

NOOR

Eye Hospital
Bimonthly Bulletin



بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور



نشریه داخلی بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور
شماره اول / بهمن ۱۳۹۱

● کمرا، زمانی برای جوانی چشم‌ها

- قصه گوی "شب به خیر کوچولو" در بیمارستان نور
- علائم هشداردهنده اختلالات چشمی در کودکان
- اسکی، عینک خوب و یک فنجان نسکافه داغ!

رابطه افسردگی و خوابیدن زیر نور



بر اساس نتایج تحقیقات علمی جدید، محققان دریافتند خوابیدن شبانه زیر نور چراغ احتمال ابتلای به افسردگی را افزایش می‌دهد. نشریه نیچر می‌نویسد محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا به اطلاعات جدید و حساسی درباره اختلالات مغزی در اثر خواب شبانه زیر نور چراغ دست یافتند. به گفته آنها مشکل از آنجا آغاز می‌شود که افراد در معرض نور لامپها و نمایشگرهای رایانه‌ای قرار می‌گیرند و این موضوع می‌تواند کیفیت خواب آنها را کاهش دهد.

این محققان توصیه می‌کنند در طول خواب، همه این دستگاه‌ها باید خاموش باشند تا انسان در معرض ابتلای احتمالی به مشکلات سلامتی قرار نگیرد. آنها نتایج تحقیقات خود را تفسیر کرده و به سلول‌های خاص و حساس به نور در داخل شبکیه چشم موسوم به *intrinsically photosensitive retinal ganglion cells* اشاره کرده‌اند که وقتی طی شب حافظه و آموزش می‌گذارد. پس بهتر است هنگام خواب شبانه، همه نورهای خانه را خاموش کنید تا در معرض احتمال ابتلا به افسردگی و کاهش سطح عملکرد ادراکی حافظه قرار نگیرید.

لنز چشمی به جای تلویزیون ۲۴۹ اینچ



پروژه تولید لنزهای چشمی با قابلیت تمرکز بر اطلاعات سه بعدی شگفتی دیگری در تکنولوژی اینگونه لنزها مطرح کرد. در این پروژه که طراحی آن را «پروفیسور بابک پرویز» برعهده دارد، اطلاعات از راه دور دریافت و وارد چشم افراد می‌شود. قرار است این صفحه نمایش‌های فوق کوچک به طور مستقیم درون چشم انسان قرار گیرد. تجربه دیدن از طریق این لنزها برابر با تصویر یک تلویزیون ۲۴۹ اینچی در فاصله ۳ متری است. پروفیسور بابک پرویز از دانشگاه صنعتی شریف فارغ‌التحصیل شد و دکترای خود را از دانشگاه میشیگان دریافت کرد.

عنیبیه؛ سیاره‌ای ناشناخته

وقتی به کره چشم فکر می‌کنیم ممکن است یک گوی مرمین نرم را در نظر بیاوریم، اما تصاویر نمای نزدیک از چشم، مسئله دیگری را درباره آن بیان می‌کند. تصاویر هیجان انگیزی شبیه حفره دهانه‌های آتش‌فشان که در حقیقت بافت پیچیده‌ای است که در عنیبیه چشم وجود دارد. عکس‌های ماکرواز عنیبیه توسط «سورن مانویلان» ۳۶ ساله، آموزگار فیزیک در آمریکا گرفته شده‌اند؛ او از دوستان، همکاران و شاگردانش به عنوان داوطلبان مدل استفاده کرده است. مانویلان اظهار داشته از مشاهده نتیجه تلاش‌هایش برای عکاسی از چشم انسان به شدت شگفت زده شده و آنها را شبیه سطح سیارات ناشناخته توصیف کرده است. ساختارهای حلقه‌ای و باریک عنیبیه نه تنها مسئولیت رنگدگی به چشم ما را برعهده دارند، بلکه اندازه مردمک را نیز کنترل می‌کنند تا مشخص شود چه میزان نور باید به شبکیه برسد.



سخن نخست

وقتی قرار شد چند کلمه‌ای برای شما عزیزان که اینک نشریه نور را در دست دارید بنویسم، روزهایی از آخرین ماه پاییزی باقی مانده بود. کارهای خرد و کلان بیمارستان اما اجازه نمی‌داد ساعتی با خیالی فارغ به این مهم پردازم. زمان هم چون همیشه به سرعت می‌گذشت تا بالاخره همزمان با تولد آخرین فصل سال و بارش نعمت‌های الهی و دانه‌های سپید برف که مظهر پاکی، سلامت و آرامش است این جملات نگاشته شد؛ جمله‌هایی که به نظر می‌رسد آغاز یک سفر است. سفری در دنیای کلمات و تصاویر تا در این فضای زیبا، دلنشین و دیدنی، با کمک هم بر دانش‌مان بیافزاییم. این گام، ادامه راهی است که ۱۹ سال پیش نور آغاز کرد و از آن هنگام تا امروز نوری‌ها تلاش کرده و می‌کنند تا هموطنان‌مان هر روز زندگی را زیباتر ببینند و مسیرش را آسوده‌تر طی کنند.

مخاطبان این نشریه هم آنها هستند که یک بار یا بیشتر برای عمل جراحی چشم در خدمت‌شان بوده‌ایم و همکارانم در «نشریه نور» از این پس تلاش می‌کنند شما را با تازه‌های چشم پزشکی، نکات لازم برای پیشگیری از بیماری‌های چشم، معرفی خدمات قابل ارائه در بیمارستان و کلینیک‌های نور آشنا سازند؛ البته در کنار سایر مطالب خواندنی که در این مجموعه تدارک می‌بینند.

امیدواریم شما هم ما را از دیدگاه و نظرات‌تان مطلع کنید تا این نشریه پنجره‌ای نو میان ما و شما بگشاید تا نور، بیش‌تر در خانه و دل و چشم‌مان بشیند.

دکتر سید حسن هاشمی

EDITORIAL



تست‌های الکتروفیزیولوژی در بیمارستان نور

اینگونه تست‌ها اغلب از سوی پزشکان متخصص مغز و اعصاب تجویز شده و در مراکز معتبر چشم پزشکی انجام می‌شود. در بیمارستان نور انجام تست‌های الکتروفیزیولوژی شامل EOP، DEP و ERG به سرعت انجام شده و گزارش پزشکی آن در همان روز ارائه می‌شود. گفتمنی است، دریافت این گزارش‌ها در برخی مراکز تا ۲ هفته به طول می‌انجامد.

بهره‌برداری از درمانگاه نور کرج

درمانگاه نور کرج پیش از سال جدید در شهر کرج به بهره‌برداری می‌رسد. تجهیز ساختمان ۷ طبقه این درمانگاه از یک‌سال پیش آغاز شد و طی این مدت تمام کلینیک‌های تخصصی و فوق تخصصی چشم در رشته‌های شبکیه، گلوکوم، استرابیسم و قرنیه، بخش‌های آگسایمر (جراحی عیوب انکساری)، عینک‌سازی، تصویربرداری‌های چشم، لنز تماسی و اپتومتری (بینایی‌سنجی) به جدیدترین تکنولوژی‌های مورد نیاز برای ارائه خدمات به مراجعان مجهز گردید. با توجه به استان شدن البرز در تقسیمات کشوری، توانمندی و وجود امکانات لازم در مجموعه نور و تعداد زیاد بیمارانی که از کرج به تهران مراجعه می‌کردند، مسئولان بیمارستان نور بر آن شدند تا خدماتی با کیفیت مشابه مجموعه نور تهران را در استان البرز ارائه دهند و بیماران را از سفری به نسبت طولانی برای دریافت خدمات چشم پزشکی بی‌نیاز کنند. با بهره‌برداری از این درمانگاه، علاوه بر هموطنان ساکن البرز، بخش وسیعی از همسایگان غرب استان تهران و البرز شامل استان‌های زنجان و قزوین نیز زیر پوشش خدمات چشم پزشکی مجموعه نور قرار خواهند گرفت.

