

NOOR
Eye Hospital
Bimonthly Bulletin



نشریه داخلی بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور / شماره دوم / اسفند ۱۳۹۱



بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی نور

سال نو مبارک

تجربه زندگی بدون عینک
نگذاریم آب مروارید امان چشم هایمان را ببرد
چ مثل چهارشنبه سوری، چ مثل چشم پزشکی
مصائب کار بارایانه
تهران گردی در ۱۳ روز

اتاق شماره ۵

پنجمین اتاق عمل بیمارستان چشم پزشکی نور با تجهیزات روز دنیا افتتاح شد. به گفته مدیر بخش جراحی بیمارستان این اقدام تا ۲۵ درصد به ظرفیت پذیرش بیمار اضافه می‌کند.

«محمدرضا پورعرب» با بیان این مطلب گفت: «اتاق عمل جدید به سخت‌افزارهای پیشرفته پزشکی شامل دو بازوی سقفی برای قرارگیری تجهیزات ماشین بیهوشی و متعلقات آن و دیگری برای دستگاه مانیتورینگ و ساکشن مجهز شده است. همچنین برای جراحی‌ها نیز از میکروسکوپ بسیار پیشرفته زایس ۷۰۰، جدیدترین نمونه وارد شده به کشور استفاده می‌شود.»

او با اشاره به قابلیت‌های این میکروسکوپ خاطر نشان کرد: «دستگاه جدید دارای لامپ‌های هالوژن و LED است که علاوه بر جراحی کاتاراکت، در عمل‌های ویترو تین نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی دیگر از تفاوت‌های این میکروسکوپ با نمونه‌های قبلی، پدال بدون سیم آن است که با فناوری بلوتوث کار می‌کند؛ از این رو با حذف کابل رابط هزینه‌های فنی و تعمیراتی به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.» به گفته پورعرب، با توجه به اینکه این اتاق تا ۲۵ درصد به فضای بخش جراحی بیمارستان چشم پزشکی نور افزوده است، برای بهره‌وری کامل، بخش بستری بیمارستان نیز با حداقل ۱۰ تخت جدید تجهیز می‌شود. وی در پایان اظهار داشت: «اتاق عمل شماره ۵ اکنون عملیاتی است و در یک هفته کاری با ۱۸ نفر نیروی انسانی ماهر و متخصص فعالیت می‌کند.»

دیگر از قرنیه نمونه برداری نکنید

آزمایشگاه بیمارستان نور اخیراً به دستگاه میکروسکوپ کانفوکال لیزری مجهز شده است. این دستگاه جزو جدیدترین دستگاه‌هایی است که در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد و تنها تعداد معدودی از آن در چند کشور پیشرفته مشغول به کار است. با این دستگاه امکان بررسی ضایعات پاتولوژیک سطح چشم بدون نیاز به نمونه برداری میسر می‌گردد. همچنین تشخیص عفونت‌های بسیار خطرناک چشمی در مراحل اولیه فقط به وسیله این دستگاه قابل انجام است. برخلاف زمان طولانی که برای تشخیص ضایعات چشمی با پاتولوژی روتین مورد نیاز است، پذیرش و پاسخ‌دهی این تست در آزمایشگاه بیمارستان نور تنها ظرف چند ساعت انجام می‌شود. بیمارانی که به این خدمت نیاز دارند، همه روزه می‌توانند از طریق شماره تلفن ۰۲۳۰۱۸۲۴ با پذیرش آزمایشگاه تماس بگیرند.

کشف ژن‌های نزدیک بینی

یک گروه بین‌المللی از دانشمندان به سرپرستی دانشگاه کینگ لندن ۲۴ ژن جدید را کشف کردند که در بروز نزدیک بینی دخالت دارند. کنسرسیومی از محققان اروپایی، آسیایی، استرالیایی و آمریکایی، ژنتیک و داده‌های خطای انکساری دید ۴۵ هزار نفر را در ۳۲ مطالعه مختلف تحلیل کرده و به ۲۴ ژن دخیل در بروز این مشکل بینایی دست یافتند. اگرچه نزدیک بینی در بین آسیایی‌ها رایج‌تر است اما این ژن‌ها تفاوت چشمگیری را بین گروه‌های اروپایی و آسیایی نشان نمی‌دهد. ژن‌های جدید شامل ژن‌هایی هستند که در بافت مغز و چشم نقش دارند. این ژن‌ها خطر ابتلا به نزدیک‌بینی را افزایش داده و افرادی که ژن‌های پرخطر را در خود دارند ۱۰ برابر بیش از دیگران در خطر ابتلا به این مشکل هستند. پرفسور «کریس هاموند» از دانشگاه کینگ لندن گفت: می‌دانیم که نزدیک‌بینی در برخی از موارد ارثی است اما تاکنون در مورد عوامل ژنتیکی آن اطلاعات کمی داشتیم. وی افزود: در حال حاضر نزدیک‌بینی را می‌توان با استفاده از عینک یا لنزهای تماسی درمان کرد اما اکنون با افزایش آگاهی از عوامل ژنتیکی بروز این مشکل، می‌توانیم روش‌های دیگری را برای درمان و یا پیشگیری از پیشرفت این مشکل ارائه کنیم. نتایج این تحقیقات در نشریه Nature Genetics منتشر شده است.



