

MYOPIA MOMENT

يوفر هذا التقرير عن قصر النظر نظرة عامة موجزة على ثلاثة عوامل تتعلق بنمط الحياة من المقرر تضمينها في المحادثات مع الأطفال وأولياء أمورهم عن إدارة قصر النظر.

يرجى الرجوع إلى المصادر المرجعية للاطلاع على مزيد من التفاصيل.

يفيضق نمال تقولا
ناتعاس: ق لطلال ءاوهلا
أيموي ج راخالل يف

يذلا تقولا نأ يلإ تاساردلا لتلصوت دقل: هفرعن ام
ةياقولا لعل دعاسي نأ نكمي ق لطلال ءاوهلا يف هيضقت
ءاطبإ وأ هفاقي وأ هروهظ ريخأت وأ رظنلال رصق نم
همدقت.

همدقت ءاطبإ وأ هفاقي وأ هروهظ
لمواع نإف، ءيراج ثاحبالأ نم ديزملا نأ نيح يف؟ اذامل
عم يتأي يذلا عطاسلا ءوضلاو ءيقي قحلا ءعبي بطلال لثم
يف ييضق نمال تقولا

• Filippoff DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2002; 21:622-660.
• Ng J. Does sunlight (bright light) explain the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmic Physiol Opt* 2012; 32:368-372.
• Bahnerumy D et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom* 2015; 98:497-506.
• Wolfgramm S et al. IMI - Myopia Control Reports Overview and Introduction. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M1-M9.
• Wu FC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2020; 127(10):1662-1669.

رظنلال رصق روطت لعل يباجي إ ريثأت اهل ق لطلال ءاوهلا
؟ ي صوات اذامب. همدقتو

• ناك ج راخالل يف ييضق نمال تقولا دازامل ك ه نأ ركذا
لضفأ ريثأتلال
• يج راخالل طاشنلال نم أيموي نيتعاس نع لقي ال ام حرتتلا
ةسردملا تقو كلذ يف امب، مويلال لالخ تقو ي يف



ةحيصنلا
تاصوحف راركت لدعم
ناناحتما: نيعي
لافطألل (أيونس
رطخلل نيزضرعلا



لافطألل ءلماش نيع تاصوحف ريفوت مهملا نم: هفرعن ام
دق. همدقت ءاطبإ وأ رظنلال رصق روهظ ريخأتل أركبم
لعل فلاب ءرهاظ رظنلال رصقب لفظلا ءباصإ تامال ع نوكت
تاونس 4 نس يف لافطألل يدل

ةي رصبلال تالخدتل لاو ءي كولسلا تاريغتلا ققحت؟ اذامل
نكمم تقو برقي يف أدبت امدنع ركبأل ريثأتلال

؟ ي صوات اذامب

- روضحلال لعل ءسردملا لبق ام نس يف لافطألل عجش
لماش نيع صحف ءارجإل
- يف نيترم لدعمب وأ ءيونس تاصوحف: ءعباتملا
نيعم رطخلل نيزضرعلا لافطألل ءنسلال

• Breslin KN. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components Among Northern Irish Schoolchildren (The NICES Study). *IOVS* July 2013; 54(4):4842-4850.
• Gifford KL et al. IMI - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M164-M203.

دحك ناتعاس
تقو نم ي صقأ
نم أب يرقو زاهجال
أيموي لمعال

دوجو يلإ تاساردلا ضع ب تلصوت: هفرعن ام
لمعالو ءشاشلال امام أي ييضق نمال تقولا نيب طابتر
رظنلال رصق روهظ عم اهنم ب يرقو ناكم يف

مهل ثاحبالأ نم ديزم ءارجإ لعل ءجاج كانه؟ اذامل
لمعالو ءزهجال ءطرفملا ءدهاشملا ريثأت ببس
نكلو، رظنلال رصق لعل اهنم ب يرقو ناكم يف
تاللدعم عافترا نع نيعلا ءياعر ويئاصخأ غلبأ
ددع داز ثي ح 19-ديفوك ءحئاج ءانثأ رظنلال رصق
تاشاشلال امام أ ركبأ أتقو نووضقي نيذلا لافطألل
دعُب نع ءيسردملا لامعال ببسب

؟ ي صوات اذامب

• 20 لك 20- ءدعاق عابتا لعل يضرمل عجش
أطسق ذخ، ءشاشلال لعل رظنلال يف هيضقت ءقي
ءفاسم لعل ءيش لعل رظنلال لالخ نم ءحارلا نم
ةي ناث 20 ءدمل

• Wildsoet CF et al. IMI - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M106-M137.
• Wolfgramm S et al. (2019) Myopia Control Overview and Introduction. International Myopia Institute.
• Xiong S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017; 95:551-566.

 WORLD COUNCIL
OF OPTOMETRY

نم ءجنمب تاي رصبلال لمعال س لعل ءعباتلال رظنلال رصق ءياعر ءرادإ رياعم ءردابم مع دمتم
CooperVision.