تجهیزات جدید از راه رسید



برای ارتقای فنی خدمات درمانی بیمارستان چشم پزشکی نور، سومین دستگاه پیشرفته فمتولیزیک LDV از راه رسید و در کنار دو دستگاه دیگر که هم اکنون نصب و راه‌اندازی شده‌اند، قرار گرفت. این دستگاه‌ها آمار درمان‌های چشمی در کشور را با رشد قابل ملاحظه‌ای روبه‌رو می‌کنند. همچنین با خبر شدیم قرار است تا یک سال آینده تعداد اتاق‌های عمل بیمارستان نور نیز افزایش یافته و تمامی تجهیزات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری با نمونه‌های جدید به روز رسانی شوند. با این اقدام، سرعت پاسخ‌گویی به مراجعه‌کنندگان تا ۳ برابر افزایش می‌یابد.

خیال التهاب چشمی‌ها راحت

بیمارستان چشم پزشکی نور با ایجاد درمانگاه فوق تخصصی درمان التهاب‌های چشمی Uveitis، به کمک بیماران می‌شتابد. این نخستین بار است که یک درمانگاه ویژه بیماران مبتلا به التهاب چشمی در ایران راه‌اندازی می‌شود. «دکتر هدایت فر» فوق تخصص یووئیت، مسئولیت درمان این بیماران را بر عهده دارد. همچنین ارائه خدمات آزمایش‌های بسیار دقیق HRT که تاکنون در ایران بی‌سابقه بوده، در بخش آزمایشگاهی بیمارستان انجام می‌شود.



اسکے، عینک خوب و یک فنجان نسکافه داغ



پایین رفتن فقط از کناره‌های پیست استفاده کنید. از انجام حرکات مخاطره‌آمیز که جان شما و دیگر ورزشکاران را به خطر می‌اندازد، اجتناب کنید.

کجا سر بخوریم

تهران و حومه آن چند پیست رسمی برای اسکایازها دارد که معمولاً از اواسط پاییز تا نیمه بهار فعالیت می‌کنند. در اینجا تعدادی از آنها آشنایی شوید.

01 توچال: محبوب‌ترین، بلندترین و طبیعی‌ترین پیست اسکای ایران و جهان در ارتفاع ۳۸۰۰ متر از سطح دریا و در زیر یال شمال غربی قله توچال واقع شده است. دسترسی به این پیست و بلندترین هتل جهان با استفاده از یک خط تله کابین به طول ۱۵ کیلومتر و دو خط تله‌سی‌یژ به طول ۵/۵ کیلومتر ممکن می‌شود. فعالیت

پیست توچال پس از بارش کافی برف در این ارتفاعات از نیمه آبان هر سال آغاز و تا پایان خرداد ادامه دارد. در این پیست علاوه بر امکانات رفاهی و اقامتی، کمپ ویژه‌امداد کوهستان نیز استقرار یافته و خدمات خود را به مصدومان احتمالی ارائه می‌دهد.

02 دربند سر: این پیست در فاصله ۲۲ کیلومتری شمال شرقی تهران، در میان دره رودبار قصران واقع شده و جزء پیست‌های استاندارد ورزشی و تفریحی کشور به شمار می‌رود. این پیست با دارا بودن خطوط بالا بر و امکانات رفاهی مطلوب به‌طور میانگین روزانه پذیرای بیش از ۳۰۰ نفر از اسکایازان بوده و اخیراً به دستگاه تولید برف مصنوعی نیز مجهز شده است.

03 دیزین: این پیست در فاصله ۵۷ کیلومتری شمال شرقی تهران و در مسیر جاده تهران، شمشک، چالوس واقع شده که از سال ۱۳۴۸ به عنوان نخستین پیست اسکای ایران و خاورمیانه فعالیت خود را آغاز کرد. دیزین با ۳۶۰۰ متر ارتفاع از سطح دریا ۳ خط تله‌سی‌یژ و ۷ خط اسکای‌بشقابی دارد و مجهز به هتل، پیست آموزشی و پیست چمن است.

بیشتر دارند و به همان نسبت آسیب دیدگی بالا می‌رود، هر چند که بسیاری از علاقمندان ورزش‌های زمستانی ترجیح می‌دهند از این وسیله پرهیجان و تندرو بیشتر استفاده کنند.

جالب است بدانید سرعت اسکایازها گاهی از سرعت اتومبیل‌های معمولی فراتر می‌رود و به مرز ۲۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد. رسیدن به این عدد برای خیلی‌ها شبیه دیوانگی است اما اگر شرایط بدنی ورزشکار و شیب پیست مساعد باشد خیلی ساده به دست می‌آید.

چند نکته طلایی برای اسکایازها

کمتر ورزشی مانند اسکای می‌تواند ماهیچه‌ها، قلب و مفاصل را این چنین تقویت کند. اما برای رسیدن به این موارد باید ورزشکاران با دقت و رعایت فنون حرفه‌ای این رشته زمستانی را دنبال کرده و از تغذیه مناسب استفاده کنند. در این قسمت شمارا با سه نکته طلایی در مورد این رشته ورزشی آشنایی کنیم.

01 چه غذایی بخوریم: سرما، باد، نور خورشید و هوای خشک کوهستان، شرایطی را ایجاد می‌کند که ما اغلب به آن عادت نداریم. توصیه می‌شود خوردن میوه و سبزی‌های تازه را افزایش دهید چون این مواد سرشار از آنتی‌اکسیدان است. خوردن مواد غذایی دارای قند سبک نیز مفید بوده و باعث تولید انرژی می‌شود.

02 از پوست خود مراقبت کنید: ارتفاع زیاد و سرما به پوست صورت شما آسیب می‌رساند. حتماً برای مقابله با اشعه‌های مضر آفتاب، از کرم‌های ضدآفتاب با SPF بالا استفاده کنید. در ضمن فراموش نکنید که حتماً باید روی گردن، گوش‌ها و لب‌هایتان کرم بمالید.

03 به قوانین احترام بگذارید: در ورزش‌های زمستانی به ویژه اسکای رعایت قوانین رسمی و بین‌المللی یک شرط کلی است. فاصله مناسب خود را از سایر ورزشکاران حفظ کنید؛ حالت و سرعت خود را با استفاده از قدرت بدنی‌تان کنترل نمایید؛ به علائم و نشانه‌های پیست توجه داشته باشید و برای بالا و

اسکی محبوب‌ترین ورزش کشورهای سردسیر است و مانند دومیدانی، شنا و کوهنوردی جزء رشته‌های بهبود دهنده سیستم قلب و عروق محسوب می‌شود و پیگیری مستمر آن به عملکرد صحیح و سلامت بدن در شرایط مختلف کمک می‌کند. در ابتدای دهه ۳۰ خورشیدی این ورزش به ایران آمد و به تدریج گسترش پیدا کرد. آب و هوای سرد زمستانی تهران از یک سو و ارتفاعات طبیعی آن از سوی دیگر باعث شد تا اسکای بعدها تفریحات دیگر زمستانی در این شهر رونق پیدا کند. اسکای اکنون طرفداران خاص خود را پیدا کرده و در مقایسه با سایر رشته‌های ورزشی از مخاطرات کمتری برخوردار است.

کدام یک؛ آلپاین یا اسنوبرد

در خانواده ورزش اسکای دو رشته آلپاین و اسنوبرد طرفداران سینه‌چاکي دارد و با وسواس و هیجان خاصی دنبال می‌شود. اسکای آلپاین در بسیاری از مناطق کوهستانی و برفگیر رواج دارد و چند سالی است که در برخی کشورهای پیست‌های مصنوعی این رشته نیز دایر شده است.

در این رشته چند ماده ورزشی هم پیش بینی شده که «هارپیچ کوچک و بزرگ»، «سرعت»، «سوپر جی» و «اسکی ترکیبی» از آن جمله هستند و کیفیت اجرای هر یک از آنها در مسابقات داخلی و بین‌المللی امتیاز نهایی اسکایاز را بالا می‌برد. «اسنوبرد» تا حد زیادی با اسکای «آلپاین» تفاوت دارد. در این رشته جنبه‌های تفریحی و نمایشی کار اهمیت



مراقب چشمتان باشید، لطفاً!



