

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.

الوقت المنقضي في الهواء
الطلق: ساعتان في الخارج يوميًا

ما نعرفه: لقد توصلت الدراسات إلى أن الوقت الذي تقضيه في الهواء الطلق يمكن أن يساعد على الوقاية من قصر النظر أو تأخير ظهوره أو إيقافه أو إبطاء تقدمه.
ظهوره أو إيقافه أو إبطاء تقدمه.
لماذا؟ في حين أن المزيد من الأبحاث جارية، فإن عوامل مثل الطبيعة الحقيقية والضوء الساطع الذي يأتي مع الوقت المنقضي في

الهواء الطلق لها تأثير إيجابي على تطور قصر النظر وتقدمه. بماذا
توصي؟

- اذكر أنه كلما زاد الوقت المنقضي في الخارج كان التأثير أفضل.
- اقترح ما لا يقل عن ساعتين يوميًا من النشاط الخارجي في أي وقت خلال اليوم، بما في ذلك وقت المدرسة.

• Filtrout D: The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. Prog Retin Eye Res 2002; 21:622-660.
• Ng J, Davey R: Bright light (bright lights) explain the protective effects of outdoor activity against myopia? Ophthalmic Physiol Opt 2012; 32:368-372.
• Rahvaranjy D et al: A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. Clin Exp Optom 2015; 98:497-506.
• Wolffsohn JS et al: IM - 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):1462-1469.

النصيحة
معدل تكرار فحوصات العين:
امتحانان سنويًا (للأطفال
المعرضين للخطر)



ما نعرفه: من المهم توفير فحوصات عين شاملة للأطفال مبكرًا لتأخير ظهور قصر النظر أو إبطاء تقدمه. قد تكون علامات إصابة الطفل بقصر النظر ظاهرة بالفعل لدى الأطفال في سن 4 سنوات

لماذا؟ تحقق التغيرات السلوكية والتدخلات البصرية التأثير الأكبر عندما تبدأ في أقرب وقت ممكن

بماذا توصي؟

- شجع الأطفال في سن ما قبل المدرسة على الحضور لإجراء فحص عين شامل.
- المتابعة: فحوصات سنوية أو بمعدل مرتين في السنة للأطفال المعرضين لخطر معين.

• Breslin KR: A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components Among Northern Irish Schoolchildren (The NICE Study). Invest Ophthalmol Vis Sci 2013; 54:4843-4850.
• Gifford KL et al: IM - Clinical Management Guidelines Report. Invest Ophthalmol Vis Sci 2019; 60(2):M1-M9.

ساعتان كحد أقصى من
وقت الجهاز وقریبًا من
العمل يوميًا



ما نعرفه: توصلت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين الوقت المنقضي أمام الشاشة والعمل في مكان قريب منها مع ظهور قصر النظر.

لماذا؟ هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لفهم سبب تأثير المشاهدة المفرطة للأجهزة والعمل في مكان قريب منها على قصر النظر، ولكن أبلغ أخصائيو رعاية العين عن ارتفاع معدلات قصر النظر أثناء جائحة كوفيد-19- حيث زاد عدد الأطفال الذين يقضون وقتًا أكبر أمام الشاشات بسبب الأعمال المدرسية عن بُعد.

بماذا توصي؟

- شجع المرضى على اتباع قاعدة 20-20 لكل 20 دقيقة تقضيها في النظر إلى الشاشة، خذ قسطًا من الراحة من خلال النظر إلى شيء على مسافة لمدة 20 ثانية.

• Wildsoet CF et al: IM - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. Invest Ophthalmol Vis Sci 2019; 60(2):M106-M117.
• Wolffsohn JS et al (2019). Myopia Control Overview and Introduction. International Myopia Institute.
• Xiang 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.

