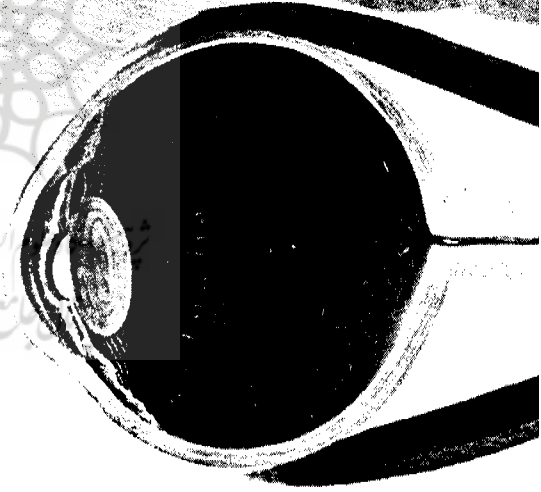


سبع ترجمه :
 A DICTIONARY OF BABY AND
 CHILD CARE,
 DR. SHANTI GHOSH
 SIXTH EDITION, 1988

مترجم : مصطفی خواجه زاده

انسانی و مطالعات فرهنگی
 مرکز علوم انسانی

مراقبتهای بهداشتی کودکان خردسال



تلویزیون و چشم

ورزند. نور باید از سمت جلو و اطراف بر صفحات کاغذ و کتاب بناید و سایه کسودک نبایستی روی کتاب او بیفتد. همچنین نور نبایستی زنده و خیره کننده باشد تا صدمات وارد شده به چشم کودکان را حتی المقدور پیشگیری نماید.

جسم خارجی در چشم

اگر زمانی کرد و خاک یا اجسام خارجی درون چشم کودک شود، کودک نبایستی چشم خود را دستکاری کند و آن را مالش دهد. بلکه به جای آن باید چشم را با آب تمیز شست و شو داد. والدین برای یافتن جسم خارجی در چشم می توانند با احتیاط پلکهای چشم کودک را باز کرده، با دادن فرمان نگاه کردن به چپ، راست، بالا و پایین، تمام سطح کره چشم کودک را ملاحظه نمایند تا از محل وجود جسم خارجی در چشم مطمئن شوند. یک جسم خارجی کوچک در زیر پلک بالایی احتمالاً با برگرداندن پلک جابجا شده و با ملایمت به وسیله لبه، یک دستمال تمیز و مرطوب خارج می شود. اگر چنانچه جسم خارجی پیدا نشود یا هنوز درد و سوزش چشم ادامه داشته باشد نبایستی به یک چشم پزشک مراجعه کرد.

عینک کودکان

برخی والدین به دلیل استفاده کسودک از عینک طبی نگران هستند و قید و بندهای بسیار زیادی را برای کودک تعیین می کنند. آنهاگاهی کودک خود را از ترس دچار شدن به خستگی چشمی از مشاهده فیلم یا مطالعه منع می -

تلویزیون در خانه های بسیاری از شهرهای بزرگ وجود دارد و احتمالاً "سرعت میان اجتماع از جمله روستاییان و عشایر کسترش می - باید. بچه ها مثل ما بزرگترها محذوب تلویزیون می شوند. آنان گاهی بی احتیاطی کرده، بسیار نزدیک به تلویزیون می نشینند. والدین نبایستی بین تماشای تلویزیون و فعالیت های دیگر کودک تعادلی را در نظر بگیرند. کودکان معمولاً "به خاطر علاقه شدید به تماشای تلویزیون از رفتن به رختخواب امتناع می ورزند و این مشکل ممکن است صرف نظر از قایل استفاده بودن یا نبودن برنامه تلویزیون باشد. همچنین گاهی اوقات یک مادر ندانسته بچه اش را به تماشای افراطی تلویزیون عادت می دهد و هنگام پختن غذا یا انجام سایر کارهای منزل او را وادار به تماشای تلویزیون می کند. کودکان ممکن است به دنبال تماشای برخی برنامه هایی که در آنها زدو خورد، تیراندازی و کشت و کشتار وجود دارد شدیداً "بترسند و دچار بختک و یا کابوس شبانه شوند. هنگام تماشای تلویزیون، اتاق نباید تاریک باشد و تصویر نیر نبایستی از وضوح خوبی برخوردار باشد. همچنین کودک نباید مدت زیادی را صرف تماشای تلویزیون نماید، زیرا تماشای افراطی تلویزیون ممکن است باعث ایجاد فشار چشمی در کودکان شود. بنابراین بر خانواده ها لازم است نکات فوق را در هنگام تماشای تلویزیون در نظر داشته باشند.

کودکان و مطالعه

بچه ها باید در نور کافی و مناسب مطالعه کنند و از فشارهای غیر لازم به چشم اجتناب

آزمایش بینایی سنجی قرار گیرد. "نزدیک‌بینی" معمولاً در میان اعضای یک خانواده شایع است. بنابراین اگر والدین از عینک نزدیک‌بینی استفاده می‌کنند، عقل حکم می‌کند که حتی اگر کودکان از چشمان خود شکایتی نداشته باشند از نظر بینایی مورد سنجش قرارگیرند. کودکان خردسال معمولاً از بینایی خود شکایت نمی‌کند زیرا درک نمی‌کند که دیگران چیزها را بهتر از او می‌بینند.