دکتر پویک پیر
چشم پزشکی



ساعت یک نصفه شب، اورژانس چشم پزشکی؛ عروس خانم با لباس سفید پف پفی و تور و تاج و دسته گل، روی صندلی اورژانس نشسته و مثل ابر بهار اشک می‌ریزد و از شدت درد نمی‌تواند چشم راستش را باز کند. چشم پزشکی کمی به عروس خانم و همراهان دلداری می‌دهد؛ با قطره بی‌حس کننده، درد را آرام و معاینه را شروع می‌کند. لنز تماسی را از چشم عروس خانم بیرون می‌آورد و می‌گوید: «متأسفانه قرنیه‌تان عفونت کرده، امیدوارم خطرناک نباشد و زود خوب شود. لنز را از کجا گرفته بودید؟»

- «از آرایشگاه. کی خوب میشه؟ ما فردا داریم میریم ماه عسل.»

- «متأسفم، حداقل ۲-۳ هفته‌ای طول می‌کشد، تازه هر روز باید ویزیت بشین تا مطمئن شویم که عفونت کنترل شده.»

عروس خانم دوباره هق هق می‌زند زیر گریه.



استفاده از لنزهای تماسی امروزه در بین اقشار مختلف جامعه کاربرد فراوانی پیدا کرده است. استفاده از لنز به جای عینک، استفاده از لنز رنگی زیبایی، استفاده از لنزهای سخت به منظور اصلاح آستیگماتیسم شدید و یا قوز قریه از شایع‌ترین کاربردهای لنزهای تماسی می‌باشد. همچنین امروزه لنزهای نرم پانسمانی و سایر انواع لنزهای سخت، نرم یا ترکیبی کاربرد گسترده‌ای در چشم پزشکی دارد.

اما شما که از لنز تماسی استفاده می‌کنید، آیا به جز زیبایی به سلامت چشم‌هایتان هم فکر می‌کنید؟ توصیه ما این است که موارد زیر را حتماً به یاد داشته باشید:

← لنز تماسی یک وسیله بهداشتی شخصی است (مثل مسواک). پس همانطور که از مسواک کس دیگری استفاده نمی‌کنید، از لنز دیگران هم استفاده نکنید.

← لنزهای تماسی (بخصوص لنزهای نرم) باید برای هر بار مصرف به درستی تمیز و ضدعفونی شوند. از آب شیر برای شستشوی لنز نرم استفاده نکنید. نحوه استفاده از هر یک از محلول‌های ضدعفونی کننده را به دقت از روی بروشور آن مطالعه کنید و دقیقاً مطابق دستور عمل کنید.

← موقع خوابیدن، حمام کردن و یا استفاده از استخر حتماً لنز را خارج کنید. خوابیدن و حمام کردن با لنز نه فقط با خطر گم شدن لنز همراه است، بلکه احتمال ایجاد عفونت‌های جدی و خطرناک را به دنبال دارد.

← هنگام استفاده از لنز تماسی در صورت بروز قرمزی، درد و آبریزش چشم‌ها، احساس جسم خارجی یا هر مشکل دیگر، فوراً لنز را خارج کنید. اگر این علائم ظرف مدت کوتاهی (یکی - دو ساعت) برطرف نشد حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید.

← در صورت بروز عفونت قریه به دنبال استفاده از لنز، حتماً قطره‌های تجویز شده را به درستی استفاده کنید. عفونت‌های ایجاد شده به دنبال استفاده از لنز تماسی می‌توانند بسیار خطرناک باشند.

← در محیط‌های آلوده و پر گرد و غبار از استفاده لنز خودداری کنید.

← به تاریخ مصرف لنز دقت کنید و لنزها را در زمان مناسب تعویض نمایید.

← از مصرف خودسرانه قطره‌های چشمی به همراه لنز تماسی خودداری کنید. برخی از قطره‌های چشمی ممکن است روی لنز رسوب کرده، آن را خراب کنند.

← جا لنزی را همیشه تمیز نگه دارید و هر ۲-۳ ماه یک بار تعویض نمایید. امیدوارم چشم‌هایتان همیشه سالم، بینا و زیبا باشد.



عینک خوب محافظ چشمان شما

دکتر ابراهیم جعفرزاده پور
مسئول بخش اپتومتری



«دکتر ابراهیم جعفرزاده پور»، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و مسئول بخش اپتومتری بیمارستان نور درباره اهمیت استفاده از عینک‌های ورزشی و انتخاب بهترین عینک برای اسکی به خبرنگار ما توضیحاتی داده است که با هم می‌خوانیم.

چرا باید از عینک مخصوص استفاده کنیم؟

عینک‌های آفتابی مخصوص محیط‌های ورزشی که به دو دسته فضای باز و فضای بسته تقسیم می‌شوند، از برخورد اجسام سخت و پرسرعت به چشم شما جلوگیری می‌کنند. همان‌طور که «ادگار داویدز» بازیکن هلندی تیم یوونتوس همیشه با یک عینک استاندارد ورزش فوتبال در میدان حاضر می‌شد. استفاده از این عینک‌ها برای علاقه‌مندان به اسکی و کوهپیمایی نیز ضروری است و مانع صدمات چشمی می‌شود.

عینک خوب از جنس پلی‌کربنات:

استفاده از عدسی پلی‌کربنات در ساخت عینک‌های ورزشی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا در عین سبک وزن بودن به سادگی نمی‌شکند و در برابر ضربات بسیار مقاوم است. متأسفانه اغلب عینک‌های موجود در بازار از این جنس نیستند و لازم است ورزشکاران عینک‌هایی از این نوع را با دقت و وسواس انتخاب کنند. ضخامت و رنگ عینک مهم است.

ضخامت عدسی عینک‌های مخصوص ورزش‌های زمستانی بسته به نوع فعالیت و زمان آن باید بین ۲ تا ۳/۲ میلی‌متر باشد. توصیه می‌کنم از عینک‌هایی با عدسی قهوه‌ای استفاده کنید؛ میزان تیرگی و دانسیته اپتیکال این عینک‌ها نیز به طور متغیر باید بین ۵ تا ۱۰ باشد. برای کسانی که در محیط کوهستانی و برفی هستند این دانسیته بین ۲/۵ تا ۳/۵ تعریف شده، البته میزان زمان حضور فرد در محیط برای انتخاب بهترین دانسیته اهمیت دارد. افراد دارای آستیگماتیسم، چشم‌های روشن و سنین بالای ۴۰ سال باید از عینک‌هایی با دانسیته رنگی بیشتر (تیره‌تر) استفاده کنند.

پلاریزه بودن را به خاطر بسپارید.

عینک‌های پلاریزه از برخورد نورهای آزاردهنده با چشم جلوگیری می‌کنند و به همین دلیل در اسکی کاربرد فراوانی دارند. ساده‌ترین راه تشخیص چنین عینک‌هایی این است که نمایشگر تلفن همراه خود را از درون عدسی آنها نگاه کنید، با حرکت دورانی تلفن باید صفحه نمایشگر را تاریک و روشن ببینید. توصیه می‌کنم اسکی‌بازان از عینک‌های دارای خم در کنار صورت (پوشیده) استفاده کنند تا از کل محدوده بینایی آنها محافظت شود.

افراد دارای عیوب انکساری مراقب باشند.

ورزشکارانی که نمره چشمی بیش از ۲ دارند یا چشم‌شان آستیگمات است، به جای استفاده از عینک‌های آفتابی ترجیحاً باید از لنزهای تماسی یا عینک‌های دارای اینسرت (دارای شیشه اضافه برای تنظیم دید) استفاده کنند تا در جاهایی که تخمین فواصل حیاتی است دچار مشکل نشوند.



زمانی برای جوانی چشم ها ...

سرانجام روزی می‌رسد (چه بسا برای بسیاری از ما فرا رسیده) که برای خواندن متن از تلفن همراه ناچار می‌شویم آن را دورتر نگاه داریم. و همین وضعیت در فعالیت‌های معمولی و روزمره نظیر خواندن یک تاریخ درج شده روی محصول حین خرید یا مطالعه یک خبر از روزنامه نیز تکرار می‌شود. کم‌کم دورتر و دورتر به نحوی که به طنز برخی آرزو می‌کنیم دستانی کشیده‌تر داشته باشیم تا نوشته‌ها را هر چه دورتر نگاه داریم!

