



# אמת או מיתוס?

## קריאה באור חלש פוגעת בכושר הראייה?

אין לכך הוכחות, אך היא מאמצת את העיניים וגורמת לעייפות.

## אכילת גזר טובה לעיניים?

כן. יש בו ויטמין A שעוזר, אבל אנחנו יכולים לקבל את זה גם ממקורות מזון כותמים אחרים, לא בהכרח מגזר.

## האם פזילה יכולה לעבור עצמונית?

פזילה לכיוון האף עד גיל חצי שנה יכולה לחלוף עצמונית, מעבר לזה הטיפול במרבית מקרי הפזילה, אשר יכולים לגרום בהמשך לעין עצלה או לבעיה חברתית ורגשית, דורש משקפיים או ניתוח.

## האם הרכבת משקפיים או עדשות מגע גורמת לעליה במספר?

בעבר חשבו שזה נכון, אולם מחקרים שנעשו בשנים האחרונות הוכיחו את ההיפך: הרכבת משקפיים מפחיתה את קצב עליית מספר המשקפיים אצל ילדים עם קוצר ראייה.



העלון הופק בחסות  
אופטיקה זיגי שאול אופטומטריסטים

# בעיות ראייה בתינוקות ובילדים

## רמב"ם info ערוצי מידע לקשר בריא



מגזין אדם לחיים בריאים | פורום רמב"ם בנושאי בריאות | רמב"ם MAIL ירושלים | מרכז מידע רמב"ם 1-700-50-51-50 | רמב"ם באינטרנט www.rambam.org.il

רמב"ם

הקריה הרפואית לבריאות האדם



מרפאת עיניים ילדים

רמב"ם

הקריה הרפואית לבריאות האדם



## מה רואים תינוקות?

מה רואים תינוקות וילדים, האם מובייל מעל המיטה עוזר להתפתחות הראייה ומתי מומלץ לקחת את הילד לבדיקת ראייה? מספר המלצות שכדאי ליישם ועובדות שחשוב לדעת על מערכת הראייה של תינוקות וילדים

### מה רואים תינוקות?

חדות הראייה של התינוקות מאוד ירודה. תינוק עד גיל חצי שנה רואה כתמים ואינו רואה בדברים ברורים. חדות הראייה בילדים משתווה לראייה של מבוגרים בגיל 7. אבל מערכת הראייה ממשיכה להתפתח עד גיל 11 בערך, ועד אז היא עדיין פגיעה, דבר העלול להוביל להיווצרות עין עצלה.

### כיצד בודקים מה רואים תינוקות?

אנו משתמשים בשיטה של הצגת לוחות עם פסים כהים ובהירים בעובי שונה, ובדוקים לאיזה צד התינוק מפנה את המבט. אם הוא מפנה את המבט לצד עם הפסים, אנו יודעים שהוא רואה אותם כי זה מושך את תשומת ליבו. בהמשך מראים לו פסים יותר ויותר צרים עד שהוא לא מפנה את המבט לכיוון הפסים, מה שאומר שהוא כבר לא רואה את הפסים הדקים. כך ניתן להעריך את חדות הראייה.

### עד כמה רואים התינוקות?

הם רואים למרחק של סנטימטרים בודדים עם כ-5% מיכולת חדות ראייה תקינה בגיל חדשים. בגיל חצי שנה הם כבר רואים 20%, בגיל שנה - 40% ומעבר לגיל שנתיים רואים למעשה באופן סביר. תינוק צעיר לא מגיב לגירויי ראייה, לתינוק בגיל מספר חדשים כבר ניתן לשים מובייל מעל המיטה. לפני גיל שנה לטלוויזיה אין שום אפקט מבחינת הראייה של התינוק, יכול להיות שהצלילים ימשכו את תשומת ליבו, אבל הוא לא באמת רואה מה קורה על המסך.

### האם אמצעים כמו מובייל מעל המיטה

### נורמים להתפתחות מערכת הראייה בתינוקות?

כדי שמערכת הראייה תתפתח נכון, יש צורך לראות בצורה ברורה. כלומר, שלא יהיו בעיות שיעוותו את הראייה, כמו צורך במשקפיים, או גורמים וליקויים שונים שיפריעו לראות תמונה ברורה, כמו צניחת עפעפים, ירוד (קטרקט) מולד או דלקת שממסכת את הראייה. מעבר לכך, זה לא כל כך משנה מה רואה התינוק. בהתחלה מספיק לתלות לתינוקות מוביילים בצבעים של שחור לבן, זה גם לא חייב להיות עצם נע, זה יכול להיות משהו סטטי, למרות שמגיל 3 חודשים קיימת היכולת לעקוב אחר חפצים ומגיל 4 חודשים כבר קיימים ראיית העומק והמיקוד.

### מתי מתחילים לראות צבעים?

ראיית הצבעים מתפתחת בצורה משמעותית רק בגיל 3 חודשים, עד אז הם רואים רק כתמים והצבע לא משמעותי.

