

## دراسة تكشف فوائد أشعة الشمس لصحة النظر لدى الأطفال



أثبتت دراسة حديثة ان قضاء الأطفال بعض الوقت خارج المنزل وتحت "اشعة الشمس" يمكن ان يحميهم من الاصابة "بقصر النظر"، حيث تأتي هذه الدراسة في ظل تزايد حالات الاصابة بقصر النظر لدى الاطفال حول العالم.

و بحسب شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، فقد كشفت الدراسة الجديدة التي أجراها التحالف العالمي للتوعية بقصر النظر (GMAC) عن انخفاض مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال في الهواء الطلق، مما قد يؤثر على صحة عيونهم، حيث يساعد الضوء الطبيعي من الشمس في الحفاظ على العين.

و قال الباحثون إن: "قضاء الأطفال 76 دقيقة إضافية خارج المنزل يومياً يمكن أن يقلل من خطر قصر النظر بنسبة 50 في المائة".

و أفاد أكثر من نصف الآباء المشمولين في الدراسة أن أطفالهم يلعبون في الخارج أقل مما كانوا يفعلون عندما كانوا صغاراً، وقال أكثر من ثلاثة أرباعهم إنهم يرغبون في قضاء المزيد من الوقت في

الهواء الطلق مع أسرهم.

ومع ذلك، فإنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على ذلك لأن أطفالهم يفضلون قضاء وقتهم على الأجهزة الإلكترونية، ولأن الآباء لا يشعرون أن لديهم وقتاً كافياً للخروج.

ووجدت الدراسة أيضاً أن ما يقرب من ربع الآباء لم يأخذوا أطفالهم أبداً لإجراء اختبارات لأعينهم.

وقال اختصاصي البصريات حمزة موسى، الذي شارك في الدراسة: "قصر النظر في ازدياد في الأطفال. لقد أصبح مشكلة صحية عالمية، لأنه مرض لا رجعة فيه".

وأكد موسى على ضرورة إجراء فحوصات عين منتظمة مع طبيب العيون لتحديد أي مشاكل لدى الأطفال في وقت مبكر.