متوجه قوز قرنیه فرزندان شوید

کراتو کونوس بیماری است که می‌تواند زمینه ژنتیکی داشته باشد و در فرزندان فرد بیمار بروز کند. به همین دلیل تشخیص زود هنگام این بیماری امکان انجام درمان‌های پیشگیرانه را فراهم کرده و از بروز ضایعات شدید بینایی در این افراد جلوگیری می‌کند.

بدین منظور در بیمارستان نور آزمایش‌های ژنتیکی برای تشخیص موارد توارثی در بیماران مبتلا به کراتو کونوس انجام می‌گیرد که به این ترتیب امکان تشخیص زود هنگام (پیش از دوران بلوغ) زمینه ژنتیکی در فرزندان مبتلایان فراهم می‌گردد.



کاربران حرفه‌ای رایانه این صفحه را بخوانند

مصائب کار با رایانه



این روزها کار با رایانه به بخش انکار ناپذیری از زندگی انسان‌ها تبدیل شده است و قسمت قابل توجهی از نیازهای عمومی و خصوصی ما را تأمین می‌کند. میلیون‌ها کاربر حرفه‌ای ساعت‌های زیادی را با این وسیله سپری می‌کنند و برخی از آنان بیش از زمان استراحت خود با این ماشین پیشرفته کلنجار می‌روند؛ اغلب آنها هم از مشکلات چشمی و دردهای عضلانی گلایه دارند. اگر کاربر رایانه هستید این مطلب پاسخ سوالات و دردهای احتمالی شما را می‌دهد.

دانش ارگونومی برای زندگی بهتر

«ارگونومی» یا دانش قابلیت‌ها و محدودیت‌های انسانی، روشی است که اشیای پیرامون زندگی انسان‌ها را با شرایط کاربران آنها هماهنگ می‌کند. از طراحی دکمه لباس گرفته تا گول‌پیکرترین وسایل مورد نیاز بشر همگی به علم ارگونومی وابسته هستند. طراحان رایانه هم از این علم در ساخت قطعات فیزیکی استفاده می‌کنند، از نمایشگر و صفحه کلید گرفته تا صندلی و دستگاه چاپگر. «پرهام حجازی» کارشناس ارشد طراحی صنعتی می‌گوید:

«علم ارگونومی با تغییر و بازبینی در سیستم‌های کاری و ارتباط انسان با ماشین، شرایط لازم برای کاهش استرس‌ها و مشکلات را فراهم می‌کند و به نوعی در بهبود استفاده از همه وسایل و تجهیزات مؤثر است. در حوزه فناوری‌های رایانه‌ای این علم در طراحی سخت‌افزارها به عنوان مهمترین عامل ارتباط با کاربران، نقش تعیین کننده‌ای دارد زیرا بدون در نظر گرفتن معیارهای انسانی، تولید یک قطعه رایانه‌ای غیر ممکن است.»

به گفته او، کاربران باید حالت‌های رفتاری خود را مطابق با شرایط فیزیکی این وسایل تغییر دهند. به عنوان مثال یک صندلی ارگونومی اگر به طور صحیح انتخاب و استفاده نشود قطعاً اثر بخشی مناسبی ندارد و مصرف کننده را با چالش‌های جسمی متعددی مواجه می‌کند.

نمایشگر و موس متهمان ردیف اول

برخی کاربران بعد از چند ساعت کار با رایانه به شدت کلافه می‌شوند و در چشم‌ها،

عضلات سر و دست خود احساس درد و ضعف می‌کنند. این عوارض در میان کاربران حرفه‌ای بسیار شایع است و انتخاب نادرست صفحه نمایش و موس به تشدید آن دامن می‌زند.

رعایت پارهای نکات در انتخاب صفحه نمایش و موس سهولت استفاده بلند مدت از این وسیله را به همراه دارد. «دکتر محمد فرقانی» جراح استخوان می‌گوید: «دردهای عضلانی به‌ویژه در مچ دست و بازوها در بین کاربران حرفه‌ای شایع است و اغلب آنها به کمر درد، درد مفاصل گردن، خمیدگی پشت و گرفتگی ماهیچه‌ها و تاندون‌ها دچار می‌شوند. بسیاری از این دردها با انتخاب نمایشگر، صفحه کلید و ماوس نامناسب تشدید می‌شود زیرا بدن نمی‌تواند خود را با وضعیت آنها تطبیق دهد.»

به نظر این متخصص، انتخاب نمایشگر مناسب با ابعاد حداقل ۱۵ اینچ مربع، ماوس‌هایی با آرایه هندسی چند حالتی و صفحه کلید مسطح از این مشکلات می‌کاهد. در گام بعدی انتخاب میز با ارتفاع مناسب و صندلی بسیار اهمیت دارد. به‌طور مثال صندلی کاربر باید بر مبنای جنسیت، وزن، قد، زمان استفاده و محل کار خریداری شود. یک صندلی استاندارد از ۵ قسمت ارگونومیک نشیمنگاه، پشتی قوسی شکل متحرک به‌طوری که خمیدگی ستون فقرات را در یک راستا نگاهدارد، پشتی گردنی، زیر آرنجی تنظیم شونده و جک ارتفاع تشکیل شده است. از این صندلی می‌توان در فضاهای کاری برای ۳ تا ۸ ساعت استفاده کرد.»



با شرایط به گفته او، کاربران باید حالت‌های رفتاری خود را مطابق با شرایط فیزیکی این وسایل تغییر دهند. به عنوان مثال یک صندلی ارگونومی اگر به طور صحیح انتخاب و استفاده نشود قطعاً اثر بخشی مناسبی ندارد و مصرف کننده را با چالش‌های جسمی متعددی مواجه می‌کند.