پیرچشمی، برخلاف نام آن در زبان فارسی، از حوالی ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و به نظر می‌رسد که بتوانیم آن را به عنوان شایعترین بیماری بشر قلمداد کنیم، چرا که هر فرد بالای ۴۰ سال دیر یا زود به درجاتی از مشکلات دید نزدیک دچار خواهد شد. تعریف پیرچشمی در یک جمله: کاهش پیشرونده قدرت دید اجسام نزدیک، پیرو افزایش سن.

این مهم در بازه‌ای از زندگیمان اتفاق می‌افتد که اغلب هنوز نشانه‌های واضحی از افزایش سن را تجربه نکرده‌ایم و از این رو، گروه زیادی از افراد در پی چاره جوئی برای رفع مشکل بینائی خود، به دنبال راه‌های گوناگون درمان خواهند بود. پیرچشمی بخشی از روند طبیعی افزایش سن می‌باشد و در هنگامی که عدسی چشم قابلیت انعطاف خود را به تدریج از دست می‌دهد، اتفاق می‌افتد. دلیل عمده پیرچشمی سخت شدن و کاهش انعطاف عدسی چشم می‌باشد، دلیل دیگرش کاهش قدرت عضلات جسم مژگانی است که در این حالت عضلات مژگانی قادر نیستند که انحنای لازم را برای عدسی بوجود بیاورند در نتیجه چشم در تمرکز بر روی اشیاء مشکل دارد. جلوگیری از پیرچشمی یا تعویق آن تا زمان حاضر امکان پذیر نبوده هرچند زندگی کم‌استرس و دوری از تابش‌های مضر و عوامل تهدیدکننده‌ی سلامتی از پایه‌های به تعویق انداختن علائم محسوب می‌شوند.

اصلاح پیرچشمی با

کمر

تکنیک اصلاح بالیزر به همراه بهره‌گیری از لیزر فمتوسکند و درون-کاشت (inlay) کمر جدیدترین تکنیک اصلاح پیرچشمی می‌باشد که به نسبت تکنیک‌های پیشین پیشرفت چشم‌گیری داشته است. کمر یک درون-کاشت (inlay) موثر و ایمن است که کمتر از یک دهه پیش به عرصه چشم پزشکی وارد شد و پس از نتایج مثبت و کارا و سربلند بیرون آمدن از آزمون‌های دقیق و سخت‌گیرانه مختلف، هم اکنون در اتحادیه اروپا (CE) و برخی کشورهای آمریکای شمالی و شرق آسیا وارد مراحل درمانی شده و بیمارستان چشم‌پزشکی نور مفتخر است که نخستین عرضه کننده این خدمت در خاورمیانه باشد.

هزاران فرد در سراسر دنیا، کمر را به عنوان راه درمان پیرچشمی برگزیده اند به نحوی که در دو سال گذشته تعدادی از چشم‌پزشکان نیز، خود از کمر برای درمان پیرچشمی بهره برده اند.

3.6 mm

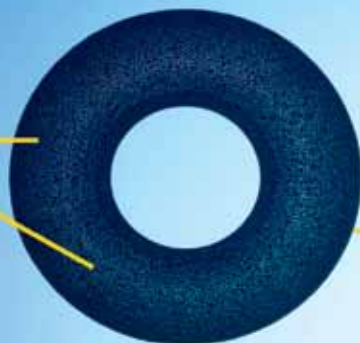


اندازه واقعی کمر (بدون بزرگنمایی)

۶



۸۴۰۰ منفذ ایجاد شده توسط لیزر برای عبور ریزمغذی‌های قرنیه



ضخامت ۵ میکرون (حدود ۱/۱۰۰ یک تار موی سر)

روش‌های رایج درمان پیرچشمی عبارتند از:

● عینک :

در سنین بالاتر از ۴۰ تا ۴۵ سال، افرادی با دید طبیعی احتیاج به عینک مطالعه پیدا می‌کنند و افرادی که قبلاً از عینک استفاده می‌کرده و نزدیک‌بین یا دوربین بوده‌اند، احتیاج به دو عینک یکی برای دور و یکی برای نزدیک پیدا خواهند کرد.

از زمان شروع پیرچشمی هر ۲ تا ۳ سال، ۰/۵ تا ۱ نمره به نمره عینک افزوده می‌شود. فراموش نکنید که استفاده از عینک جهت پیشگیری از افزایش نمره عینک نیست بلکه تنها به دید بهتر شما در زمان انجام کارهایی مانند مطالعه کمک می‌کند. شماره مثبت عدسی عینک مطالعه از لحاظ ظاهری دل‌نشین نبوده عوارض سطحی و چروک‌ها را دو چندان می‌کند. عینک مطالعه دید دور را تار می‌کند و با پیشرفت پیرچشمی، بارها نیاز به تعویض دارد، در همه جا و در همه شرایط همراهتان نیست (فراموش کردن، شرایطی مانند استخر و ...) و به راحتی گم می‌شود

● لنزهای تماسی:

به دنبال معایب عینک دید نزدیک، عدسی‌های چشمی ۲ کانونی و لنزهای تماسی مخصوصی ساخته شد که برای آن دسته از افرادی که مشکل نزدیک‌بینی و دوربینی را همزمان دارند، کاربرد یافت. این لنزها دارای ۲ کانون هستند که بخش فوقانی عدسی برای مشاهده اجسام دور و بخش تحتانی برای مشاهده اجسام نزدیک است.

در صورت استفاده از لنز تماسی باید دقت و حوصله کافی برای رعایت نکات بهداشتی و رعایت اصول گذاشتن و برداشتن آن را در چشم داشته باشید. مراقبت دائمی و عدم توانایی بهره بردن در همه شرایط سبب شده که رضایت بیماران تامین نشود.

● تکنیک‌های جراحی و لیزر:

در سال‌های اخیر پیرو نیاز به درمان پیرچشمی، روش‌های متعددی برای اصلاح آن با بهره‌گیری از لنزهای درون چشمی و تکنیک‌های لیزری گسترش یافتند که یکی پس از دیگری به اصلاح مطلوب پیرچشمی نزدیک‌تر شدند.

مزایای کمرا:

- با پیشرفت پیرچشمی دید نزدیک خوب باقی می‌ماند.
- هم دید نزدیک (نظیر صفحه موبایل) و هم دید میانی (نظیر صفحه کامپیوتر) را بهبود می‌بخشد.
- همزمان دید دور هم شفاف و واضح است.
- بسیار کوچک و هم‌رنگ مرکز چشم است و تقریباً توسط خودتان و دیگران غیر قابل دیدن است.

چه کسانی می‌توانند از کمرا بهره‌مند شوند:

- مبتلایان به پیرچشمی (تفاوتی ندارد که امروز نیازمند عینک مطالعه شده‌اید یا چندین سال است عینک برای دید نزدیک می‌زنید).
- مبتلایان به پیرچشمی همراه با مشکلاتی دیگر نظیر نزدیک‌بینی، آستیگماتیسم و نامنظمی‌های قرنیه.
- افرادی که سابقاً لیزیک یا PRK کرده‌اند و هم‌اکنون به پیرچشمی مبتلا شده‌اند.

کمرا چگونه دید را تصحیح می‌کند

تکنولوژی کمرا مشابه همان چیزی است که در دیافراگم دوربین عکاسی به کار گرفته می‌شود. روزنه‌ای کوچک و مرکزی که تصاویر واضح و کانونی شده از اشیاء دور و نزدیک ایجاد می‌کند و هم‌زمان دید دور، میانی و نزدیک را واضح و شفاف می‌سازد. با پیشرفت تکنولوژی، امکان به کارگیری این تکنیک با بیومتریال‌ها در بدن انسان و دقتی در حد میکرون برای کنترل و اصلاح پیرچشمی فراهم آمده است. کمرا ساختاری حلقه‌ای است با بدنه‌ای به ضخامت ۵ میکرون (حدود یک دهم نازک‌ترین کاغذ)، با اندازه‌ای به مراتب کوچک‌تر از لنز

تماسی. حدود ۸۴۰۰ روزنه کوچک توسط لیزر در بدنه آن ایجاد شده تا امکان رد و بدل شدن مولکول‌های مغذی چشم از خلال آن، برای سالم و سرحال نگاه داشتن قرنیه امکان پذیر شود. جنس این ساختار از مدرن‌ترین مواد پلیمری سازگار با بدن انسان است.

