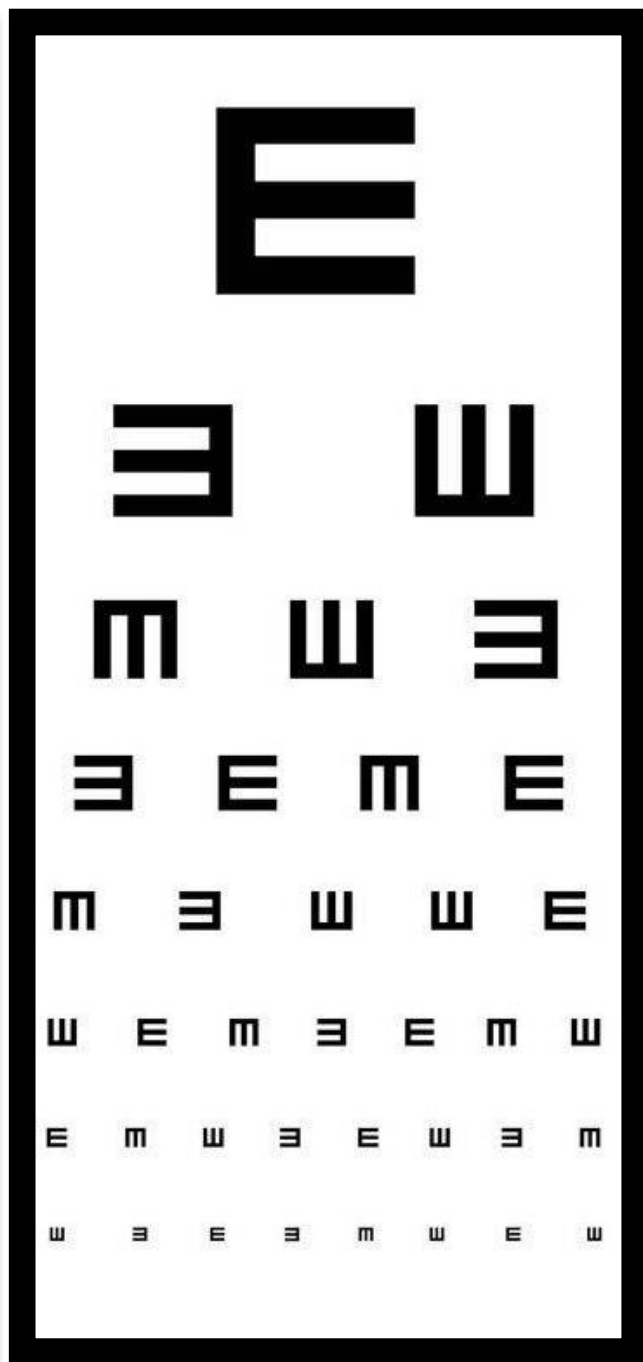
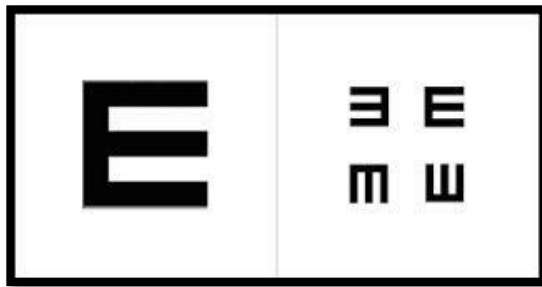


راهنمای سنجش بینایی نوجوانان



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم
گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
واحد سلامت نوجوانان و مدارس



