



ورم الأوعية الدموية العنكبوتية

ورم الأوعية العنكبوتية هو مجموعة أوعية دموية غير طبيعية تظهر على سطح الجلد بمظهر نسيج العنكبوت. ويتميز ورم الأوعية العنكبوتية بنقطة حمراء في منتصفه مع شعيرات لونها ضارب إلى الحمرة تمتد حول هذه النقطة. تظهر هذه الأورام في أي موضع في الجسم، إلا أنها أكثر ما تظهر عادة في الوجه واليد.

هذه الأورام كثيرة الانتشار، إلا أنها تظهر أكثر أثناء الحمل وفي المرضى الذين يعانون من أمراض في الكبد.

الأعراض

- تسليخات في الأوعية الدموية.
- تسليخات في وسطها نقطة حمراء تمتد حولها شعيرات لونها ضارب إلى الحمرة طولها بضعة مليمترات إلى سنتيمتر واحد أو أكثر.
- تختفي بالضغط عليها، وتعود تظهر إذا زال الضغط.
- يصاحبها عادة في الأطفال والبالغين.
- تظهر أكثر ما تظهر على الوجه وفي الجذع.
- الفحوصات

لا ضرورة عادة لإجراء الفحوصات، ولكن ربما تدعو الحاجة إلى تحاليل مخبرية للتأكد من التشخيص في بعض الحالات.

العلاج

تحتاج هذه الحالة بصورة عامة إلى علاج. وإذا كانت الحالة مزعجة فيمكنك إزالتها بالليزر أو الليزر.

الاحتمالات

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

نوبات الرب

فيما تكرر، نوبات الرب غير المتوقعة وتغير سلوكك لأنك تتلقى من مرات الإصابة بنوبات الرب وكذلك اللاحقة. كما يعتبر التشخيص المبكر ومعالجة نوبات الرب مهما جداً.



وتتضمن الاستشارة الطبية والأدوية. وتساهم هذه الطريقة بتقليل عدد مرات الإصابة بنوبات الرب وكذلك اللاحقة. كما يعتبر التشخيص المبكر ومعالجة نوبات الرب مهما جداً. ويمكن أن يمنع حالات أخرى ترتبط باضطرابات الرب، مثل الكآبة، والقلق، واستعمال المخدرات.

كما يحسن أكثر الناس المصابين بنوبات الرب بالمعالجة ويصبحون قادرين على استئناف أسلوب حياة طبيعي، بالرغم من أن الإصابة بها مرة أخرى محتمل، خصوصاً إذا توقفت معالجة مبكراً.

من في خطر الإصابة بنوبات الرب؟
تعتبر نوبات الرب شائعة جداً، ويصاب بها حوالي ٣٥٪ من الناس. وتصاب النساء بحالات الرب أكثر من الرجال، كما تتعرض النساء اللواتي مررن بسن انقطاع الطمث مؤخراً لاحتتمال أكبر بالإصابة بنوبات رب من غيرهن.

ويطوّر حوالي ٢٪ من عامة الناس اضطرابات الرب في وقت ما من الحياة، وبعض الناس معرضين أكثر من غيرهم لتطور الحالة.

ويتميز أن يكون وراثياً أيضاً؛ فنسبة إصابتك بنوبات الرب قد تزداد إذا كان أحد والديك يعاني من اضطرابات الرب، وخصوصاً إذا كان أحد والديك مصاباً بالكآبة أو اضطراب أحد القطبين. وتتضاعف الاحتمال عند النساء أكثر من الرجال، ويمكن أن يكون السبب مرتبطاً بالدورة الشهرية.

تتفادي الأماكن العامة لأنك خائف بأن تصاب بنوبة رب أو بأنه سيكون من الصعب الهروب من الموقف، فعلى الأرجح أنت مصاب بزهاب الأماكن الاجتماعية أيضاً وتلعب العوامل الثقافية دوراً في أعراض إصابات نوبات الرب.