کمرا توسط جراح متخصص چشم، درون ضخامت قرنیه قرار داده می‌شود. طول زمان عمل جراحی کمتر از ۱۵ دقیقه است. در این تکنیک نیازی به بیهوشی عمومی وجود ندارد و جراحی با یک قطره بی‌حسی انجام می‌گیرد. بخش اصلی این عمل، با بهره‌گیری از دستگاه لیزر فمتوسکند که از پیشرفته‌ترین نوآوری‌های لیزر در دنیای چشم پزشکی است انجام می‌شود و مراحل انجام آن شباهت زیادی با عمل فمتولیزیک دارد.

با مراجعه به وبسایت بیمارستان نور www.noorvision.com و یا باتماس با شماره ۸۲۴۰۰ می‌توانید از جزئیات و نحوه پذیرش جهت این عمل اطلاع حاصل نمایید.



کمرا، راه حل پیرچشمی

پیرچشمی مانند همه اتفاق‌های مهم زندگی روزی به سراغ ما می‌آید. بیمارستان چشم‌پزشکی نور که همواره در ارائه آخرین تکنیک‌ها و خدمات درمانی به‌روز دنیا، در ایران پیشرو بوده، هم‌اینک نیز با تکنیک نوین اصلاح پیرچشمی توسط لیزر فمتوسکند و کمرا آماده خدمت‌رسانی در بالاترین سطوح به هموطنان عزیز می‌باشد. این موضوع بهانه خوبی شد تا با «دکتر سیدحسین هاشمی» استاد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و فوق تخصص قرنیه به گفت‌وگو بنشینیم تا ایشان از چند و چون این فناوری برایمان بگوید.



دکتر سیدحسین هاشمی
فوق تخصص قرنیه

به عینک مطالعه در دید نزدیک ندارند بسیار مؤثر است. خصوصاً این که اگر این افراد مشکل انکساری نظیر نزدیک بینی، دوربینی و... داشته باشند می‌توان در حین عمل با لیزر این عیوب را اصلاح کرد که نتیجه برای بیمار بسیار مثبت و دل‌نشین است. در ایران روش کمرا به تازگی مطرح شده ولی در دنیا بیش از ۷ سال سابقه دارد و در این مدت چند ده هزار بیمار و حتی چندین چشم‌پزشک با این تکنیک عمل شده‌اند.

به نظر شما کمرا می‌تواند در مان قطعی پیرچشمی محسوب شود؟

بر خلاف روش‌های پیشین، کمرا تا پایان عمر، دید نزدیک، میانی و دور فرد را تأمین می‌کند. مگر اینکه به دلایلی مانند جراحی داخل چشمی، بروز آب سیاه یا تصادف شدید، اپتیک چشم تغییر کند. در این حالت عیب انکساری جدیدی به وجود می‌آید و صورت مسئله کاملاً عوض می‌شود. ولی در حالت عادی از آنجایی که این فناوری شماره اپتیکی ندارد و با استفاده از یک خاصیت فیزیکی، عمق میدان دید را افزایش می‌دهد، درمان مفید و موقفی است. ناگفته نماند در منطقه خاورمیانه تکنولوژی کمرا نخستین بار در بیمارستان چشم‌پزشکی نور مورد استفاده قرار گرفت و فناوری منحصر به فردی محسوب می‌شود.

آیا هر فردی که دچار پیرچشمی شده، کاندیدای خوبی برای این روش درمانی است؟

الزاماً خیر؛ اما طیف وسیعی از بیماران می‌توانند از کمرا بهره‌مند شوند. محدوده سنی ۴۵ تا ۶۵ سال سن مناسب برای این عمل است. افرادی قادر به این عمل هستند که شماره استیگمات یا دوربینی آن‌ها بیش از ۳ و شماره نزدیک‌بینی آن‌ها بیش از ۵ نباشد. افرادی که سابق بر این لیزیک یا PRK کرده‌اند و هم‌اکنون به پیرچشمی مبتلا شده‌اند و هم‌چنین افرادی که سابقاً عمل آب‌مروارید کرده‌اند نیز می‌توانند از کمرا بهره‌مند شوند. البته پیش از پذیرش نهایی، مجموعه‌ای از معاینات و آزمایشات برای بررسی شرایط چشم فرد انجام می‌گیرند.

آیا کمرا به افراد دیابتی هم توصیه می‌شود؟

بعضی افراد از سنین جوانی دچار دیابت می‌شوند و باید از انسولین استفاده کنند، این تکنولوژی برای آن‌ها توصیه نمی‌شود، اما اگر فردی در میان‌سالی دچار دیابت شود برای استفاده از این روش محدودیتی ندارد. در ضمن بیماران که دچار مشکل انعقاد فاکتورهای خونی هستند نیز مشکلی برای انجام این عمل ندارند.

بسیاری از افراد از اعمال جراحی پیچیده گریزانند. در مورد جزئیات این عمل لطفاً توضیح می‌فرمایید؟

طول زمان انجام این عمل کمتر از ۱۰ دقیقه است و برای آن نیازی به بییهوشی عمومی نیست و تنها با یک قطره بی‌حسی انجام می‌پذیرد. خوشبختانه در این روش هیچ رگی قطع نمی‌شود و برش با هیچ تیغی انجام نمی‌گیرد و خون‌ریزی وجود ندارد؛ زیرا کل فرآیند با استفاده از لیزر است. بیمار پس از انجام عمل بیمارستان را ترک می‌کند و تنها نیاز به یک روز استراحت دارد.

در یک کلام، این فناوری زندگی را زیباتر و راحت‌تر می‌کند و فرد را از وابستگی به عینک رها می‌سازد؛ اما فراموش نکنید آنهایی که از کمرا استفاده می‌کنند برای کارهای ظریف و حساس مثل جواهرسازی و ساعت‌سازی باید عینک کمکی بزنند، اما برای مطالعه کردن و انجام ۹۰ درصد کارهای روزمره دیگر به عینک احتیاجی ندارند.

اگر موافقید این بحث را با تعریف پیرچشمی آغاز کنیم.

پیرچشمی مشکلی است که در طول عمر برای هر فردی پیش می‌آید و معمولاً از حوالی ۴۰ سالگی شروع می‌شود. چه برای آنهایی که عینک می‌زنند و چه آنهایی که عینک نمی‌زنند. البته افرادی که برای دید دور عینک می‌زنند پیرچشمی را کمتر احساس می‌کنند.

چه عواملی در شکل‌گیری این بیماری مؤثر است؟

دلیل پیرچشمی از بین رفتن تطابق است؛ با افزایش سن، عدسی یا به عبارت بهتر لنز خدادادی، کیفیت و قدرت خود را از دست می‌دهد و دیگر خاصیت ارتجاعی دوران جوانی را ندارد، پس چشم فرد نمی‌تواند تطابق مناسبی داشته باشد. اوج این اتفاق در ۵۰ تا ۶۰ سالگی روی می‌دهد و زمان شایع شروع از ۴۰ تا ۴۵ سال است. البته افرادی هم هستند که پیرچشمی در آنها زودتر اتفاق می‌افتد؛ مانند بیمارانی که سابقه دوربینی دارند یا کسانی که نزدیک بینی خیلی بالایی داشته و عادت کرده‌اند مطالعه و کارهای چشمی نزدیک را بدون عینک انجام دهند؛ همچنین افرادی که به دیابت یا بعضی بیماری‌ها مبتلا هستند زودتر از افراد عادی با پیرچشمی روبه‌رو می‌شوند.