نمایشگر و موس متهمان ردیف اول

برخی کاربران بعد از چند ساعت کار با رایانه به شدت کلافه می‌شوند و در چشم‌ها،

در برابر رایانه از چشم‌های خود مراقبت کنیم



دکتر سعید شاه حسینی
فوق تخصص قرنیه

«دکتر سعید شاه حسینی» چشم‌پزشک و فوق تخصص قرنیه که در بیمارستان چشم پزشکی نور مشغول به کار است، کاربران را با چند روش مؤثر برای کاهش عوارض چشمی هنگام استفاده طولانی مدت از رایانه آشنا می‌کند. او می‌گوید: «طیف وسیعی از علائم، باعث سردرد، سوزش و خشکی چشم، گرفتگی عضلات پیشانی، حساسیت به نور، تاری دید و دوبینی می‌شود و در مراحل پیشرفته به گردن و دیگر نقاط بدن سرایت می‌کند. به‌طور معمول ۵۰ تا ۹۰ درصد کاربران حرفه‌ای رایانه که حداقل ۵ ساعت با این وسیله کار می‌کنند با این علائم مواجه هستند اما این علائم‌ها به‌طور مستقیم روی دستگاه

بینایی اثر نمی‌گذارد. بهتر است کاربران قبل از کار با رایانه معاینه اولیه چشم پزشکی را انجام دهند تا وضعیت قرنیه، شبکیه، خشکی چشم و از همه مهمتر عیوب انکساری ایشان بررسی شود و در صورت نیاز، عینک مناسب را با پوشش ضد بازتاب «آنتی رفلکس» دریافت کنند.»

به گفته این چشم‌پزشک، رعایت وضعیت مناسب کار با رایانه مهم است؛ کاربر باید به طور مستقیم و در فاصله ۶۰ سانتی‌متر از صفحه نمایشگر قرار بگیرد و سر او ۱۵ سانتی‌متر بالاتر از نمایشگر قرار داشته باشد تا گرفتگی عضلات گردن و خشکی چشم کاهش یابد. برای کاهش علائم اسپاسم چشمی هم بهتر است از لامپ‌های فلورسنت برای تأمین نور اتاق استفاده نشود. به گفته دکتر شاه حسینی، با مهار کردن نور بیرونی، استفاده از دستگاه مرطوب کننده هوا و قرار گرفتن در اتاق‌هایی با دیوار تیره می‌توان آثار خستگی و خشکی چشم را کاهش داد.

تمرین ۲۰، ۲۰، ۲۰

این تمرین روشی است که به استراحت چشم شما بعد از کار طولانی با رایانه کمک می‌کند. دکتر شاه حسینی می‌گوید: «در این تمرین کاربر باید هر ۲۰ دقیقه یکبار، به مدت ۲۰ ثانیه، نقطه‌ای را در فاصله ۲۰ فوتی یا ۶ متری نگاه کند زیرا در این فاصله چشم نیازی به تطابق ندارد. این تمرین باعث تقویت عضلات مژگانی چشم می‌شود؛ این عضلات قدرت دور و نزدیک بینی عدسی چشمی را تأمین می‌کنند.»

کاهش دفعات پلک زدن

کاربران رایانه یک پنجم کمتر از افراد عادی پلک می‌زنند، به این دلیل احتمال خشکی چشم در این افراد بیشتر است. برای کاهش این عارضه استراحت چشم و پلک زدن کامل و آرام اهمیت دارد. تجویز قطره اشک مصنوعی زیر نظر چشم‌پزشک به بهبود این شرایط و جلوگیری از خشکی چشم کمک می‌کند.





جایی که معطلی بی‌معناست

بخش آزمایشگاه بیمارستان نور دنیایی است پر از آخرین دستاوردها در زمینه تجهیزات آزمایشگاهی. نظم و ترتیب خاصی که در این دنیای کوچک اما مدرن حکمفرماست، ناخودآگاه ذهن هر کسی را که به آن وارد می‌شود، به این سو می‌کشد که از جمع نظم و ترتیب، دانش روز، تجهیزات پیشرفته و نیروی انسانی کارکشته، نتیجه‌ای جز صحت کامل پاسخ آزمایش‌ها و اطمینان از عدم معطلی برای نمونه‌گیری و دریافت جواب آزمایش حاصل نمی‌شود. دکتر "غلامرضا مهید" مسئول فنی آزمایشگاه بیمارستان نور، رأس ساعت مقرر برای گفت‌وگو، از امکانات این بخش برایمان گفت تا این اطلاعات مفید در دل نشریه، به منازل شما عزیزان بیاید و بدانید که چه خدمات متنوعی در این دنیای کوچک مدرن و پر جنب‌وجوش ارائه می‌شود.



