



## تعریف تنبلی چشم (آمبلیوپی):

تنبلی چشم یکی از انواع اختلالات بینایی است که بر اثر آن در یک چشم به ظاهر سالم، کاهش دید مرکزی به وجود می آید. در این حالت اگر چه ساختمان ظاهری چشم سالم است اما دید چشم حتی با استفاده از عینک کامل نمی شود. آمبلیوپی یا تنبلی چشم اغلب با چشم های ضربدری همراه است یا تفاوت زیادی در درجه نزدیک بینی یا دوربینی بین دو چشم است. معمولاً قبل از ۶ سالگی ایجاد می شود و بر دید جانبی تأثیر نمی گذارد. وقتی تکامل بینایی در یکی از چشم ها طبیعی و در چشم دیگری غیرطبیعی باشد چشمی که بینایی اش تکامل پیدا نکرده است مبتلا به ضعف بینایی شده و به تدریج تنبلی می شود. تنبلی چشم در ۲ تا ۳ درصد از کودکان دیده می شود و بهترین زمان برای اصلاح این حالت دوران نوزادی یا اوایل کودکی است. باید یادآوری کنیم اگر چه معمولاً یک چشم درگیر است ولی در برخی حالات ممکن است هر دو چشم به صورت همزمان تنبلی شوند. معاینه چشم در سن ۶ ماهگی و دوباره در ۳ سالگی انجام می شود. تنبلی چشم در اثر اختلال در عملکرد طبیعی چشم ها و عدم تکامل بینایی اتفاق می افتد. البته در بسیاری از موارد ممکن است علل مرتبط با تنبلی چشم ارثی باشند.

### علل تنبلی چشم به سه دسته تقسیم می شوند:

- استرابیسم (لوچی): این امر به دلیل مشکلات حرکتی چشم ایجاد می شود. یک چشم ممکن است به داخل، خارج، بالا یا پایین بچرخد. هنگامی که این اتفاق می افتد، مغز شروع به نادیده گرفتن چشم سرگردان می کند و خوب دیدن را یاد نمی گیرد. تنبلی چشم اغلب به دنبال استرابیسم روی می دهد. در استرابیسم یا انحراف چشم ها کودک برای فرار از دوبینی از چشمی که بینایی بهتری دارد استفاده می کند و در نتیجه چشم منحرف تکامل نمی یابد و تنبلی می شود.

- عیوب انکساری: این شایع ترین نوع است. زمانی اتفاق می افتد که کودک به عینک نیاز دارد اما در اوایل زندگی از آن استفاده نمی کند. این عیوب انواعی از اختلال های بینایی هستند که با تجویز عینک قابل اصلاح می باشند. تنبلی چشم زمانی اتفاق می افتد که عیب انکساری شامل دوربینی، نزدیک بینی یا آستیگماتیسم در یک چشم (در زمانی که چشم دیگر سالم است) و یا در دو چشم (در حالی که اختلاف قابل توجهی بین شماره دید دو چشم وجود دارد) پدید می آید. در این حالت چشم ضعیف تر تنبلی می شود. وجود عیب انکساری شدید در دو چشم نیز می تواند منجر به تنبلی هر دو چشم شود. تشخیص این نوع از تنبلی چشم معمولاً مشکل است زیرا در این حالت ظاهر چشم طبیعی بوده و به نظر می رسد دید کودک اشکالی نداشته باشد.

- عوامل مسدود کننده مسیر بینایی: این عوامل به مواردی مانند افتادگی پلک، آب مروارید، کدورت قرنیه و... گفته می شود. این مشکلات به طور معمول شدیدترین حالت تنبلی چشم را ایجاد می کنند.

### نحوه تشخیص تنبلی چشم:

تشخیص تنبلی چشم کار آسانی نیست، زیرا تا زمانی که کودک مشکل واضحی نداشته باشد و یا دچار انحراف واضح چشمی نشود والدین متوجه مشکل بینایی فرزندشان نخواهند شد. چشم پزشک نیز تنبلی چشم را براساس اختلاف قدرت بینایی بین دو چشم یا ضعف بینایی هر دو چشم تشخیص می دهد. اندازه گیری قدرت بینایی در کودکان کار مشکلی است و چشم پزشک باید به وسیله روش های خاص از جمله بررسی چگونگی تمرکز و تعقیب کردن اشیاء توسط یک چشم در حالی که چشم دیگر پوشانده شده، قدرت بینایی کودک را تخمین بزند.

## غربالگری بینایی به روش های مختلفی برای سنین مختلف انجام می شود:

۱. نوزادان: متخصصان اطفال در بدو تولد آب مروارید یا سایر مشکلات چشمی را بررسی می کنند. همچنین پزشکان بررسی می کنند که آیا نوزادان می توانند اسباب بازی ها یا اشیاء را با چشمان خود دنبال کنند و مطمئن شوند که چشمان آنها صاف است.

