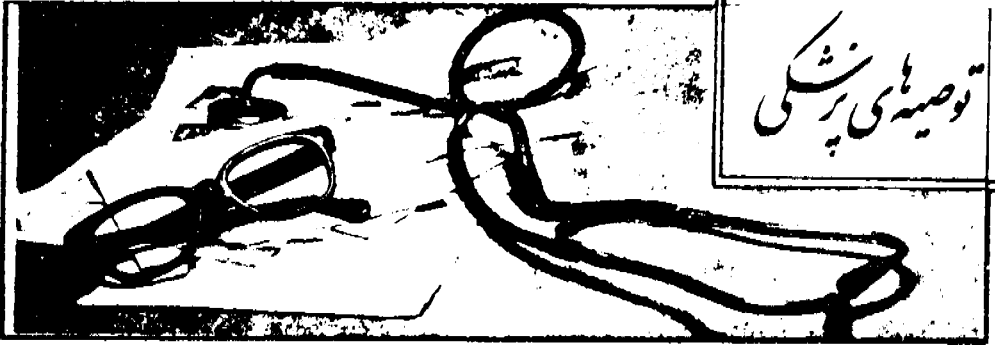


توصیه‌های پزشکی



# چه وقت باید به پزشک مراجعه کرد

اگر چشم‌های طفل در هر سنی که هست چپ  
باشد ( بطرف داخل یا خارج)؛ اگر انجام  
تکالیف مدرسه ناراحتش می سازد؛ اگر طفل  
از درد، سوزش و خستگی چشم‌هایش شکایت  
داشته باشد؛ اگر چشم‌هایش سرخ و متورم  
گردد؛ اگر سردرد داشته باشد؛ اگر کنابش



پیشانی جامع علوم انسانی

چندماه قبل خوب و سالم بوده است علائم آنرا ( نگاه داشتن کتاب خیلی نزدیک بچشم، واضح نبودن تخته سیاه در مدرسه) نباید از نظر دور دارید.

چشم درد ( ورم ملتحمه) ممکن است بعلت عفونتهای متعددی باشد. غالب چشم دردهای خفیف در نتیجه میکروبیهای معمولی سرماخوردگی است و بازگام بینی همراه است. وقتی زکام یا سرماخوردگی بینی در کار نباشد، بالتهاب عفونی ملتحمه چشم بیشتر باید مظنون شد بهرحال لازمست در تمام موارد، بخصوص وقتی سفیدی چشم قرمز میشود و وقتی قی می کند، باطیبب خود تماس بگیرید.

محلولهای خطرناک در چشم

اگر بچشم طفلی اتفاقاً مایع یا محلول خطرناکی برسد باید فوراً طفل را به پشت بخوابانید و چشم مصدوم را با جریان آب خوب بشویید تا از شدت خطر کاسته شود.

جسم خارجی

جسم خارجی را باید فوراً از چشم بیرون آورد. حتی الامکان بگذارید طبیب آنرا از چشم خارج کند. اگر بعداز نیم ساعت جسم خارجی از چشم بیرون آورده نشود باید حتماً بطیبب مراجعه کرد. جسمی که برای مدت چند

را برای خواندن خیلی نزدیک صورتش بیاورد؛ اگر برای درست دیدن چیزی سرش را بیک طرف کج کند یا اگر درجه بینائی چشمهایش که با تابلوی آزمایش بینائی در مدرسه اندازه گیری گردیده است ناقص باشد، طفل را باید بیک چشم پزشک نشان داد. ولی بهرحال، تنها باین دلیل که طفل میتواند تابلوی آزمایش چشم را در مدرسه بطرز رضایت بخشی بخواند نمی توان با اطمینان ادعا کرد چشمهایش خوب و سالم است. اگر طفلی دارای علائم خستگی چشم است و فشار زیاد بچشمش وارد میآید، باید درهرحال مورد معاینه قرارگیرد. برای اطمینان کامل بهتر است طفل را در موقع شروع مدرسه بیک چشم پزشک نشان دهید. ولی اگر هر سال چشمهای طفل توسط پزشک مدرسه مورد معاینه قرار میگیرد و طفل هم علامتی دال بر ناراحتی چشمی ندارد، بردن او نزد چشم پزشک ضرورت حتمی ندارد. بعداز شش سالگی چشمهای طفل باید سالی یکبار از نظر بینائی، در مدرسه و یا در مطب چشم پزشک مورد معاینه قرارگیرد نزدیک بینی که از تمام معایب انکساری دیگر چشم بیشتر مزاحم انجام تکالیف تحصیلی است. غالباً بین سنین شش و ده سالگی پیدا میشود. پیدایش نزدیک بینی ممکن است خیلی سریع باشد بنابراین تنها باین دلیل که چشمهای طفل

ساعت زیر پلک و یا روی قرنیه چسبیده باشد ممکن است باعث ایجاد عفونت سخت و خطرناکی گردد. اگر دسترسی بطیب مشکل باشد، برای بیرون آوردن جسم خارجی از چشم می‌توان از سه طریقه استفاده کرد:

در طریقه اول مژه‌های پلک فوقانی را بگیرید و پلک را بطرف پائین و دور از چشم بکشید. این وضع سبب میشود که جریان اشک، جسم خارجی را از چشم بشوید و خارج کند.