صدرصد. در آزمایشگاه بیمارستان نور مانند سایر بخش‌های این مرکز درمانی، تجهیزاتی موجود است که در کشور بی‌نظیر یا کم‌نظیرند. به عنوان مثال کمیلومینسانس، و یا امکاناتی مثل میکروسکوپ کانفوکال (HRT) که امکان بررسی پاتولوژی چشم بدون نیاز به نمونه برداری را میسر می‌کند. تست IC که در این آزمایشگاه انجام می‌شود قادر است سیتولوژی تماسی از سطح چشم و وضعیت سلولهای بنیادی را معلوم کند. امکانات پیشرفته آزمایشگاه، ما را قادر می‌سازد که سرویس‌هایی از قبیل تهیه سرم اتولوگ را ارائه دهیم که با استاندارد "گلینگ" آلمان که سختگیرانه‌ترین استاندارد در این زمینه است، تهیه می‌شود. همچنین اینجا اولین مرکز در ایران بوده است که تست کوانتی فرون را برای تشخیص بیماران با سل چشمی بکار برده است. آزمایش‌های تخصصی ویژه روی بیمارانی که ضایعات شوره‌دار مژه دارند هم جزو آزمایش‌های خاصی است که به جز اینجا در مراکز انگشت‌شماری در سطح

خدمات آزمایشگاه نور در یک نگاه

- بیماران سرپایی از ۷ صبح تا ساعت ۱۹ پذیرش می‌شوند. برای پذیرش تلفنی می‌توانید با شماره ۰۱۸۲۳۰۸۲۴۰ تماس بگیرید.
- نمونه‌گیری در این آزمایشگاه با سیستم خلا (Vacutainer) بدون استفاده از سرنگ و با استفاده از سیستم اسپیراسیون خودکار BD/USA انجام می‌شود که علاوه بر تخفیف درد و آسیب بافتی، باعث سهولت و تسریع فرایند نمونه‌گیری و افزایش دقت و صحت جوابدهی می‌شود.

کشور انجام می‌شود.

با این توضیحات گمان نکنم آوازه این امکانات، فقط به داخل کشور محدود مانده باشد.

همین طور است. از کشورهای خارجی به ویژه همسایه ایران مثل عراق، کویت، آذربایجان و... برای بهره‌مندی از این امکانات پیشرفته به بیمارستان نور مراجعه می‌کنند

پس در این بخش از بیمارستان، برای انجام تست‌های فوق تخصصی

در نگاه اول شاید به نظر برسد که آزمایشگاه بیمارستان نور فوق تخصصی نور صرفاً برای آزمایش‌های مربوط به چشم پزشکی دایر شده است اما در واقع اینطور نیست و یک فهرست بلندبالا نشان می‌دهد این آزمایشگاه، یک آزمایشگاه تخصصی در تمامی رشته‌های پزشکی محسوب می‌شود.

بله. آزمایشگاه بالینی بیمارستان نور همگام با سایر بخش‌های تخصصی و فوق تخصصی این مرکز درمانی به جدیدترین دستگاه‌ها و تکنولوژی آزمایشگاهی مجهز است و امکانات لازم را برای پذیرش و جوابدهی آزمایش‌های موردنیاز در تمامی رشته‌های تخصصی پزشکی دارد.

اسم و رسم بیمارستان می‌طلبید برای کاهش درصد خطاهای مربوط به پاسخ آزمایش‌ها تدابیری به کار گرفته شود. در این زمینه چه اقداماتی انجام شده است؟

از ابتدای فعالیت آزمایشگاه تا کنون همه آزمایش‌ها به وسیله دستگاه‌های تمام اتوماتیک انجام شده است و از همان آغاز، تمام تجهیزات موجود در نوع خود جزو بهترین‌ها بوده و هستند و همواره ارتقاء یافته‌اند. در این آزمایشگاه با استفاده از جدیدترین تکنولوژی آزمایشگاهی، دخالت نیروی انسانی و متعاقب آن خطاهای انسانی به حداقل ممکن کاهش یافته است.

استفاده از جدیدترین تکنولوژی آزمایشگاهی یک ویژگی قابل توجه به شمار می‌رود؟





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.

معاینات روتین چشم کودکان را جدی بگیریم

فرشته‌های چشم کوچولو

بچه‌دار شدن یعنی پذیرفتن بار مسئولیت یک فرشته کوچولو که روز به روز، وزن زیاد می‌کند، قدم می‌گذارد، از دنیای پیرامونش نکته‌ها می‌آموزد و امیدوار و گاه غصه‌دار می‌شود. از جنبه معنوی و روحی وظیفه سنگین پدر و مادر شدن که فاکتور بگیریم،

می‌رسیم به وظیفه نگهداری فیزیکی و توجه به جسم این فرشته‌های کوچولو. چشم هم که در چرخه جان و جهان است و به مراقبت و توجه کامل نیاز دارد. راه دور نمی‌رویم و در همین بیمارستان نور با دکتر «سپیده توکلی‌زاده» متخصص چشم کودکان گویی مختصر می‌زنیم.

وی معاینه بدو تولد را بیشتر برای بررسی بیماری‌های آب مروارید یا آب سیاه مادرزادی و اختلالات مادرزاد شبکیه مؤثر می‌داند و درباره معاینات روتین چشم کودکان می‌گوید: «معاینات روتین چشم کودکانی که در زمان طبیعی متولد می‌شوند، در ۶ ماهگی انجام می‌شود و پس از آن برای بررسی انحراف، تنبلی چشم و عیوب انکساری در ۳ سالگی مورد معاینه قرار می‌گیرند. در این سن قدرت بینایی کودک به حدی تکامل پیدا می‌کند که اظهار نظر درباره وجود یا نبود انحراف، با اطمینان بیشتری همراه است.»

سومین دوره ضروری برای معاینه، سن قبل از ورود به دبستان است که با اجرای طرح سنجش بینایی توسط سازمان بهزیستی در کل کشور غربالگری انجام می‌شود.