از چه زمانی درمان پیرچشمی آغاز شد؟

پیرچشمی مشکل بخش بزرگی از جامعه بوده و از ۲۰ سال قبل تا امروز کارهای درمانی بسیار زیادی در این رابطه انجام شده است. در زمانی که هنوز لیزر کاربردی نشده بود، لنزهایی وجود داشت که به وسیله آنها می‌شد مشکل دید نزدیک و تطابق را اصلاح کرد. این لنزها داخل چشمی بودند و منحصر به افرادی بودند که قرار بود عمل آب‌مروارید روی چشم آنها انجام شود. در همان زمان ما از لنزهایی استفاده می‌کردیم که چند کانون داشتند، تا دید دور، میانی و نزدیک را تأمین کنند. اشکال این لنزها در این بود که فرد باید دچار آب‌مروارید می‌شد تا بتواند از آن تکنولوژی استفاده کند. امروزه اما لنزهایی به بازار آمده است که با یک برش دو میلی‌متری هنگام عمل در چشم کار گذاشته می‌شوند و دید دور و نزدیک را تأمین می‌کنند. اما گروهی از افراد که جمعیت قابل توجهی هستند با توجه به افزایش سن جامعه، می‌خواستند برای مطالعه و کارهایی نظیر آن از عینک استفاده نکنند. از ۱۸ سال قبل برای درمان پیرچشمی لیزرهایی به بازار آمد؛ این‌ها لیزرهای ابتدایی بودند. پس از آن دستگاه‌هایی وارد بازار شد که با امواج رادیویی مثل ماکروویو کار می‌کردند و قرنیه را تغییر شکل می‌دادند تا بخشی از دید نزدیک تأمین شود.

آیا این روش‌ها عوارض خاصی هم برای بیماران داشتند؟

مشکل این روش‌ها محدودیت زمانی اثربخشی‌شان بود، یعنی برای ۴-۵ سال کارایی داشت. پس اگر بیمار ۴۵ ساله‌ای می‌آمد و لیزر می‌شد تا ۵۰ سالگی چشمش خوب بود ولی بعد از آن دوباره مشکل بروز می‌کرد. هم‌چنین تصحیح دید نزدیک با این تکنیک‌ها به بهای کاهش بخشی از قدرت دید دور تمام می‌شد. اما بالاخره با ورود تکنولوژی «کمرا» چشم‌پزشکان موفق شدند وسایلی را به کمک لیزر در ضخامت قرنیه قرار دهند تا اصلاح تطابق امکان‌پذیر شود. این روش اکنون با نام «وسایل اپتیکی درون‌کاشت» مشهور شده و مفهوم درمان پیرچشمی را به کلی عوض کرده‌است. این روش برای افرادی حدوداً ۴۵ تا ۶۵ ساله که تمایلی به وابستگی

اگر شما هم مانند هزاران نفر دیگر علاقه مند به درمان پیرچشمی با تکنولوژی کمرا شده اید می‌توانید با بیمارستان چشم پزشکی نور به شماره ۸۲۴۰۰ تماس گرفته و برای نوبت‌کلینیک پیرچشمی وقت ویزیت بگیرید.



ویتامین A بر سلامت بینایی مؤثر است اما عیوب انکساری را رفع نمی‌کند

هویج به جای عینک!



از بچگی توی گوش خیلی از ما خوانده‌اند که با نوشیدن آب هویج، از شر عینک در امان می‌مانیم اما متخصصان این باور را فاقد پایه علمی می‌دانند. البته این به آن مفهوم نیست که هویج هیچ تأثیری بر سلامت دید ندارد. ما هم با خودمان گفتیم اصلاً چرا سراغ یک چشم‌پزشک نرویم تا از او درباره تأثیر خوردن هویج و نوشیدن آب این کاکل به سر نارنجی رنگ بر روی قدرت دید و آنچه ما به عنوان بینایی از آن نام می‌بریم بپرسیم؟ رفتیم و دکتر سید محمدرضا طاهری در یک روز پر مشغله در بیمارستان نور برای پاسخگویی به سؤالاتمان با روی خوش و لب خندان ابراز آمادگی کرد.



دکتر سید محمدرضا طاهری
چشم‌پزشک

با این حساب خوردن هویج برای کند شدن روند پیری بافت شبکیه و سلامت بینایی مفید است؟

بله، علاوه بر هویج، جگر هم که سرشار از هورمون‌ها، ویتامین‌های آ، بی و دی است و هر سبزی نارنجی یا زرد در عملکرد شبکیه و کندی پیری بافت آن نقش مؤثری دارد.

پس از این به بعد روزی چند لیوان آب هویج می‌نوشم که شبکیه چشم‌هایم دیرتر به درد پیری دچار شود.

نه دیگر، هر چیزی حدی دارد. خوردن بیش از حد هویج باعث نارنجی به نظر رسیدن پوست و به زردی زدن ملتحمه یا همان سفیدی چشم می‌شود. نوشیدن یک لیوان آب هویج روزانه یا یک روز در میان در هر سنی کافی است. زیاده‌روی در هیچ چیز خوب نیست حتی در ویتامین‌گیری.

داستان اینکه بعضی‌ها در آب هویجشان چند قطره شیر یا روغن زیتون می‌چکانند چیست؟

ویتامین آ به اصطلاح، ویتامین محلول در چربی است و در واقع با چربی شیر یا روغن زیتون بهتر جذب بدن می‌شود. آنهایی هم که مشکل گوارشی دارند یا بدنشان به دلیل ترشح نشدن صفرا یا عملکرد نادرست لوزالمعده، چربی جذب نمی‌کند، بهتر است به جای آب هویج، شیر هویج بنوشند.

چه زمانی بنوشند برای چشم‌هایشان به صرفه‌تر است؟

فرقی نمی‌کند اما ویتامین‌ها صبح‌ها بهتر جذب می‌شوند. اما باز هم تأکید می‌کنم هیچ‌کدام از این ویتامین‌ها، روی شماره چشم و عیوب انکساری تأثیر ندارند و فقط روند پیری بافت را کند می‌کنند.



مثل خیلی از هم‌سن و سال‌هایم از وقتی خودم را شناختم، این حرف را شنیده‌ام که خوردن هویج و نوشیدن آب هویج، سدی است در برابر عینکی شدن. این حرف پایه علمی دارد؟ (می‌خندد) تا به حال کدام آدم دارای عیوب انکساری را دیده‌اید که با خوردن هویج و نوشیدن آب آن، عیوب انکساری‌اش را اصلاح کرده باشد؟!

ولی می‌گویند هویج ویتامین آ دارد و این ویتامین روی سلامت بینایی مؤثر است.

هویج، پروویتامین است و بتاکاروتن دارد که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود.

خب همین دیگر! شما هم تأیید کردید؛ ویتامین آ هم که سلامت بینایی را تضمین می‌کند.

مثل اینکه دقت نمی‌کنید به حرف‌های من. سلامت بینایی با رفع عیوب انکساری از زمین تا آسمان فرق دارد. ویتامین‌های گروه آ، سی و آنتی‌اکسیدان‌ها در سلامت و کارکرد صحیح چشم به ویژه شبکیه تأثیر مثبت دارند. ویتامین آ در سطح مخاط و عملکرد شبکیه مؤثر است و کمبود آن باعث شب‌کورگی می‌شود. آنتی‌اکسیدان هم روند پیری بافت‌ها از جمله بافت شبکیه را کند می‌کند، نه اینکه آن را متوقف کند. اما اینکه هر کس آب هویج بنوشد، دیگر لازم نیست عینک بزند، حرف درستی نیست.

سوال از شما پاسخ از ما

همه ما سوال‌هایی در مورد سلامت چشم و پیشگیری از بیماری‌های آن در ذهن داریم؛ سوال‌هایی که پاسخ دقیق و صریح به آنها کمک شایانی به مراقبت‌های اولیه و مراجعه به موقع برای پیشگیری و درمان خواهد داشت. در این بخش، متخصصان بیمارستان نور به برخی از شایع‌ترین سوال‌های شما پاسخ می‌دهند. برای طرح سوال‌های تان به سایت بیمارستان مراجعه کنید. نشانی سایت هم از این قرار است: www.noorvision.com



دکتر امیر آفتاب
فوق تخصص قرنیه

این روش نسبت به عمل لیزیک دقت بسیار بالاتری دارد. از مزایای این عمل آن است که سرعت بهبودی بسیار بالاست و بیمار تنها به یک روز استراحت احتیاج دارد؛ یعنی از فردای روز عمل می‌تواند کارهای روزمره را شروع کند. روش دیگر، انجام عمل PRK یا LASEK است؛ که در مورد بیمارانی که ضخامت کافی قرنیه صورت می‌گیرد. نکته قابل توجه اینکه هر کدام از این روش‌ها با متوسط ۳ تا ۴ روز نیاز به استراحت وجود دارد و بهبود دید کندتر از عمل فمتولیزیک صورت می‌گیرد. نکته قابل توجه اینکه هر کدام از این روش‌ها با توجه به نمره چشم، سن و ضخامت قرنیه بیمار، توسط چشم‌پزشک انتخاب می‌گردد. لازم به ذکر است که احتمال موفقیت در هر دو روش بالاست و تنها کمتر از ۱ درصد بیماران دچار برگشت شماره چشم می‌شوند و یا بعد از عمل نیاز به عینک پیدا می‌کنند.