كيف تعالج نوبات واضطرابات الرب؟
تعتبر معالجة نوبات الرب واضطرابات الرب فعالة جداً

عندما تتكرر نوبات الرب، عندما تتلقى من تكرار النوبات متخللاً، وتجنّب الأماكن التي تعتقد أنها تتسبب لك نوبات الرب، ومن المحتمل الإصابة بنوبات رب دون الإصابة باضطرابات الرب، وتصاب نوبات الرب اضطرابات عصبية أخرى.

ومن أسباب نوبات الرب: ١. تناول بعض الأدوية، (الخاصة بأمراض القلب). ٢. تناول الكثير من الكافيين أو النيكوتين. ٣. الإفراط في تناول الكحول. ٤. الإصابة بأفراط إفراز الغدة الدرقية.

٥. تعاطي المخدرات.

أعراض نوبات الرب:
أثناء نوبة الرب، تشعّر بالرب الحاد، أو القلق مع الصعوبة في التنفس، أو تسارع في التنفس، وألم في الصدر أو انقباض حاد، أو تفاوت في نبض القلب، أو الدوخة، والتعرق، والاهتزاز.

الحالات

تحتاج هذه الحالة بصورة عامة إلى علاج. وإذا كانت الحالة مزعجة فيمكنك إزالتها بالليزر أو الليزر.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أورام الأوعية العنكبوتية (الشامة العنكبوتية) غالباً تختفي في الأطفال من تلقا نفسها، وقد تدوم مع الكبار.

أنت تسأل... ونحن نجيب

● في الآونة الأخيرة أصبحت زوجتي بعد الولادة تشعر بدوخة مستمرة وصداخ خلف الرأس، فما السبب؟
- الصداخ هو عرض لأمراض كثيرة جداً، بعضها يرجع لأسباب عضوية، كاضطرابات العين والمعدة، أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية، أو ارتفاع ضغط الدم، أو نخيجة فقر الدم، كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والنوتر والخوف، وفي الغالب قد يكون الصداخ والدوخة لدى زوجتك بسبب فقر الدم، أو بسبب الإرهاق والتعب والرضاعة وقلة النوم بسبب العناية بالمولود الجديد. لذلك لا بد من قياس الضغط لديها، مع عمل تحليل لنسبة الهيموجلوبين والتغذية الجيدة، مع أخذ قسط جيد من الراحة، وشرب المزيد من السوائل.

● يعاني ابني الصغير وعمره سنتان من رشح الأنف بصفة مستمرة، فما هو العلاج والمضاعفات؟
- قد تكون هذه الأعراض نوعاً من أنواع التحسس في الجهاز التنفسي، وهذه الأعراض يمكن استخدامها مضاد للحساسية بصورة بخاخ بالأنف مثل الريفينول مرتين يومياً باستمرار، مع استخدام شراب مضاد للحساسية مثل الزيرتك أو الكالارتين ٥ مل مرة يومياً، وبحاجة الأمر إلى بعض الوقت حتى يظهر أثر العلاج، كما أن الاستمرارية ضرورة للحصول على نتائج المدى.

● أما الحساسية بصورة عامة فلا يوجد لها علاج نهائي، إلا أنه يمكن إجراء بعض الفحوصات المخبرية لمعرفة العوامل التي قد تتسبب في تهيج التحسس عند الطفل وتجنّبها، كما يمكن التخفيف من حدة التحسس بتجنب المناطق المغبرة، وتطهير الفراش باستمرار، وتغيير الفرش، واستخدام المراتب والمخدات القطنية، ويستحسن تغليفها بغشاء بلاستيكي قبل الكيس، حتى تمنع الغبار العالق بها من الوصول إلى الطفل.

● أعاني من وجود ديدان أراها أحياناً في البراز لونها أبيض رقيقة تشبه الدوس أو الخط الأبيض الرفيع، وتسبب لي حكة ليلية في الشرج، وعولجت منها عن طريق (ألفومبراز) ولكنها تعود مرة أخرى، وهذا الموضوع تكرر أكثر من مرة فما العلاج؟
- هذه تسمى بالديدان الشعرية وهي تعيش في نهاية الأمعاء وتتحرك الأثنى ليلاً إلى منطقة الشرج لتضع (البويضات) مسببة الحكة الليلية، وإذا تم ملامسة المنطقة باليد نتيجة الحكة أو للتطهير ولم يغسل الشخص يديه جيداً انتقلت البويضات من يديه إلى فمه.