این چشم‌پزشک می‌افزاید: «علامت درباره عیوب انکساری کودکان با بزرگسالان یکسان نیست. به عبارت ساده‌تر در علم چشم‌پزشکی به کودک به عنوان یک بالغ کوچک شده نگریسته نمی‌شود. وجود عیب انکساری در بچه‌ها تا حدی، در سیر تکاملی چشم طبیعی است و تا ۷ سالگی با رشد کودک، بخش قابل توجهی از آنها، اصلاح خواهد شد بنابراین عینک، جز در موارد خاص و طبق قوانین علمی تعیین شده تجویز نمی‌شود.»

البته طبق گفته این متخصص از آنجا که همکاری کودکان با چشم‌پزشک با افزایش سن، بیشتر و بهتر می‌شود، معاینه در سنین پایین، بی‌ثبات و کمتر قابل اطمینان است. بیشتر اوقات باید کودک را ۳ ماه یکبار تحت نظر گرفت و معاینه را تکرار کرد تا از وجود عیوب انکساری، عدد و مقدار آنها مطمئن شد. در این معاینات ۳ ماهه که تا ۷ سالگی انجام می‌شود ممکن است قوه بینایی سیر طبیعی خود را طی و عیوب انکساری کاهش پیدا کند و کودک به عینک نیاز نداشته باشد. در این دوره سنی فقط تحت نظر گرفتن کودک به دلیل جلوگیری از تنبلی چشم و سیر طبیعی تکامل قوه بصره حائز اهمیت است.

دکتر توکلی‌زاده با یادآوری طرح سنجش بینایی کودکان پیش از ورود به مقطع دبستان می‌افزاید: «در این طرح کودکان مشکوک به تنبلی و عیوب انکساری چشم به مراکز تخصصی چشم‌پزشکی ارجاع می‌شوند تا تحت معاینه کامل قرار گیرند. در صورت وجود عیوب انکساری با شماره‌های بالا و انحراف در چشم در این مقطع سنی، بلافاصله عینک تجویز و برحسب وجود یا نبود تنبلی چشم توأم با عیوب انکساری در درمان خاص آغاز می‌شود.»

این توصیه را هم ما از لابه‌لای گفته‌های دکتر توکلی‌زاده به غنیمت گرفتیم که اگر والدین دارای عیوب انکساری بالا هستند، کودک حتماً باید از بدو تولد مورد معاینه و پایش بینایی قرار گیرد تا خدای ناکرده مشکلی برای چشم‌های ظریف و زیبایش پیش نیاید.

در زمینه چشم‌پزشکی و سایر رشته‌های پزشکی امکانات لازم فراهم است.

بله. برای تست‌های تخصصی چشم‌پزشکی از همه جای ایران و خارج از کشور مراجعه کننده داریم و بسیاری از شهروندان کاملاً واقفند که آزمایشگاه بیمارستان نور خدمات مناسب و ضروری در سایر رشته‌های پزشکی را هم ارائه می‌دهد. بیش از ۹۵ درصد تست‌هایی که در سطح کشور انجام می‌گیرد، در این آزمایشگاه پذیرش می‌شود.

این همه تجهیزات مدرن و کمپیاب، چه کمکی به کاهش زمان نوبت‌دهی و پاسخ‌دهی به بیماران می‌کند؟

همه فرایندهای آزمایشگاهی از پذیرش تا پاسخ‌دهی با نرم‌افزار خاص و حداقل دخالت نیروی انسانی انجام می‌شود؛ به همین دلیل احتمال خطا بسیار کم است. با اینکه علاوه بر بیماران سرپایی، تعداد زیادی مریض بستری که به پایش آزمایشگاهی نیاز دارند، از خدمات این بخش استفاده می‌کنند اما شیوه پذیرش و نمونه‌گیری طوری طراحی شده که در حداکثر ترافیک کاری، هر مراجعه‌کننده از پذیرش تا نمونه‌گیری، بیش از ۱۰ دقیقه معطل نخواهد شد.

شنیده‌ایم در این آزمایشگاه، پاسخ تعداد زیادی از آزمایش‌ها چه مربوط به چشم‌پزشکی و چه مربوط به سایر رشته‌های پزشکی ظرف یک ساعت داده می‌شود.

بله. به دلیل استفاده از تجهیزات به روز و تمام اتوماتیک از قبیل دستگاه کیلومینسانس، اتونالیزور، دستگاه شمارشگر خودکار سلولی، کوآگولومتر و سدیمانومتر اتوماتیک، پاسخ‌دهی به طیف وسیعی از آزمایش‌ها با استاندارد بالا حداکثر یک ساعت زمان می‌برد که می‌توان به مواردی مانند تست‌های کبدی؛ کلیوی از جمله اوره و کراتینین؛ تست‌های چربی مثل کلسترول و تری‌گلیسرید؛ الکترولیت‌ها از قبیل کلسیم و آهن؛ تست‌های کم‌خونی؛ تست‌های هورمونی و تیروئیدی و خصوصاً بیماری‌های عفونی مانند ایدز، هپاتیت B و C اشاره کرد.