عمل فمتولیزیک و PRK چه تفاوتی دارند؟ معاسن آنها نسبت به سایر روش‌های اصلاح عیوب انکساری چیست و آیا عوارضی هم خواهند داشت؟

عمل فمتولیزیک آخرین تکنولوژی جراحی عیوب انکساری است که با استفاده از دو لیزر بسیار دقیق فمتوسکند و اکسایمر انجام می‌شود. در این روش با استفاده از لیزر فمتوسکند لایه‌ای با دقت چند میکرون از سطح قرنیه برداشته شده و سپس از لیزر اکسایمر به منظور اصلاح عیب انکساری استفاده می‌شود.





از آنجا که بچه‌ها نمره زندگی ما هستند و توجه به سلامت آنها از دغدغه‌های همیشگی پدر و مادرها بوده و هست، در هر شماره شما را با مسائل و مواردی از مشکلات چشمی کودکان آشنا می‌کنیم. بدون شک دانستن این موضوعات، به تشخیص به موقع آنها و جلوگیری از بروز مشکلات جدی‌تر کمک شایانی خواهد کرد.

این چشم‌های زیبا را خوب ببینید



دکتر آزاده فرجی
فوق تخصص استرالیسم و اکولوپلاستیک

وقتی کودکی به دنیا می‌آید بیش از هر چیز، نگاه‌ها به چشمان او معطوف می‌شود. اما فقط با قدری بی‌توجهی، همین چشم‌های معصوم و دوست داشتنی با مشکلاتی درگیر می‌شوند. چنان‌که آمار نشان می‌دهد در سنین پیش دبستانی از هر بیست کودک یک نفر و در سنین دبستان از هر چهار دانش آموز یک نفر دارای مشکلات چشمی هستند. این اختلالات ممکن است در سنین خیلی پایین آغاز شود، بنابراین مراقبت صحیح از چشم کودکان از همان آغاز تولد، ضروری است.

از سؤالات رایجی که همواره برای والدین مطرح می‌باشد، این است که آیا کودکشان دید طبیعی دارد؟ آیا نیازمند معاینه توسط چشم‌پزشک است؟ اگر چنین است، در چه سنی این معاینه باید انجام شود؟ در این شماره تلاش می‌کنیم به تعدادی از سؤالات و نگرانی‌های والدین در مورد سلامت چشم فرزندانشان پاسخ دهیم.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که برخی از بیماری‌های چشمی ممکن است علائم و نشانه‌های واضحی نداشته باشند و مشکلات در مان نشده در کودکان می‌تواند منجر به مسائلی مانند تنبلی چشم و ناتوانی در یادگیری شود. به همین دلیل معاینه‌های چشم‌پزشکی باید از دوران نوزادی انجام شود و همچنین سنجش بینایی برای تمامی کودکان از سن سه سالگی توصیه می‌گردد.

بسیار نزدیک می‌کند. همچنین وقتی به او می‌گویند نگاه کن یا ببین، به همان شیء خاص دقت می‌کند. در یک و نیم سالگی به دنبال تصاویر در کتاب‌ها می‌گردد و آنها را پیدا می‌کند.

از ۱/۵ تا ۳ سالگی

طی این یک سال و نیم کودک به تدریج مراحل زیر را طی می‌کند: به افراد و اشیاء مورد علاقه‌اش لبخند می‌زند. به بقیه کودکان نگاه کرده و حرکات آنها را تقلید می‌کند. روی کاغذ رنگ آمیزی می‌کند. تصاویر کتاب‌ها را نگاه کرده و اسامی آنها را بیان می‌کند.



از ۳ تا ۴ سالگی

در این یک سال کودک شما کم‌کم می‌تواند شکل دایره (O) و با اضافه (+) را روی کاغذ بکشد و پس از آن به درخواست دیگران چشم‌ها را می‌بندد یا چشمک می‌زند.



از ۴ تا ۵ سالگی

وقتی کودک تان ۴ ساله شد، به تدریج از دست‌ها و چشم‌هایش به طور هماهنگ استفاده می‌کند؛ نقاشی می‌کشد؛ داخل خطوط رنگ آمیزی می‌کند؛ اشکال ساده روی کاغذ را به خوبی قیچی می‌کند؛ برخی حروف و اشکال را کپی می‌کند؛ اشیاء کوچک را در جایگاه‌های کوچک قرار می‌دهد؛ توجه و هوشیاری کامل بینایی به محیط اطراف دارد و راجع به اشیاء، افراد یا مکان‌هایی که در جای دیگری دیده، توضیح می‌دهد.



از تولد تا ۱/۵ ماهگی

در این ۴۵ روز کودک هنگام بیداری به محیط اطراف خیره می‌شود، می‌تواند چند لحظه روی نور یا اشیاء روشن تمرکز کند و در برابر فلاش دوربین پلک می‌زند. همچنین یکی از چشم‌ها ممکن است گاهی به طرف داخل منحرف شود.



از ۲ تا ۶ ماهگی

طی این ۴ ماه به ترتیب با افزایش سن اتفاق‌های زیر در سیستم بینایی کودک روی می‌دهد: چشم‌ها شروع به دنبال کردن اشیاء یا افراد در حال حرکت می‌کنند. به صورت والدین، زمانی که با او صحبت می‌کنند نگاه می‌کند. ابتدا در حالت خوابیده و سپس بعد از نشستن به دست‌های خود و بطری شیر و کم‌کم به اشیاء دورتر نیز نگاه می‌کند.



از ۶ ماهگی تا ۱ سالگی

در این دوره زمانی باید در رفتار کودک شاهد موارد زیر باشید: به فعالیت‌های اطرافش به مدت طولانی‌تری نگاه می‌کند. به دنبال اسباب بازی‌هایی که از دستش می‌افتند، می‌گردد. به طرف اسباب بازی مورد علاقه‌اش سینه خیز و سپس چهار دست و پا می‌رود. چشم‌هایش را در اطراف اتاق می‌چرخاند تا ببیند چه اتفاقی افتاده است. به لبخند و صدای دیگران با نگاه پاسخ می‌دهد.



از ۱ تا ۱/۵ سالگی

پس از یک سالگی کودک به تدریج اجسام را برای دیدن به چشم‌ها

مراحل تکامل طبیعی بینایی در کودکان

اگرچه نوزادان تازه متولد شده قادر به دیدن هستند، اما بینایی آنها از همان ماه‌های اول شروع به تکامل می‌کند. سیر تکامل بینایی طی سال‌های اول زندگی ادامه می‌یابد تا اینکه در ۹ سالگی بینایی کودک کامل می‌شود. یادتان باشد برای دستیابی به دید طبیعی، تکامل هم‌زمان دو چشم لازم و ضروری است. همچنین والدین باید با رفتارهای بینایی طبیعی و قابل انتظار از کودک در سنین مختلف آشنا باشند تا نقص در آنها را به موقع تشخیص دهند.



علائم هشدار دهنده اختلالات چشمی در کودکان

اگر کودکی قادر به انجام رفتارهای بینایی طبیعی و قابل انتظار برای سن وی (که در این مطلب توضیح داده شد) نباشد، توصیه می‌گردد هر چه زودتر با چشم پزشک مشورت شود و در صورت نیاز تحت درمان قرار گیرد. در ضمن به خاطر داشته باشید اگر یک یا تعدادی از علائم زیر در چشم کودک (در هر سنی) به وجود آمد سریعاً او را نزد چشم پزشک ببرید.

