

نزدیک‌بینی در کودکان؛ توصیه‌هایی برای استفاده از دستگاه‌های دیجیتال

28 مهر 1403

بررسی‌های اخیر دولت ژاپن نشان می‌دهد که میوپیا (myopia) یا نزدیک‌بینی در میان کودکان این کشور در حال افزایش است.

از آنجایی که نزدیک‌بینی در کودکان احتمالاً سریع‌تر از بزرگسالان پیشرفت می‌کند، اقدامات کنترلی اولیه ضروری است.

یکی از دلایل افزایش تعداد کودکان نزدیک بین، استفاده روزافزون آنها از گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها است. همچنین بسیاری از کودکان روزانه از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند.

به گزارش ان اچ کی، دکتر «ایگاراشی تائه»، متخصص چشم پزشکی کودکان و رئیس بخش چشم پزشکی بیمارستان «هیرو» در کلانشهر «توکیو» است.

او برخی از اقدامات موثر برای جلوگیری از پیشرفت نزدیک‌بینی در هنگام استفاده از دستگاه‌های دیجیتال را بیان کرده که عبارتند از:

* از دستگاه‌هایی با صفحه نمایش بزرگ استفاده کنید.

* هنگام بازی یا تماشای فیلم، دستگاه خود را به تلویزیون وصل کنید تا محتوا روی صفحه تلویزیون نمایش داده شود.

* مطمئن شوید که صورت شما حداقل ۳۰ سانتیمتر از صفحه نمایش فاصله داشته باشد.

* هر ۲۰ دقیقه چشم از صفحه نمایش برداشته و به دوردست نگاه کنید.