تجهیزات آزمایشگاهی به برق وابسته‌اند. تاکید کردید که از زمان پذیرش تا پاسخ‌دهی به برخی آزمایش‌ها تنها یک ساعت زمان لازم است. قطع جریان برق شهری، خللی در این روند ایجاد نمی‌کند؟

به هیچ وجه. دستگاه‌ها، سیستم روشنایی و نرم‌افزار این بیمارستان با سیستم یوپی‌اس کنترل می‌شود. علاوه بر آن ۲ ژنراتور هم سیستم یوپی‌اس را پشتیبانی می‌کنند.

شاید این تصور در ذهن مخاطبان نشریه باشد که نرخ دریافت خدمات در آزمایشگاه نور به دلیل موقعیت جغرافیایی و برخورداری از امکانات کمپیاب بالاتر از سایر آزمایشگاه‌هاست، این تصور صحت دارد؟

خیر. همه آزمایشگاه‌های خصوصی کشور چه در تهران و چه در شهرستان‌ها موظفند طبق تعرفه تعیین شده از سوی سازمان نظام پزشکی فعالیت کنند.



چ مثل چهارشنبه سوری چ مثل چشم پزشکی



دکتر پویک پیر
چشم پزشکی



دو هفته مانده به پایان سال

امسال تازه زریذنت دوره تخصصی چشم پزشکی شده‌ام. دم عید است و حال و هوای همه عیدانه. داریم با همدوره‌های‌ها برای کشیک روزهای تعطیل برنامه‌ریزی می‌کنیم. یکی از زریذنت‌های سال دو می‌پرسد: چهارشنبه‌سوری را چه کار می‌کنید؟ می‌پرسیم: چطور مگر؟ می‌گوید: تمام کشیک‌های امسال‌تان یک طرف، کشیک چهارشنبه‌سوری یک طرف. اگر روزهای عادی ۳ نفری اورژانس را اداره می‌کنید، برای چهارشنبه‌سوری باید حداقل ۶ نفر باشید. می‌پرسیم: یعنی این قدر شلوغ می‌شود؟ جواب می‌دهد: «فاجعه» است، تعداد مریض‌ها ۳-۴ برابر روزهای عادی است، همه هم درب و داغان. تصمیم می‌گیریم برای چهارشنبه‌سوری ۸ نفری اورژانس را بچرخانیم، به امید آنکه به هیچ کس خیلی فشار نیاید و بتوانیم بهتر کار کنیم.

آخرین سه‌شنبه‌سال

بالاخره روز موعود فرا می‌رسد. ساعت یک بعدازظهر است. با دو تا از همکارها می‌رویم که اورژانس را از بچه‌های صبح تحویل بگیریم. ورودی اورژانس شلوغ‌تر از حد معمول است. راهمان را به سختی از میان جمعیت باز می‌کنیم و وارد می‌شویم. تقریباً همه صندلی‌ها پر از بیمار است. شروع می‌کنم: می‌پرسم «نوبت کیه؟» پسر سیزده‌ساله‌ای از روی یکی از صندلی‌ها بلند می‌شود. صورتش تماماً سیاه است و موهایش به طرز عجیبی به طرف بالا سیخ شده. از دور فکر می‌کنم این هم یک جور حاجی‌فیروز جدید است، اما جلوتر که می‌آید می‌بینم تمام صورت، موها، ابروها و مژه‌هایش سوخته است. مژه‌های سوخته پلک پایین و بالا را به هم چسبانده و پسرک نمی‌تواند چشم‌هایش را باز کند. مجبور می‌شوم تمام مژه‌هایش را بچینم تا بتوانم چشم را باز و معاینه‌اش کنم. می‌پرسم: «چی شد که این طوری شدی؟» با ناله جواب می‌دهد: «با دوستم داشتیم ترفه درست می‌کردیم. به خدا من فقط نگاه می‌کردم، نفهمیدم چی شد که توی صورت‌م ترکید. حالا کور می‌شم؟» آرام پلک‌هایش را باز می‌کنم. خوشبختانه به جز سوختگی سطحی پلک و مژه‌ها مشکلی ندارد. می‌گویم: «نه، نگران نباش. چشم‌ت طوری نشده، با دارو خوب می‌شه».

مریض دوم یک پسر بچه ۸ ساله گریان است که نمی‌تواند چشم راستش را باز کند. می‌پرسم: «چی شده؟» مادرش می‌گوید: «چه می‌دونم؟ مدیرشون گفت سیگارت خورده به چشمش». آرام چشم‌های بچه را باز می‌کنم، یک لکه سفید وسط قرنیه چشمش درست شده است. می‌گویم: «سطح قرنیه‌اش سوخته». مادر وحشت‌زده می‌پرسد: «حالا چی می‌شه؟» می‌گویم: «هیچی. این لایه سوخته رو می‌تراشیم، باید چند روزی پانسمان داشته باشه تا ترمیم بشه، هر روز هم باید بیارین بینیمش» (حالا در دسر ریختن قطره بی‌حسی و تراشیدن سطح قرنیه در یک پسر بچه ۸ ساله بماند).

مریض بعدی: باز هم سوختگی قرنیه.

مریض بعدی: سوختگی پلک و ملتحمه.

مریض بعدی: سوختگی قرنیه.

مریض بعدی: یک پسر ۱۶-۱۷ ساله است. می‌نشیند پشت دستگاه. می‌پرسم: «چی شده؟» می‌گوید: «می‌دانم، یک چیزی خورد توی این چشمم. حالا نمی‌بینم».

