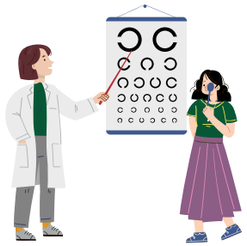
ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԱՉՔԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄՆ ՈՒ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

WIGMORE

ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԱՉՔԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄՆ ՈՒ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Երեխաների տեսողության խնդիրների վաղ ախտորոշման նպատակով պետք է 3տ և 6տ հասակում այցելել ակնաբույժի՝ կանխարգելիչ ստուգման: Այս այցերն առանձնապես կարևոր են այն դեպքերում, երբ ծնողներից մեկը տեսողության խնդիր ունի:



Ակնաբույժի պետք է դիմել նաև այն դեպքերում, երբ երեխայի մոտ նկատել եք՝

- տեսողության խնդիր,
- շլություն,
- աչքերի երկարատև կարմրություն,
- աչքերի ցավ,
- աչքից մշտական արտադրություն/արցունքահոսություն,
- հաճախակի թարթում,
- աչքի հետ կապված ցանկացած այլ խնդիր:

ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

Երեխայի տեսողության խանգարումները կարող են հետևյալ դրսևորումներն ունենալ՝

- հեռատեսություն. երեխան կարող է վատ տեսնել թե՛ մոտ, և թե՛ հեռու գտնվող առարկաները՝ կախված հեռատեսության աստիճանից,
- կարճատեսություն. երեխան լավ է տեսնում մոտ գտնվող առարկաները, կարդալու կամ գրելու խնդիրներ չունի, սակայն վատ է տեսնում հեռվում գտնվող առարկաները,
- աստիգմատիզմ. երեխան խեղաթյուրված և լղոզված է տեսնում հեռու գտնվող առարկաները: Լավ տեսնելու համար երեխան երբեմն թեքում է գլուխը, կկոցում է աչքերը:

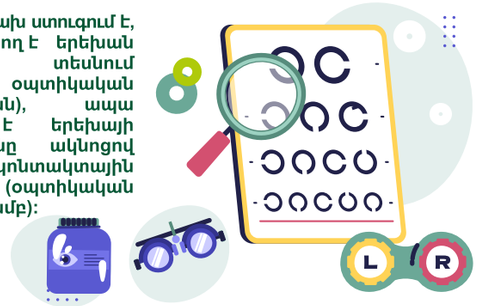
Տեսողության խանգարումները կարող են նաև գլխացավերի պատճառ լինել:

ԻՆՉՊԵ՞Ս Է ԱԿՆԱԲՈՒՅԺԸ ՈՐՈՇՈՒՄ ԵՐԵԽԱՅԻ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ՍՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Տեսողության որոշման թեստը հնարավոր է իրականացնել 3 տարեկանից սկսած, երբ երեխան տարբերակում է նկարները և կարող է ասել դրանց անվանումները: Ցանկալի չէ ստուգումն իրականացնել այն ժամանակ, երբ երեխան ջերմում է կամ իրեն լավ չի զգում:

Տեսողության որոշման թեստի միջոցով գնահատվում է երեխայի՝ պատկերներ (տառեր, նկարներ, օղակներ) տեսնելու կարողությունը՝ 5մ կամ 2,5մ հեռավորությունից:

Ակնաբույժը նախ ստուգում է, թե քանի տող է երեխան ինքնուրույն տեսնում (առանց օպտիկական կարգավորման), ապա ստուգում է երեխայի տեսողությունը ակնոցով կամ կոնտակտային լինզաներով (օպտիկական կարգավորմամբ):



Սկզբում ստուգվում է յուրաքանչյուր աչքն առանձին, ապա՝ երկու աչքը միաժամանակ: Մինչև ստուգումը երեխան մոտ տարածությունից ծանոթանում է տեսողության որոշման աղյուսակի պատկերներին և տառերին, ապա նստում է հատուկ աթոռին (տարիքից կախված՝ կարող է նստել ծնողի հետ կամ առանց ծնողի) և ակնաբույժի հրանագով անվանում է տեսած պատկերը կամ տառը:

Ո՞Ր ՏԱՐԻՔԻՑ ԵՎ ԻՆՉՊԵ՞Ս ԵՆ ՈՐՈՇՎՈՒՄ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԸ

Ռեֆրակցիոն խանգարումները՝ հեռատեսության կամ կարճատեսության աստիճանը, ինչպես նաև աստիգմատիզմի առկայությունը կարելի է որոշել ավելի վաղ տարիքից:

Հետազոտության առաջին փուլն իրականացվում է խաղի ձևով. երեխան նայում է լուսանկարչական ապարատի տեսք ունեցող, գրավիչ ձայներ արձակող սարքին: Այդ ընթացքում բժիշկը հնարավորություն է ունենում գնահատել, թե արդյոք կան շեղումներ տարիքային նորմից:

Շեղումներ հայտնաբերելու դեպքում կատարվում է բբի լայնացում. բիբը լայնացնող կաթիլներ են կաթեցվում (2-3 անգամ) և դրանից 40-45 րոպե անց հետազոտում են աչքը:

Կաթիլների կաթեցումից հետո երեխայի տեսողությունը ժամանակավորապես անհստակ է դառնում՝ պատկերները թեթևակի լղոզված են երևում: Այդ ընթացքում երեխան չի կարող ինքնուրույն փողոց անցնել, կարդալ, գրել, տնային առաջադրանքներ կատարել, սպորտային կամ այլ տեսակի միջոցառումների մասնակցել:

Երեբեմն կաթիլները թեթև լուսավախություն են առաջացնում. երեխան խուսափում է լուսավոր տեղում գտնվելուց:

Կաթիլների ազդեցությունը կարող է շարունակվել 6-8 ժամ, հազվադեպ կարող է տևել մինչև մեկ օր:

ՏԵՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԷԿՐԱՆՆԵՐ

Երեխայի տեսողության պահպանման համար շատ կարևոր է էկրանների (հեռախոսի, համակարգչի, պլանշետի, հեռուստացույցի) ճիշտ օգտագործումը:

Էկրանների չարաշահումը նպաստում է

- կարճատեսության զարգացմանը կամ առկա կարճատեսության աստիճանի ավելացմանը,
- «չոր աչքի» համախտանիշի զարգացմանը, որի ժամանակ աչքերը հաճախակի կարմրում են,
- գլխացավերի առաջացմանը:

Այս խնդիրները կանխելու համար խորհուրդ է տրվում՝

- մինչև 2 տարեկան երեխաներին զերծ պահել էկրաններից,
- 1.5-2 տարեկանում օրական մինչև 15 րոպե կարելի է էկրաններն օգտագործել զուտ ուսուցողական նպատակով (առարկաների, կենդանիների անունները սովորեցնելու համար),
- 2-6 տարեկան երեխաների էկրանային ժամանակը սահմանափակել 1 ժամով, 6 տարեկանից մեծերինը՝ 2 ժամով (դասերի պատրաստումից զատ, ժամանցային ժամանակ),
- երեխաներին սովորեցնել 20/20/20 կանոնը. աչքերի մկանները հանգստացնելու համար 20 րոպե էկրանին նայելուց կամ կարդալուց հետո պետք է 20 վայրկյան հեռու նայել՝ պատուհանից դուրս 20մ հեռու գտնվող առարկային կամ հորիզոնին,
- հեռախոսն առնվազն 30սմ աչքից հեռու պահել,
- եթե երեխան հեռախոսով կարդում է, առնվազն 2 անգամ պետք է մեծացնել տառերի չափը,
- կիրառել «արմունկի կանոնը». համակարգիչը, պլանշետը, գիրքը պետք է երեխայի աչքերից առնվազն նրա արմունկից ափ ընկած երկարության չափ հեռու լինեն,
- հեռուստացույցն առնվազն 3մ հեռու տեղադրել (էկրանի մեծանալուն զուգահեռ հեռավորությունը պետք է մեծացնել):