● وقد تسبب الما في البطن إذا كانت أعداد الديدان كبيرة، ونقص في الوزن، وتعالج بـ (Mebendazol / 100 ملغ) مرة واحدة، وتعاد الجرعة بعد ١٠ - ١٤ يوماً، أو (Albenda-zol / 400 ملغ) مرة واحدة، وتعاد الجرعة بعد ١٠ - ١٤ يوماً.

● يجب علاج كل من في البيت، وذلك لمنع انتقال الديدان منهم، فكل من يكون هناك أفراد آخرين مصابون وليس عندهم أعراض، وهم جداً النظافة الشخصية وغسل اليدين بالصابون عند الصباح، وبعد الخروج من الحمام، وتقليم الأظفار.

● أنا عمري أربعة وأربعون سنة، فكم من المفترض أن يكون معدل ضغط الدم والسكري في البول والدم عندي؟
- بصورة عامة، لا بد أن يكون السكر أقل من ١٢٦ ملجم في الدم، أما في البول فلا بد أن لا يكون هناك أي معدل مقاس للسكر فيه، وتختلف قراءات السكر في الدم بحسب الحال، فعند الصوم تكون المعدلات أقل منها بالطبع في حالة القياس بعد تناول الوجبات.

● أما الضغط المناسب فهو ١٢٠/٨٠، ويمكن أن يكون أعلى قليلاً أو أقل قليلاً، بحسب عوامل كثيرة، مثل التوتر والإرهاق وزيادة الوزن، لكن بصورة عامة يجب أن لا تزيد المعدلات الدنيا في القياس عن ٩٠.

الصبوب الحكمة للأم قد تؤدي للإصابة بالجلطة والنوبة



قال باحثون بريطانيون إن الأشخاص الذين يتناولون يومياً يتعرضون لخطر أقل للإصابة بالذئبة الحمراء، وهو مرض مناعي ذاتي يهاجم خلايا الجسم. وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالذئبة الحمراء، ويوصف الأطباء عادة هذه الأمراض التي تنشر في العنق والوجه مثل التهابات المفاصل. وقال المتحدث باسم مركز رعاية المصابين بأمراض المفاصل إنه يجب إعطاء المريض حرية الخيار بين كل ألف يعانون من العوارض الجانبية لتناول مثل هذه الحبوب حسبما ذكرت هيئة الإذاعة

آدم الظهر لها صلة بظفر في حجم تركيبات الأسنان

يمكن أن تكون الأم الظهر إشارة على أن حشوا أو تاجاً صناعياً للسنس أو غيرها من تركيبات الأسنان تسبب اتصالاً غير متساوياً بين الأسنان العليا والسفلى، وعليه تصنع المستشفى الفنية في هامبورج المصابين بالآلام في الظهر باستشارة طبيب أسنان قبل استشارة طبيب العظام. ويمكن أن يكون الحجم غير المناسب للحشو أو جسر الأسنان أو فقد سنة سبباً في حدوث انحناء الاتصال المناسب للفق. خلال وضع الطعام، وفي الوضع الطبيعي للأسنان يجرى توزيع مضغ الطعام على جميع الأسنان لكن عندما يكون حجم الحشو كبيراً جداً فإن جلوس العظام العليا والسفلى لا تتطابق، ويمرور الوقت بوضع ضغط على الأسنان الأخرى وينتقل الضغط في النهاية إلى الفقرات.

التفاح يحميك من السرطان!!

تناول ثمرة إلى ثلاث ثمرات كل يوم، في حين انخفض بنحو ١٦ في المائة بعد تناول ست تفاحات يوميا.