«سرخ‌تو، زردی من» سر هر کوی و برزن

چهارشنبه‌سوری نام تغییر یافته مراسم باستانی ۵ روز آخر سال به نام «پنجه دزیده» یا «اندرگاه» است. این جشن را ایرانیان از ۱۷۰۰ سال پیش از میلاد تاکنون با برافروختن آتش و شادی برگزار می‌کنند. در گاه‌شماری ایران قدیم، یک سال شامل ۳۶۵ روز یا ۱۲ ماه است که هر کدام دقیقاً ۳۰ روز هستند و ۵ روز انتهایی سال جدا از ماه‌ها به حساب می‌آمده و «پنجه» نامیده می‌شده که البته در هر ۴ سال یک بار ۶ روز می‌شده است. در این گاه‌شمار روزی به عنوان چهارشنبه و به طور کلی ۷ روز هفته وجود نداشته بلکه ۳۰ روز ماه و ۵ روز انتهایی سال هر کدام نام خاصی داشته است. در شاهنامه فردوسی اشاره‌هایی درباره چهارشنبه‌ای در نزدیکی نوروز وجود دارد که نشان دهنده کهن بودن این سنت و در واقع پیش‌درآمد جشن نوروز بوده که نوید دهنده رسیدن بهار و تازه شدن طبیعت است.

برخی آیین‌های چهارشنبه‌سوری

سال نو - کوزه نو

ایرانیان در شب چهارشنبه‌سوری کوزه‌های سفالی کهنه را بالای بام خانه برده، به‌زیر افکندند و آنها را می‌شکستند و کوزه نوئی را جایگزین آن می‌ساختند. این رسم اکنون نیز در برخی از مناطق ایران معمول است. مردم این نقاط بر این باورند که شکستن کوزه، بلاها را از خانه آنها دور خواهد کرد.

آجیل‌مشگل‌گشا

در گذشته پس از پایان آتش‌افروزی، اهل خانه و خویشاوندان گرد هم می‌آمدند و آخرین دانه‌های نباتی مانند تخم هندوانه، تخم کدو، پسته، فندق، بادام، نخود، تخم خربزه، گندم و شاهدانه را که از ذخیره زمستان باقی مانده بود، روی آتش بو داده و با نمک می‌خوردند. آنان بر این باور بودند که هر کس از این خوراکی بخورد، نسبت به افراد دیگر مهربان‌تر و کینه و رشک از وی دور می‌شود. برخی می‌گویند اصطلاح «همک‌گیر شدن» و «تان و نمک کسی را خوردن و در حق وی خیانت نورزیدن» از همین باور سرچشمه گرفته‌است.

فال‌گوشی و گره‌گشایی

این هم یکی از رسم‌های چهارشنبه‌سوری است که طی آن جوانان نیت می‌کنند، پشت دیواری می‌ایستند و به سخن رهگذران گوش می‌دهند و سپس با تفسیر این سخنان پاسخ نیت خود را می‌گیرند.

قاشق‌زنی

در این رسم نوجوانان، چادری بر سر و روی خود می‌کشند تا شناخته نشوند و به در خانه دوستان و همسایگان می‌روند. صاحبخانه با شنیدن صدای قاشق‌هایی که به کاسه‌ها می‌خورد به کوزه آمده و در کاسه‌های آنها آجیل چهارشنبه‌سوری، شیرینی، شکلات، نقل و پهل می‌ریزد.

شال انداختن

شال اندازی از دیگر مراسم این شب است که اعتبار خود را در شهرها و روستاهای همدان و زنجان حفظ کرده‌است. پس از خاموشی آتش، کوزه‌شکستن، فال‌گوشی، گره‌گشایی و قاشق‌زنی جوانان، نوبت به شال‌اندازی می‌رسد. جوانان چندین دستمال حریر و ابریشمی را به یکدیگر گره زده، از آن طنابی رنگین می‌ساختند و آن را از روزنه دودکش وارد منزل می‌کردند و یک سر آن را خود در بالای بام در دست می‌گرفتند، آنگاه با چند سرفه بلند صاحبخانه را متوجه ورودشان می‌سازند. صاحبخانه‌ها که منتظر آویختن چنین شال‌هایی هستند، به محض مشاهده طناب رنگین، آنچه قبلاً آماده کرده‌اند، در گوشه شال می‌ریزند و گره‌ای بر آن می‌زنند و با یک تکان ملایم، صاحب شال را آگاه می‌سازند که هدیه آماده است. آنگاه شال‌انداز، شال را بالا می‌کشد. آنچه در شال است هم هدیه چهارشنبه‌سوری است و هم فال. اگر هدیه نان باشد، نشانه نعمت است، اگر شیرینی، نشانه شیرین‌کامی و شادمانی، انار نشانه کسرت اولاد در آینده و گردو نشانه طول عمر، بادام و فندق نشانه استقامت و بردباری در برابر دشواری‌ها، کشمش نشانه پرابی و پرباران‌ی سال نو و سکه نقره نشانه سپیدبختی است.



مراجعه کرده‌اند. حالا کم کم معنی «فاجعه» را می‌فهمم. صدای ترقه‌ها که قبلاً تک و توک به گوش می‌رسید، حالا دیگر قطع نمی‌شود. با خودم فکر می‌کنم: «این تازه اولش است» و همین هم هست.