کودک در آموزشگاه ممکن است به خاطر ناتوانی در خواندن تخته سیاه، عملکرد تحصیلی خوبی نداشته باشد و از لحاظ یادگیری با مشکل

نمایند، همچنین ممکن است به کودک اجازه بازی ندهند تا مبادا عینکش بیفتد و بشکند و صدمه‌ای به خود وارد سازد. والدین عزیز بایستی بدانند مادام که کودک در خصوص مراقبت از عینکش تعلیم داده می‌شود، این گونه قید و شرطها لازم نیست، بلکه بعکس بایستی کودک را تشویق نمود تا هرکار خوبی را که دیگران انجام می‌دهند با مسرت و شادمانی انجام دهد.

گل مژه ۲

گل مژه عبارت از برافروختگی و التهاب در پلک چشم است که ناشی از آلودگی چشم یا بسته شدن یکی از غدد چربی یا فولیکول‌های مژه‌های چشم است. این آلودگی‌های چشمی ممکن است ناشی از مالش چشم به وسیله انگشتان کثیف یا بر اثر مختل شدن سلامت عمومی بدن بعد از ابتلا به سرخچه یا عفونت‌های دیگر باشد. والدین برای کمک به بهبودی گل مژه می‌توانند از یک پارچه مرطوب و گرم همراه با یک انگشت پودر "بوریک"^۴ که هر ۳ - ۲ ساعت روی چشم می‌گذارند استفاده کرده، این ناراحتی چشمی کودکان را درمان نمایند. ولی چنانچه موه‌ثرواقع نشد بایستی به یک چشم‌پزشک مراجعه کنند. همچنین قطره‌های چشمی "آنتی بیوتیک"^۵ (تجویز شده از طرف پزشک) از گسترش عفونت‌های چشمی پیشگیری خواهند کرد.

ضعف بینایی کودک در مدرسه

هنگامی که کودک از سردرد، خستگی یا فشار در چشمانش شکایت می‌کند، چشمان او بایستی از نظر خطای بینایی و انکسار نور مورد



بقیه از صفحه ۳۷

یا مملی - یا سئولی :

قابل توجه اینست که نمی گوید خدایا من از تو آرزویی دارم و یا از تو خواسته‌ای دارم، بلکه می گوید خدایا من آرزویی جز خودت ندارم و خواسته‌ای جز نفس تو نمی خواهم! آنجا که انسان از کسی چیزی درخواست می کند، سه عنصر وجود دارد :

۱ - سائل

۲ - مسؤءول به (چیز خواسته شده)

۳ - مسؤءول عنه (شخص مورد سوءال) لیکن در جمله یا سئولی دو عنصر بیشتر وجود ندارد :

۱ - سائل

۲ - مسؤءول عنه

در واقع مسؤءول به و مسؤءول عنه یک چیز واحد شده است، یعنی خدایا، ذات تو و نفس تو آرزو و خواست من است، من اصلاً "خودت را به خاطر خودت می خواهم. در آخر مراجعات مریدین این مسأله خیلی واضحتر بیان شده است که : **وَأَلَّا تُبْعِدَنِي مِنْكَ**، یعنی بارالها مرا از خودت دور مدار، یا **تَعِيمِي وَحَثَّتِي** : ای نعمت من وای بهشت من! یعنی نعمت و جنت برای من چیزی غیر از خود توییست و **يَا دُنْيَايَ وَأَخْرَجِي** و دنیا و آخرت من تویی !!

مَا أَجِدُ لِدُنْيَايَ... خدایا برای دنیوم جز نعو غافری نمی یابم. این یک حرف منطقی است زیرا که اینجا در مورد ذنوب، صاحب حقوق خداست و طرف مخالفت شده شخص خداوند است و نه کسی دیگر و طبیعی است حل و عقد آن هم فقط بستگی دارد به نظر او که عفو کند یا موآخده نماید و کسی غیر از خدا با ذنوب رابطه‌ای پیدانمی کند و راست است که می گوید : خدایا برای گناهانم غیر از تو غافری نمی یابم، یعنی که نیست .

مواجه شده، دچار عقب افتادگی درسی شود. او ممکن است نشستن در ردیفهای جلو کلاس را درخواست نماید تا قادر باشد تخته سیاه را بهتر مشاهده کند. معلمان و مربیان ورزیده و باتجربه این گونه درخواستهای کودکانه را جدی گرفته، علت یابی می نمایند و هرگونه جست و خیزهای دانش آموزان را از روی نیکمیت برای مشاهده بهتر تخته سیاه و سرکشپهای آنها را بر روی جزوات همگلاسیها زیر نظر دارند و با این نشانه ها موارد را شناسایی کرده، به مربی بهداشت مدرسه یا چشم پزشک ارجاع می دهند. اگر در آزمایش بینایی سنجی، نیاز کودک به عینک قطعی شد، باید بر طبق یک برنامه منظم، چشمان کودک را هر ۶ ماه یک بار مورد آزمایش بینایی سنجی قرار داد.

آستیگماتیسم

آستیگماتیسم یک نقص چشمی است که به خاطر عیبی در سطح منحنی عدسی یا قرنیه (سطح شفاف روی بخش سیاه چشم) ایجاد شده است. این اشکال باعث نارشدن بینایی چشم می شود. این نقص چشم جنبه وراثتی داشته، به احتمال زیاد در سایر اعضای خانواده هم یافت می شود و با استفاده از عینک مناسب رفع می گردد.

پاورقیها :

1- EYE STRAIN

2- STY

3- EYELASH FOLLICLES

4- BORIC POWDER

5- ANTIBIOTIC EYE-DROPS

6- MYOPIA

7- ASTIGMATISM