- ❖ تابلو در جایی که عوامل ایجاد حواس پرتی وجود ندارد، نصب گردد. (عدم وجود پوستر، تابلوی اعلانات و هرچیز دیگر اطراف تابلو)
- ❖ نور تابیده شده بر تابلو کافی باشد. (بهتر است تابلو رو به روی پنجره باشد و نوجوان مورد معاینه، پشت به پنجره قرار گیرد.)
- ❖ نصب تابلو بگونه ای باشد که ارتفاع آن از زمین متناسب با قد نوجوان (در حالت ایستاده) قابل تغییر و متحرک باشد. بدیهی است در صورت استفاده از صندلی برای نشستن دانش آموز نیز باید تابلو در ارتفاع مناسب نصب شود.
- ❖ تابلو در ارتفاعی نصب شود که ۳-۴ ردیف آخر آن مقابل چشمهای نوجوان قرار گیرد.
- ❖ فاصله فرد تا تابلو دقیقاً رعایت شود. (۶ متر)
- ❖ فرد باید به گونه ای مقابل تابلو قرار گیرد که چشمان او تا تابلو فاصله مقرر را داشته باشد. (لازم است مراقب سلامت به وضعیت جلو یا عقب بردن سر نوجوان توجه داشته باشد.)
- ❖ صورت دانش آموز در هنگام معاینه کاملاً مقابل تابلو قرار گیرد و مستقیماً به روبه رو نگاه کند. گرداندن سر با چشم به يك طرف ممکن است دلیل اختلالی در دید و یا ساختمان درونی چشم باشد که باید در نظر گرفته شود.
- ❖ باید سنجش دید در محیط و شرایط آرام انجام شود. (آرامش محیط، معاینه شونده و معاینه کننده شرط لازم است.)
- ❖ لازم است نوجوانان عینکی با عینک مورد سنجش بینایی قرار گیرند و نیازی به سنجش بدون عینک نمی باشد.
- ❖ لازم است در نوجوانان عینکی هنگام پوشاندن چشم، جهت عدم تعریق و کثیف شدن شیشه عینک از دستمال تمیز استفاده شود.
- ❖ برای نشان دادن حروف و علائم از خودکار، خودنویس و لوازم جوهر دار استفاده نشود، چون جوهر آنها در تابلو نفوذ می کند و پاک نمی شود.
- ❖ مراقب سلامت بگونه ای کنار تابلو (سمت راست یا چپ) قرار گیرد که سایه بدن، تابلو را تاریک نکند و مانع دید نوجوان نشود.
- ❖ ابتدا از فرد می خواهیم به آرامی با کاور یا گودی دست چپ (بدون فشار به چشم) چشم چپ را بپوشاند.

- ❖ در حالی که با چشم راست با حالت طبیعی (بدون تنگ کردن چشم یا کج کردن سر یا از پهلو نگاه کردن یا خم شدن سر به جلو و ...) به تابلو نگاه می کند، ردیف بالا (ردیف ۱۰/۱) را به او نشان می دهیم تا علاوه بر سنجش میزان دید، به آشنا بودن او به سه شاخه و جهت آن پی ببریم.
- ❖ به ترتیب از ردیفهای بالا از جهات حروف E می پرسیم. زمانی که از دیدن حروف و تشخیص جهت آنها اطمینان حاصل کردیم از ردیفهای بعدی سوال می کنیم. (تاکید می گردد پرسش از اولین ردیف آغاز و به ترتیب انجام شود).
- ❖ تاکید می گردد از حروف در جهات مختلف، پرسیده شود.
- ❖ لازم نیست در ردیفهای پایین که تعداد حروف E زیاد است از همه حروف سوال شود، بلکه تعداد حروف سوال شده در هر ردیف از قانون نصف بعلاوه یک تبعیت می کند.
- ❖ آخرین و ریزترین حروفهای E را که فرد به راحتی می تواند جهت آنها را تشخیص دهد، میزان دید می دانیم. مثلاً اگر فرد با چشم راست توانسته از ردیف های بالا جهت تمام حروف را تشخیص دهد، ولی از ردیف ۵/۱۰ به پایین (یعنی ۶/۱۰ و پایین تر از آن) یا تمام حروف و یا تعدادی از آنها را تار و ناواضح ببیند بصورتی که جهت حروف را نتوانسته تشخیص دهد، دید چشم راست او ۵/۱۰ می باشد.
- ❖ مراحل ذکر شده عیناً برای چشم دیگر (پوشاندن چشم راست و سنجش دید چشم چپ) انجام می شود تا میزان دید چشم چپ نیز مشخص گردد.
- ❖ در انتها، دید دو چشمی نیز سنجیده شود. لازم به ذکر است دید دو چشمی از دید تک چشمی همیشه بیشتر و بهتر است. لذا در غیر اینصورت، فرد بایستی در اسرع وقت به متخصص (چشم پزشک یا اپتومتریست) ارجاع داده شود.
- ❖ اکثر دانش آموزانی که يك چشمشان ضعیف تر از چشم دیگر است، نمی دانند که دید رضایت بخش آن ها مربوط به چشم سالم است و تصور می کنند هر دو چشم آن ها خوب می بیند. برای کشف چنین مواردی دقت کنید.
- ❖ در هنگام آزمایش چشم، به حرکات دانش آموز مانند جلو آوردن سر، تنگ کردن چشم، ریزش اشک یا پلك زدن های پی در پی توجه کنید. این علائم نشان دهنده ضعف بینایی است.
- ❖ اگر دانش آموز با دست چشمش را فشار دهد یا پلك را بمالد، تعیین دید چشم تقریباً تا يك دقیقه و کمی بیش تر از آن صحیح نیست و باید صبر کرد تا چشم به وضع عادی برگردد.
- ❖ موارد نیازمند ارجاع به پزشک مرکز سلامت جامعه :
- کاهش دید هر یک از چشمها کمتر از ۹/۱۰
- دید هر دو چشم با هم کمتر از ۱۰/۱۰
- تفاوت دید چشمها بیش از یک ردیف در تابلوی سنجش بینایی مورد استفاده