### מתי מבוצעת בדיקת ראייה ראשונה?

הבדיקה הראשונה של מערכת הראייה נעשית כבר בבית החולים, מיד לאחר הלידה, ע"י רופא הילדים ונקראת 'בדיקת רפלקס האור האדום'. היא באה לבדוק שאין גורם שממסך את הראייה וגורם לעכירות בציר הראייה, דבר שמפריע לראות תמונה ברורה. כמו כן, הוא מאתר בעיה במבנה העין כגון הכיפה השקופה

בקדמת העין, עכירות מולדת בקרנית, ירוד ('קטרקט') מולד, הישארות או היווצרות של כלי דם לא תקינים בחלל הזוגית ובחלק האחורי של העיניים ועוד.

### מתי מומלץ לקחת את התינוק לבדיקת ראייה?

תינוק שנולד בלידה רגילה ובמשפחתו אין בעיות ראייה, מספיק לבדוק בפעם הראשונה בין גיל שנה וחצי לשנתיים ולאחר מכן בגיל שלוש ושוב לפני כיתה א'. לעומת זאת, תינוק שנולד פג או תינוק שבמשפחתו יש בעיות ראייה, מומלץ לבדוק כבר בגיל חצי שנה ובמידה והכל תקין ממשיכים בבדיקה שנתית. לכל ההורים מומלץ לבצע בדיקת סקר אצל חפא עיניים ילדים ולא אצל אופטומטריסט, שעל פי חוק אסור לו לבדוק ילדים.

### מאיזה גיל יכולים ההורים לאבחן בעיות ראייה אצל ילדיהם?

ניתן לאבחן כבר בגיל חודש וחצי - חודשיים. בגיל הזה התינוק צריך לעקוב אחרי הפנים של ההורים אם הוא לא עוקב - סימן שיש בעיה. אם יש בעיית ראייה, בסביבות גיל שלושה חודשים יופיע רעד/רטט הקרוי 'נד' (ניסטגמוס) של העיניים (כל גלגל העין הוטט), שמצביע על בעיית ראייה שהתפתחה בגיל מוקדם מאוד. מערכת הראייה היא מערכת קריטית להתפתחות הטבעית המוטורית הכוללת של הילד. לכן מעבר לזה, צריך פשוט לראות שיש תפקוד תקין של הילד - שהוא מסתכל נכון, מתבונן, מגיב לסביבה, שולח ידיים ומצליח לגעת בחפצים וכו'.

### האם כל חנות משקפיים מתאימה לרכישת משקפיים לילדים?

לא כל חנות מתאימה. יש חנויות שמתמחות בנושא הזה ויש לחפש את האופטומטריסט המתמחים בכך. אצל ילדים מדובר במסגרות שונות עם פרמטרים מסוימים, כמו צורה עגולה וגובה מספיק של עדשת המשקפיים, על מנת שהילד לא יביט מעל המסגרת, מסגרת שמתאימה לאפס הקטן של הילדים על מנת שהמשקפיים לא יחליקו. משקפיים לילדים צריכים להיות גמישים ועשויים מחומרים כגון סיליקון יצוק,

על מנת שלא ישברו. אם הילד פעיל גופנית מומלץ לשקול עדשות פניקס העשויות מפלסטיק מחוסם שאיננו נשבר.

### מאיזה גיל ניתן לבצע ניתוחי לייזר?

מגיל 18 ומעלה, בתנאי שמספר המשקפיים לא השתנה במשך שנתיים, למטט מקרים קיצוניים, כמו של ילדים עם פיגור שכלי עמוק שאינם מסוגלים להרכיב משקפיים וילדים עם מספר משקפיים חריג.

### מאיזה גיל ניתן להרכיב עדשות מגע?

טכנית ניתן מגיל 10 ומעלה, במידה והילד אחראי מספיק לשמור על היגיינה נאותה ולתחזק את עדשות המגע כראוי. עם זאת המלצה היא לעכב את זה עד גיל 16 פלוס, חזת מהסיבה שאפילו עדשות המגע החדישות ביותר, שמחלפים אותן בכל יום, עלולות לגרום עם הזמן להיווצרות דלקת אלרגית בעין מסיבות שונות. ככלל, מוטב להמתין עם עדשות המגע עד לשלב שבו המשקפיים הופכים למטרד חברתי או מקשים על פעילות ספורטיבית.

מעל גיל שנתיים מומלץ להגביל צפייה במסכי טלפון, מחשב וטלוויזיה עד שעתיים ביום

בגיל חדשים תינוק צריך לעקוב אחרי הפנים של ההורים

חדות הראייה של ילדים מגיעה לזו של מבוגרים בגיל 7, אך ממשכיה להתפתח עד גיל 11

מרפאת עיניים ילדים ברמב"ם

ליצירת קשר ניתן לפנות למרכז מידע רמב"ם

טלפון 1-700-50-51-50