



ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Με τον κ. Ζώη Παπαδόπουλο

Χειρουργό Οφθαλμίατρο

« Η ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ »

- ✓ Ο προληπτικός έλεγχος των ματιών των παιδιών επιβάλλεται και γιατί;

Απ: Ο προληπτικός έλεγχος των ματιών θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός, όχι μόνο σε άτομα μεγάλης ηλικίας, αλλά και στα παιδιά. Ο τακτικός προληπτικός έλεγχος συντελεί στην έγκαιρη διάγνωση και κατ' επέκταση στην αντιμετώπιση διαφόρων παθολογικών καταστάσεων.

- ✓ Ο οφθαλμολογικός έλεγχος συστήνεται να γίνεται και από ποιες ηλικίες;

Απ: Σύμφωνα και με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία συστήνεται τα παιδιά σχολικής ηλικίας να παρακολουθούνται σε τακτικό παιδιατρικό έλεγχο, 1 φορά ετησίως, από την ηλικία των 3 ετών και μέχρι την ηλικία των 21 ετών

- ✓ Τα ύποπτα συμπτώματα που πρέπει να αφυπνίζουν τους γονείς;

Απ: Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι:

- Πονοκέφαλος, κούραση των ματιών, υπερβολικό βλεφάρισμα ή τρίψιμο των ματιών.
- Θολή ή διπλή όραση.
- Αλληθώρισμα ή κίνηση των ματιών ανεξάρτητα το ένα από το άλλο.
- Διάβασμα με το βιβλίο πολύ κοντά στο πρόσωπο.
- Σκύψιμο χαμηλά στο τραπέζι, όταν διαβάζουν ή γράφουν.
- Χρήση μόνο του ενός ματιού (το παιδί μπορεί να κοιτάζει από το πλάι ή να κλείνει το ένα μάτι, όταν θέλει να δει κάτι).
- Δυσκολίες στο διάβασμα (π.χ. χάνει λέξεις ή παραλείπει ολόκληρες προτάσεις, πρέπει να δείχνει κάθε λέξη με το δάκτυλο για να μείνει στην ίδια γραμμή, διαβάζει αργά ή δεν καταλαβαίνει τι διαβάζει, επαναλαμβάνει τις λέξεις ή μπερδεύει τις παρόμοιες λέξεις και τις διαβάζει λάθος).
- Επίμονη αντιστροφή γραμμάτων ή λέξεων (μετά τη Β' Δημοτικού).
- Δυσκολίες στο να θυμηθεί, να αναγνωρίσει ή να αναπαράγει σχήματα.
- Φτωχός συντονισμός ματιών-χεριών.
- Διάσπαση της προσοχής στην τάξη.

✓ Προβλήματα στα μάτια των παιδιών που προκαλούνται από τον υπερβολικό χρόνο έκθεσης σε οθόνες και βασικές κατευθύνσεις/ συμβουλές πρόληψης ;

Απ: Οφθαλμολογικά συμπτώματα που οφείλονται σε υπερβολικό χρόνο έκθεσης σε οθόνες

- Κεφαλαλγία μετά το πέρας της χρήσης ή κατά τη διάρκεια χρήσης του PC
- Άλγος ανάμεσα στα μάτια
- Θολή όραση
- Μάτια ξηρά ή/και ερεθισμένα
- Αργή επανεστίαση κατά τη διάρκεια χρήσης της οθόνης
- Δυσκολία όρασης μακρινών αντικειμένων μετά από πολύωρη χρήση
- Παροδική διπλωπία
- Κακή αντίληψη των χρωμάτων

✓ Οι παθήσεις των ματιών στα παιδιά μπορούν να προκαλέσουν μαθησιακές δυσκολίες;

Απ: Ορισμένες παθήσεις των ματιών, αν αφεθούν χωρίς θεραπεία, μπορεί να οδηγήσουν σε αναπτυξιακές υστερήσεις και μαθησιακές δυσκολίες, ενώ εγκυμονεί και ο κίνδυνος μόνιμης βλάβης της όρασης.

✓ Γενικές συστάσεις για τους γονείς ;

Απ:

Συμβουλές που μπορείτε να ακολουθήσετε προκειμένου να προστατεύσετε τα παιδιά σας από αυτή την κατάσταση, είναι οι ακόλουθες:

Κάθε παιδί πριν ξεκινήσει το σχολείο θα πρέπει να υποβάλλεται σε ένα πλήρη οφθαλμολογικό έλεγχο, περιλαμβάνοντας και τον έλεγχο της μακρινής και κοντινής όρασης.

Η θέση εργασίας στον υπολογιστή θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στις διαστάσεις του παιδιού και όχι σε εκείνες ενός ενήλικα.

Η απόσταση που προτείνεται μεταξύ της οθόνης του υπολογιστή και των ματιών είναι 50-60 εκατοστά, διότι κοιτάζοντας τα παιδιά από πιο κοντινή απόσταση από αυτή κινδυνεύουν από υπερβολική προσαρμογή των ματιών τους.

Πάντα θα πρέπει να ελέγχεται ο χρόνος απασχόλησης των παιδιών μπροστά στον υπολογιστή και κατά το δυνατόν να διακόπτεται, ούτως ώστε να παρεμβάλλονται μεσοδιαστήματα ανάπαυσης για το οπτικό και μυοσκελετικό τους σύστημα.

Σας ευχαριστώ !!!

***. Λίγα λόγια για τον κ. Ζώη Παπαδόπουλο:**

- **Μετεκπαιδευθείς στο Πανεπιστήμιο Harvard Βοστώνη-ΗΠΑ (Νοσοκομείο Massachusetts Eye and Ear)**
- **Απόφοιτος University College London(UCL) Λονδίνο-Ηνωμένο Βασίλειο**
- **Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)**

- Κάτοχος Ευρωπαϊκού Διπλώματος Οφθαλμολογίας (FEBO)
- Απόφοιτος Ιατρικής Σχολής Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (ΔΠΘ)

Εργάζεται ως ιδιώτης Χειρουργός Οφθαλμίατρος στην Αλεξανδρούπολη, είναι μέλος πολλών οφθαλμολογικών εταιρειών και έχει λάβει μέρος σε πλήθος Πανελληνίων και Διεθνών Συνεδρίων. Μιλάει την Ελληνική, Αγγλική και Γερμανική γλώσσα.