هذا ومن جانب آخر، فقد اكتشف العلماء، أن تناول تفاحة يوميا يحمي من تلف الخلايا الدماغية التي يؤدي إلى الأمراض السرطانية من الالتهاب العصبية كالزهايمر والشلل الرعاشي. وقد ثبت أن عصارة التفاح غير المقشر يحتوي من المواد الثانوية المضادة للتأكسد أكثر مما تحتويه عصارة التفاحة المقشرة وأكثر بكثير مما يحويه فيتامين سي، واعتبرت هذه النتائج محدودة تماماً لأنها لا تعكس سوى جزء صغير من مفعول المواد الثانوية في النباتات.

ويقدر العلماء، عدد هذه المواد في النباتات التي يتناولها الإنسان بحوالي ٥٠ ألف مادة، وهذا يعني أن اكتشاف مفعول التفاحة غير المقشرة لا يشكل سوى بحث في جزء من كومة القش التي تحتوي على هذه المواد النافعة.

كذلك نذكر بعض الفوائد التي لا تحصى للتفاح فهو مثلاً يحسن البصر ويحمي العين من الأمراض، وأوضح الباحثون أن دور التفاح في حماية البصر يرجع إلى المادة الكيميائية الموجودة فيه التي تعرف باسم "كويرسيتين" مشيرين إلى أن هذا المركب هو أحد أعضاء عائلة "فلافونويد" المتوافرة في أطعمة أخرى كالإصفر والبروكلي والعبث الأحمر وعصير العنب الأسود والشاي.

بالإضافة إلى ذلك، نوه الباحثون يومياً يتعرضون لخطر أقل للإصابة بالذئبة الحمراء، وهو مرض مناعي ذاتي يهاجم خلايا الجسم. وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالذئبة الحمراء، ويوصف الأطباء عادة هذه الأمراض التي تنشر في العنق والوجه مثل التهابات المفاصل. وقال المتحدث باسم مركز رعاية المصابين بأمراض المفاصل إنه يجب إعطاء المريض حرية الخيار بين كل ألف يعانون من العوارض الجانبية لتناول مثل هذه الحبوب حسبما ذكرت هيئة الإذاعة



أثبتت دراسة أجراها علماء أن ثمار التفاح الحلوة قد تساعد في حماية النساء من الإصابة بأورام الثدي السرطانية.

ويوجد علماء الغذاء في دراستهم على الفئران، التي تعتبر الأولى من نوعها بشأن تأثير التفاح في الوقاية من السرطان عند الحيوانات، أن نسبة ظهور الأورام قلت بنسبة ٤٤ بالمائة عند الحيوانات، التي أكلت ما يعادل ثمرة واحدة، وثلاثة وستة تفاحات يوميا على التوالي، لمدة ٢٤ أسبوعاً.

ويوجد الباحثون، بعد حقن مجموعة من إناث الفئران بمادة مسرطنة لغدد الثدي، ثم إطعامها مسرطناً ثمار التفاح الكاملة، أو خلاصات غذائية أخرى، أن عدد الأورام قل بحوالي ٥٢ في المائة عند

تخير الأطفال

كشفت الدراسات الحديثة أن الأطفال المصابين بمشكلات تنفسية، أثناء النوم، تسبب الشخير، هم أقل ذكاء، وأضعف تفكيراً، من الأطفال الآخرين في نفس السن.

وأظهرت الدراسة الأولى أن الصغار في عمر السنة، الذين يعانون من نوبات اختناق قصيرة ومتعددة، أو نبضات قلب بطيئة، أو يصدرن أصواتاً أشبه بالشخير أثناء النوم، سجلوا درجات أقل في اختبارات النمو العقلي من الأطفال الآخرين في نفس السن.

أما الدراسة الثانية فقد بينت، أن الأطفال في سن الخامسة، الذين يعانون من شخير متكرر، أو تنفس عال ومزيج، السعال الليلي وحجمي القش لدى ٩٧٤ طفلاً في عمر ما قبل الدراسة أي بين ٢ إلى ٥ سنوات.