طریقه دوم بکار بردن چشم شوئی است که محتوی اسیدبوریک دو درصد باشد (دو قاشق مریاخوری گرد اسیدبوریک در یک فنجان آب جوشیده). طفل سرش را بجلو خم میکند و چشمش را داخل چشم شوئی کرده سپس در همین وضع سرش را راست میکند و در این حال چندین مرتبه چشمش را در داخل محلول باز و بسته میکند.

طریقه سوم عبارت از معاینه زیر پلک فوقانی است زیرا اغلب اجسام خارجی در آنجا قرار میگیرد. برای این منظور باید یک تکه پنبه تمیز را بنوک چوب کبریت یا چوب خلال دندان پیچید و یک چوب کبریت ساده (بدون پنبه) دیگر هم در دست داشته باشید. بطفل بگوئید پائین نگاه کند و چشمش را دائما در همان وضع نگاه دارد. بدین

ترتیب پلک فوقانی سست و آزاد میشود. مژه‌های پلک فوقانی را با انگشتان خود بگیرید و پلک را تا آنجا که میسر است پائین بکشید، چوب کبریت ساده (بدون پنبه) را در وسط پشت پلک بطور افقی و عرضی (در امتداد لبه پلک) قرار دهید و لبه پلک را روی چوب کبریت برگردانید تا پلک روی خودش تاشود. در حالیکه پلک تاشده را محکم نگاه داشته‌اید چوب کبریت پنبه‌دار را بردارید. پلک را باید با یک نور قوی کاملاً روشن کنید. اگر جسم خارجی را در پلک می بینید، آنرا با چوب کبریت پنبه‌دار بملایمت پاک کنید. اگر نمی‌توانید جسم خارجی را پیدا کنید و دردهمچنان ادامه دارد و یا اگر جسم خارجی روی کره چشم (مثلاً قرنیه) چسبیده است باید فوراً بچشم پزشک مراجعه کنید. هرگز سعی نکنید خودتان جسمی خارجی را روی کره چشم چسبیده‌است بیرون آورید.

## گل مژه

گل مژه عبارت از عفونت پیاپی‌مویهای مژگان است و عیناً شبیه کورک در سایر نقاط بدن میباشد. گل مژه بعلت میکروبهای عفونی معمولی است که در نتیجه مالیدن پلکهای چشم با دستهای آلوده

درشرف رسیدن است و یا سرباز کرده باشد باید سعی کافی مبذول گردد تا طفل بیلک خود انگشت نزند و آنرا نمالد، اگر طفلی مرتب و پشت سرهم دچار گل مژه میشود باید بوسیله طبیب مورد معاینه قرارگیرد و ادرارش تجزیه شود. گاهی اوقات گل مژه ناشی از ضعف عمومی بدن است. مادریکه خودش دچار گل مژه میباشد قبل از اینکه بانجام امور بچه داری بپردازد باید دستهای خود را کاملاً بشوید، بخصوص اگر گل مژه خود را دستکاری کرده باشد، زیرا میکروب سهولت از شخصی بشخص دیگر سرایت میکند. پدر یا برادری که گل مژه میگیرد بهتر است موقتاً از بچه داری و انجام کارهایی که مربوط باو است خودداری نماید.

اعمالی که چشم را صدمه نمیزند

تماشای تلویزیون از فاصله خیلی کم مطالعه زیاد و نگاه داشتن کتاب خیلی نزدیک بچشم، صدمهای بچشم نمیرساند (اگر طفلی برای خواندن، کتاب را خیلی نزدیک صورتش نگاه میدارد ممکن است نزدیک بین باشد و بنابراین محتاج عینک است.)



ایجاد میشود. گل مژه بتدریج "میرسد" و نوک میکشد و آنگاه سرباز میکند. طبیب ممکن است پمادی تجویز کند تا زخم حاصله زودتر التیام یابد و از انتشار عفونت جلوگیری شود شخص بزرگی که گل مژه میگیرد ممکن است با گذاشتن کمپرس آب گرم روی آن تسکین پیدا کند و این عمل ممکن است باعث تسریع در رساندن و سرباز کردن آن گردد، ولی طفل از اینکار خوشش نمی آید و بهرحال تفاوت چندانی هم نمی کند. مهمترین عیب گل مژه درعود مکرر آنست، یعنی غالباً "موقعی که یکی از آنها خوب شد، بلافاصله درکنار آن گل مژه دیگری میروید. این کیفیت شاید باین علت باشد که وقتی گل مژه اولی سرباز میکند میکروبهای آن به پیاز سایر موهای مژگان منتشر شده باعث عفونت آنها میشود. بهمین دلیل، موقعی که گل مژه ای

