

Μυωπία στα παιδιά: Μια από τις «παρενέργειες» της πανδημίας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Αυξητική τάση παρατηρείται στην μυωπία των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα. Οι ερευνητές όμως υποστηρίζουν ότι υπάρχει εξήγηση αλλά και λύση στο πρόβλημα



children, education and technology concept – student girl using tablet

Τα μέτρα της πανδημίας δεν περιόρισαν μόνο τις δραστηριότητες των ενήλικων στο σπίτι, αλλά και των μικρών παιδιών δημιουργώντας μια πρωτοφανή πραγματικότητα κατά την οποία σχεδόν τα πάντα – από το μάθημα του σχολείου μέχρι την επικοινωνία με φίλους- να λαμβάνουν χώρα πίσω από μια ηλεκτρονική οθόνη. Αυτό φαίνεται πως αύξησε τις διαταραχές της όρασης και συγκεκριμένα της μυωπίας στα μικρά παιδιά σύμφωνα με στοιχεία νέας έρευνας.

Πόση ώρα όμως είναι ιδανική για να περνούν τα παιδιά μπροστά από μια οθόνη; Αν και υπάρχουν διαφορετικές απόψεις, οι ειδικοί προειδοποιούν ότι η υπερβολική χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές του ύπνου, της προσοχής και της

μάθησης ενώ μπορεί να αυξήσει τα φαινόμενα της παχυσαρκίας αλλά και εμφάνισης κατάθλιψης. Οι παθήσεις των ματιών, όπως η μυωπία φαίνεται πως προστίθεται σε αυτή τη λίστα με τις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά.

Παρόλα αυτά, έρευνες δείχνουν πως η μυωπία αυξάνεται παγκοσμίως για δεκαετίες και για τους ενήλικες και εκτιμάται ότι αυτή η αυξητική τάση θα συνεχιστεί. Αν και οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε τη μυωπία ως ένα απλό εμπόδιο στην όρασής μας, στην πραγματικότητα μπορεί αργότερα να οδηγήσει σε σοβαρότερες παθήσεις των ματιών όπως τον καταρράκτη, την αποκόλληση αμφιβληστροειδούς και το γλαύκωμα.

Τα γονίδια παίζουν και εδώ σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της μυωπίας στα παιδιά, όμως άλλο τόσο και οι καθημερινές τους συνήθειες που μπορούμε να ελέγξουμε. Ξοδεύοντας αρκετό χρόνο πίσω από μια οθόνη -διαβάζοντας, δουλεύοντας, παρακολουθώντας τηλεόραση- μπορεί να ευνοήσουμε την εμφάνιση της μυωπίας. Ένας τρόπος για να την αποτρέψουμε στα παιδιά είναι να τα ενθαρρύνουμε να περάσουν περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους. Φυσικά, λόγω της πανδημίας, κάτι τέτοιο ήταν αδύνατο να συμβεί για τα μικρά παιδιά με αποτέλεσμα να μειωθεί η σωματική τους δραστηριότητα και να αυξηθεί ο χρόνος του... καθισιού και μάλιστα πίσω από μια οθόνη.

Η έρευνα

Μια μεγάλη, διαχρονική μελέτη που διεξήχθη από Αμερικανούς και Κινέζους ερευνητές εξέτασε περισσότερα από 120.000 παιδιά ηλικίας 6 έως 13 ετών κατά την πενταετία 2015-2020. Αυτό που διαπίστωσαν ήταν μια μεγάλη αύξηση της μυωπίας, ειδικότερα σε παιδιά ηλικίας 6 έως 8 ετών, κατά τη διάρκεια των πρώτων έξι μηνών του 2020, περίοδος που συμπίπτει με τα πρώτα παγκόσμια lockdown. Αν και πρόκειται μόλις για μια έρευνα, οι οφθαλμίατροι ανά τον κόσμο συμφωνούν ότι είναι πιθανώς η κορυφή του παγόβουνου ενός μεγαλύτερου προβλήματος.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το δυνατό φυσικό φως της ημέρας επηρεάζει την ανάπτυξη των ματιών των παιδιών, επηρεάζοντας ουσιαστικά το πόσο καθαρά μπορούν να δουν. Οπότε, χωρίς αρκετή έκθεση στο εξωτερικό φως, τα μάτια τους δεν μπορούν να αναπτυχθούν σωστά. Οι ερευνητές υποθέτουν ότι το καλύτερο «φάρμακο» μπορεί να είναι ο περισσότερος χρόνος παιχνιδιού σε εξωτερικούς χώρους, ειδικά για τα μικρότερα παιδιά, μακριά από τις οθόνες των κινητών, των τάμπλετ και των υπολογιστών.

Πηγή: ygeiamou.gr