فالشخير له علاقة بمشاكل نفسية أخرى اكتشف الباحثون أن ١٠ بالمائة من الأطفال المشمولين في البحث كانوا يعانون من الشخير لأكثر من أربع مرات في الأسبوع وأن ٢٨ بالمائة كانوا مصابين بالربو.

وحيث درس الباحثون العلاقة بين المشاكل التنفسية المختلفة لدى الأطفال اكتشفوا ما يلي: - ٤٢,٢٪ من المصابين بالشخير كانوا أيضاً يعانون من الربو مقارنة بـ ٢٦,٤٪ بالمائة فقط من الأطفال الغير مصابين بالشخير. - ٦١,٨٪ من الأطفال المصابين بالشخير كانوا يعانون أيضاً من السعال الليلي مقارنة بـ ٣٠,٥ فقط من غير المصابين بالشخير. ويقول الباحثون إن أي نوع من الانسداد الأنفي معروف بأنه يؤدي إلى الشخير بين الأطفال والبالغين، ولكن مزيداً من الدراسة ضروري لفهم العلاقة بين الربو والشخير والسعال الليلي. وعلى الرغم من وجود علاقة قوية بين الربو والشخير، فإن الشدة العرضية بين الحالتين غير واضحة.

والربو لا يزيد الرغبة في التنفس حيث أن الجهد المبذول لزيادة التنفس يسبب الشخير. ومن الممكن أن الشخير يعمل كمخبر للربو بواسطة السماح للمخاط الموجود في المجاري التنفسية العلوية بالدخول إلى مجاري التنفس في الرئة.

العمر، كما تعرضوا لخطر أعلى للإصابة بمشكلات سلوكية. هذا وعلى صعيد آخر، من الممكن أن لا يكون الشخير بين الأطفال في سن ما قبل الدراسة ليس مجرد إزعاج أثناء الليل، فقد كشفت دراسة أن الأطفال في هذا السن والمصابين بالشخير

إجراء تمرين رياضية للعين وكان المستشفى قد وضع مجموعة من التلاميذ الذين يواجهون صعوبة في القراءة والكتابة في قاعة وضعت فيها جدران للتسلق وكرات كبيرة باللون الأزعة ويقول أحد المشرفين على المشروع، أن وضع هذه الألعاب في القاعة لا يهدف إلى أن يمارس الأطفال اللعب وتمارين عضلات جسدهم بل لتمارين عيون الأطفال من خلال النظر للكرات الملونة في الهواء ومتابعة كل لون على حده.

ويبدأ بتدرب الأطفال، على النظر لكل كرة والتعرف على لونها لينجح بالتالي في التعرف على كل حرف على حده ومن ثم قراءة الحرف. وأضاف المشرف أن تمرين عضلات العين أثبت على أن قدرة الطفل على القراءة وفهم النص بشكل سريع أصبحت أفضل مما كانت عليه قبل التمرين.

وقال أن العضلات الست داخل العين يجب عن تعمل معاً وأن تكون بنفس القدرة على التنسيق والتعاون مع عضلات السمع في الأذن والإصباح الطفل يتبع وإرهاق بشكل سريع عند القراءة. ومن جانب آخر وحول العادات الصحية للقراءة بالنسبة للطفل، فيزداد اهتمام الطفل بالقراءة في الإجازة الصيفية ومع كثرة القراءة والوضع الخاطئ في ألتأهيا ترهق العين وتصاب بالأمراض. لذلك لا بد من اتباع العادات والأساليب الصحية للقراءة والتي ينصح بها أخصائي العيون.

يجب أن يكون الضوء قوياً ويستحسن أن يحىء من الناحية اليسرى إذا كان الطفل يستخدم يده اليمنى. ومن الناحية اليمنى إذا كان يستخدم يده اليسرى. أي إذا كان عسر.

يجب أن يكون بعد الكتاب لا يقل عن مسافة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ سم من العين. لأن هذه المسافة إذا قلت عن ٣٠ سم كانت سبباً في إصابة العين بالإجهاد الداخلي. وإذا زادت هذه المسافة على ٤٠ سم فإن الكلام يصبح غير واضح.. خاصة إذا