- ← حرکات سریع عمودی یا افقی در چشمان کودک (نیستاگموس)
 - ← اشک‌آلود بودن چشمان کودک در اغلب اوقات
 - ← حساس بودن شدید چشمان کودک به نور
 - ← مشاهده مردمک سفید، سفید مایل به خاکستری یا زرد رنگ در چشم کودک
 - ← قرمزی در یک یا هر دو چشم
 - ← چرک یا دلمه به صورت مداوم در یک یا هر دو چشم
 - ← انحراف چشم‌ها یا لوچی
 - ← مالیدن یا خاراندن مکرر چشم‌ها توسط کودک
 - ← کج کردن سر به یک سمت در حین نگاه کردن
 - ← افتادگی یا تورم پلک‌ها
 - ← احساس وجود ضعف بینایی در کودک با علائمی مانند نزدیک نگه داشتن اشیاء برای دیدن آنها یا نزدیک شدن بیش از حد به تلویزیون
 - ← تمایل به بستن یک چشم در حین نگاه کردن به اشیاء یا در نور خورشید
- هر کدام از این موارد می‌تواند علامت طیف وسیعی از بیماری‌ها باشد که از مشکلات نه چندان مهم تا علل نابینایی را در بر می‌گیرند.



مراقبت از چشم‌های کودک خود را به ما بسپارید

بیمارستان نور با پشتوانه ۱۹ سال فعالیت در شاخه‌های مختلف فوق تخصصی چشم پزشکی، خدمت نوینی را به خانواده‌های محترم ارائه می‌نماید تا از این پس نگران سلامت چشم فرزندان خود نباشند.

■ ■ ■

با تهیه کارت کودک می‌توانید فرزندان خود را از خدمات زیر بهره‌مند سازید.

- انجام معاینات دوره‌ای
- مراقبت دائم از کودکانی که دارای مشکلات چشمی هستند
- دریافت وقت معاینه از چشم پزشکان، خارج از نوبت دهی رایج
- انجام پذیرش بصورت ویژه
- امکان استفاده از خدمات ویژه بخش عینک کودکان
- دریافت تخفیف بابت خدمات آزمایشگاهی
- دریافت تخفیف در خدمات درمانی ارتوپتیک

کارت کودک تا سن ۴ سالگی
دارای اعتبار خواهد بود

برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت کارت
کودک با شماره تلفن ۰۱۴۰۱۲۴۰۸ تماس بگیرید



قصه گوی "شب به خیر کوچولو" در بیمارستان نور



پزشکان نور به بیمار آرامش می دهند

مریم نشیبیا را می شناسید؟ به چهره اگر نشناسید به صدایش خواهید شناخت. کافی است وقتی عقربه چاق و تنبل ساعت شمار ۹ شب را نشان می دهد، بیچ رادیو را بچرخانید و به این صدای آشنا گوش دهید؛ صدایی جادویی که شبها خیلی از بچه های نسل من و قبل از مرا سر می داد به عالم شیرین خواب. حالا این شهرزاد قصه گوی شهر کودکی هایمان سر از بیمارستان نور در آورده است. پای حرف های این هنرمند نشستیم تا از چند و چون حضورش در این مجموعه فوق تخصصی چشم پزشکی با خبر شویم. گفت و گوی زیر حاصل این گپ و گفت دوستانه است.



خانم نشیبیا! از چه سالی با بیمارستان نور آشنا شدید؟

تاریخ دقیقش را درست یاد نمی آید، اما حدود ۵ سالی می شود که با این مرکز در ارتباطم. **اسباب این آشنایی چطور فراهم شد؟** آشنایی من با مرکز نور برای خودش داستان مفصلی دارد...

با گوش جان می شنویم.

یک روز که از میدان ونک به طرف محل کارم می رفتم، در تاکسی با خانمی که کنارم نشسته بود درباره ناراحتی چشم مادرم صحبت می کردم، اصل حرفم این بود که به دنبال یک دکتر خوب می گردم که از عهده معالجه مادرم بر بیاید. در همین حال آقای که روی صندلی جلو نشسته بود گفت، من مسئول آسانسور یک مرکز چشم پزشکی بسیار خوب هستم که بهترین پزشکان متخصص و فوق تخصص چشم در آن مشغول کار هستند، می توانم از این بیمارستان برایتان وقت بگیرم. این شد که با مرکز نور آشنا شدم. ایشان لطف کرد و از دکتر میرآفتاب برایم وقت گرفت و من فوراً مادر را برای معالجه به آنجا بردم. از آن به بعد هر کسی که اسمی از چشم و چشم پزشکی آورد، من بیمارستان نور را معرفی کردم.

خودتان از کدام یک از خدمات این مرکز استفاده کرده اید؟

هم من و هم مادرم هر دو آب مروارید داشتیم. مادرم در بیمارستان دیگری جراحی انجام داده بود و برای ادامه درمان به مرکز نور مراجعه کرد؛ اما من که در این مدت با نور و نوری ها آشنا شده بودم وقتی خودم به این عمل نیاز پیدا کردم یکراست آمدم پیش دکتر میرآفتاب و معلم هم به خوبی انجام شد. بعد از گذشت ۲ سال از عمل، هنوز هم با این

مرکز در ارتباط هستم و مرتب چکاپ های بعد از عمل را انجام می دهم.

از نتیجه جراحی و سرویس دهی و خدمات بیمارستان رضایت دارید؟

بله کاملاً. این مرکز از معدود مراکز پزشکی شهر است که همه چیز در آن طبق نظم و قانون مشخصی پیش می رود. از نوبت دهی گرفته تا مراحل قبل و هنگام جراحی و مراقبت های بعد از عمل، همه و همه بسیار منظم و دقیق انجام می گیرد. شرایطی که قبل از عمل فراهم می شود نیز آرامش روانی بیمار را کاملاً تامین می کند و همین موضوع به موفقیت آمیز بودن نتیجه جراحی و خدمات ارائه شده، کمک زیادی می کند. برخورد های پزشکان، پرستاران و سایر پرسنل با مراجعان بسیار شایسته است و نتیجه تمام آزمایش ها کاملاً دقیق و بدون خطاست.

و در آخر اینکه آیاتا به حال پیش آمده که از بین پزشکان یا حتی مراجعان نور کسی به شما بگوید که از قصه هایتان خاطره ای شیرین دارد؟

یک روز که مادرم را برای مشکل کاهش دید به اینجا آوردم. پذیرش شدید و یکی از پزشکان معاینه ایشان را آغاز کرد. مادر را به پشت دستگاه هدایت کردم و همینطور که شرایطش را توضیح می دادم، دیدم چشم پزشک به من نگاه می کند. در همین حال دستش را به طرف گوشی تلفن دراز کرد و گفت: می خواهم به دوستم بگویم "شب به خیر کوچولو" را پیدا کردم! داستان این آقای دکتر و دوستش از این قرار بود که وقتی از مشهد برای تحصیل به تهران آمده بودند، در خوابگاه، شبها برای رفع خستگی و کسالت روز، برنامه شب به خیر کوچولو را گوش می دادند. دکتر گفت همراه دوستم سرمان را زیر پتو می کردیم که کسی نشنود ۲ چشم پزشک، قصه گوش می دهند. این اتفاق اسباب آشنایی من با دکتوری شد که حالا سالهاست فوق تخصص شبکیه گرفته است.

صدای آشنا

و بدانیم اگر نور نبود،
منطق زنده پرواز
دگرگون می شد.
و بدانیم که پیش از مرجان،
خلائی بود در اندیشه دریاها.
و نیرسیم کجا بیم،
بو کنیم اطلسی تازه
بیمارستان را.
از مجموعه صدای پای آب
اثر سهراب سپهری



وب سایت بیمارستان نور فوق تخصصی چشم پزشکی نور (www.noorvision.com) به سه زبان فارسی، عربی و انگلیسی به عنوان پل ارتباطی بین بیمارستان و مخاطبان در اختیار عموم هموطنان عزیز قرار دارد. بخش های متنوعی در وب سایت قرار گرفته است تا ضمن اطلاع رسانی در مورد خدمات بیمارستان و مراکز وابسته، بتواند بخشی از نیازهای مراجعان و بیماران را پاسخ داده و کمکی در حل مشکلات و سوالات ایشان باشد. به طور مثال بخش پرسش و پاسخ وب سایت، پاسخگوی سوالات چشم پزشکی مراجعان توسط متخصصان مجرب بیمارستان می باشد. به زودی بخش پذیرش آنلاین بیمارستان نیز در این سایت راه اندازی خواهد شد که مراجعان عزیز می توانند وقت معاینه خود را به صورت مجازی دریافت نمایند.

www.noorvision.com