۲. کودکان نوپا: ممکن است از ابزارهای الکترونیکی برای یافتن عیب انکساری (نیاز به عینک) یا سایر علائم آمبلیوپی استفاده شود.

۳. دوران کودکی و نوجوانی: تست های بینایی، مشابه آنچه برای بزرگسالان استفاده می شود، زمانی انجام می شود که کودکان بتوانند اشکال و حروف را تشخیص دهند.

باید به این موضوع مهم توجه داشت که ضعف بینایی در یک چشم همیشه به معنای تنبلی چشم نمی باشد. زیرا گاهی ممکن است این مشکل با تجویز عینک اصلاح شود. برخی مواقع نیز سایر بیماری های چشمی مانند آب مروارید، عفونت ها، تومورها و سایر اختلال های داخل چشم موجب کاهش بینایی می شوند که اگر امکان درمان آنها وجود داشته باشد دید کودک نیز اصلاح خواهد شد. برای اصلاح تنبلی چشم کودک باید بیاموزد از چشم ضعیف تر خود استفاده کند. این کار با قراردادن پوشش بر روی چشم قوی تر روزی ۲-۴ ساعت یا کل روز در اوایل، به مدت چند هفته تا چند ماه قابل انجام است که البته چشم سالم باید به تناوب باز شود این شیوه موثرترین روش برای درمان تنبلی چشم و وادار کردن مغز به دیدن با چشم تنبل است.

حتی وقتی که تنبلی اصلاح شد ممکن است به منظور جلوگیری از برگشت آن، استفاده از پوشش بر روی چشم سالم برای مدت ها ضروری باشد. در موارد خاص براساس تشخیص پزشک، به جای بستن چشم می توان از قطره های چشمی مانند آتروپین روزانه یک قطره به چشم سالم چکاند تا با ایجاد تاری دید در چشم سالم باعث فعال کردن چشم تنبل شود البته باید دانست گاهی ممکن است مصرف آتروپین همراه با عوارضی مثل حساسیت به نور (زیرا باعث اتساع مردمک می شود)، برفروختگی صورت، طپش قلب و اختلال موقتی تطابق، شود و از این جهات باید مراقب بود. زمانی که چشم قوی تر نزدیک بین است یا زمانی که آمبلیوپی واقعاً بد است، قطره های چشمی ممکن است به خوبی کار نکنند. همچنین از عدسی های مخصوص که قادر به تار کردن بینایی چشم سالم تر هستند استفاده کرد. روش دیگر درمان تنبلی چشم تحریک و فعال سازی چشم مبتلا با روش های مختلف است که روش «فعال درمان» نامگذاری شده است. این روش فقط در مطب و کلینیک ارتوپتیک قابل انجام است و نیاز به مراجعات متعدد دارد. موضوع مهم دیگر اینکه قبل از درمان تنبلی چشم، درمان مشکلات چشمی زمینه ای الزامی است؛ نمونه این درمان ها شامل اصلاح عیوب انکساری توسط عینک و درمان آب مروارید با عمل جراحی می باشد.

نکته مهم: همه پدرها و مادرها باید بدانند درمان تنبلی چشم به علت انسداد مسیر بینایی مانند وجود آب مروارید فقط در صورتی موفقیت آمیز است که تشخیص و درمان علت زمینه ای در دو تا سه ماه اول بعد از تولد صورت گیرد.

## توصیه های ضروری:

توصیه شده است که بینایی تمامی کودکان تا قبل از سن ۳ سالگی توسط پزشک ارزیابی شود. بسیاری از پزشکان معاینه های چشم پزشکی را به عنوان بخشی از معاینه های معمول کودکان انجام می دهند و در صورت نیاز، کودک را به چشم پزشک معرفی می کنند. در صورت وجود سابقه خانوادگی ابتلا به استرابیسم یا لوچی، آب مروارید در دوران کودکی یا بیماری های جدی چشمی نسبت به معاینه چشم ها در دوران نوزادی تاکید بیشتری می شود.

احتمال موفقیت در درمان تنبلی چشم، در ۹ سال اول زندگی بیشتر است. معمولاً بعد از گذشت این دوره احتمال بهبود تنبلی بسیار کم می شود. شروع درمان در نوجوانان جوان تر (تا سن ۱۴ سال) همچنان می تواند به بینایی کمک کند، اما نه به اندازه شروع درمان در سنین پایین تر. اصولاً کودکان تمایل به بستن چشم ندارند و از این کار امتناع می کنند ولی شما به عنوان والدین باید کودک خود را متقاعد به انجام کاری بکنید که به نفع وی است. پیشگیری و دقت خانواده در اجرای دستورهای پزشک از عوامل مهم در موفقیت روند درمان تنبلی چشم است. در صورت عدم درمان آمبلیوپی، کاهش دید تا آخر عمر باقی خواهد ماند.

#### Reference:

<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/amblyopia-lazy-eye>

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری