατρος, διδάκτορας Πανεπιστημίου Αθηνών).

Από: *Ελένη Καραγιάννη*

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)