باز هم سوختگی قرنیه، باز هم خراش قرنیه، باز هم سوختگی پلک، باز هم... ساعت ۷ شب است. حالا دیگر صدای ترقه‌ها یک لحظه هم قطع نمی‌شود. توی اورژانس جای سوزن انداختن نیست. رزیدنت سال دو به شانهم می‌زند و می‌گوید: «برو یک جای بخور. از ساعت یک که آمدی هیچی نخوردی». بلند می‌شوم بروم که خانمی صدا می‌زند: «خانم دکتر، تورو خدا دختر من رو هم ببین و برو، خدا خیرت بده». و دختر جوان بیست و سه چهار ساله‌اش را می‌نشانند پشت دستگاہ. می‌پرسم: «چی شده». مادر جواب می‌دهد: «تمی دونم، دور آتش بودیم، یک نفر اسپری پرت کرد توی آتش، حالا اصلاً نمی‌تونه چشمش رو باز کنه». حدس می‌زنم که اتفاق بدی افتاده باشد. آرام و با احتیاط پلک‌ها را باز می‌کنم، آه از نهادم برمی‌آید. به جای کره چشم، مخلوطی از بافت پاره پوره له شده و خونابه می‌بینم. رزیدنت سال دو را صدا می‌کنم. مریض را می‌بیند و می‌گوید: «بفرستش اتاق عمل» و آرام اضافه می‌کند: «با رضایت تخلیه». مادر دختر می‌پرسد: «یعنی چی با رضایت تخلیه؟» سرم را پایین می‌اندازم و توضیح می‌دهم: «یعنی باید در جریان باشید که چشمش شدیداً آسیب دیده، ممکن است اصلاً قابل ترمیم نباشه و مجبور شویم چشم را تخلیه کنیم». مادر پنجه به صورتش می‌کشد که «یا ابالفصل دیدی چه خاکی به سرم شد؟»...

ساعت ۱۲ شب. تا الان ۵۲۵ مریض دیده‌ایم. همه خسته‌اند، اما اورژانس همچنان مملو از آدم است، و هنوز از بیرون صدای فشفشه و ترقه و نارتجک و بمب! می‌آید... ساعت ۳/۵ بعد از نیمه شب است. دیگر اورژانس خلوت شده است. مریض هفتصد و بیست و چهارم را می‌بینم که خوشبختانه فقط سوختگی سطحی قرنیه دارد. نفس راحتی می‌کشم. می‌روم توی حیاط بیمارستان تا کمی زیر آسمان قدم بزنم و نفس تازه کنم. اما هوا پر از بوی ترقه و باروت است، بوی جنگ. هنوز هم تک و توک از دور دست‌ها صدای ترقه می‌آید، و آسمان پر از دود است. به دیوار تکیه می‌دهم، و بغضم می‌ترکد.

ده سال بعد

دو روز مانده به چهارشنبه سوری. می‌روم که پسر کوچکم را از مدرسه بردارم. خوشحال و خندان از در مدرسه می‌آید بیرون. چشمش که به من می‌افتد شروع می‌کند به آه و ناله که: «مامان خانوم ترسو! همه مامان باباها برای بچه‌هاشون فشفشه و ترقه می‌خرند. ترقه که خطری ندارد. من که نارتجک نخواستم».

خم می‌شوم تا همقد او شوم. توی چشم‌های خندان نگاه می‌کنم و می‌گویم: «همهٔ مامان باباها آن چیزهایی را که من دیدهام ندیده‌اند. مدرسه خوش گذشت؟»

آسیب‌های چشمی در آخرین چهارشنبه سال

نمی‌خواهیم کماتن را تلخ کنیم اما بد نیست بدانید که آمارهای اورژانس نشان می‌دهد بیشترین گروه آسیب‌دیده در حوادث چهارشنبه سوری، گروه سنی ۱۶ تا ۲۳ سال و سپس گروه سنی ۸ تا ۱۵ سال است. بر اساس آمار موجود ۴۴ درصد از آسیب‌هایی که در این مراسم وارد می‌شود، در چشم راست، ۳۷ درصد در چشم چپ و ۱۹ درصد در هر دو چشم است که ۲۶ درصد آسیب‌ها به دلیل آثار ناشی از ترکیدن نارتجک، ۵۱ درصد به وسیله سیگارت و ۶ درصد نیز با فشفشه اتفاق می‌افتد. همچنین ۵۸ درصد آسیب‌دیدگان مردانی با میانگین سنی ۱۷ سال بوده‌اند. بعد از هر گونه آسیب به چشم، تنها کاری که باید بکنید آن است که چشم را با یک کاور - بدون آنکه با خود چشم آسیب دیده تماس داشته باشد - بپوشانید و بیمار را سریعاً به یک مرکز چشم‌پزشکی ببرید. مراکز تخصصی چشم‌پزشکی در تهران علاوه بر بیمارستان نور عبارتند از: بیمارستان فارابی (خیابان کارگر، نبش میدان قزوین)، بیمارستان امام حسین (خیابان نظام‌آباد)، بیمارستان لبافی نژاد (خیابان پاسداران)، بیمارستان حضرت رسول (خیابان ستارخان) و کلینیک‌های سطح شهر.



پدرش از پشت با حرص یکی می‌زند پس کلهٔ پسرک و می‌گوید: «د بگو داشتیم ترقه‌بازی می‌کردم. هزار بار گفتم نکن این کار رو، به بلایی سر خودت می‌آری، کو گوش شنوا؟» می‌گویم: «آقا حالا اجازه می‌دین معاینه‌اش کنیم؟» چشم‌های پسر را باز می‌کنم. داخل چشم راستش خونریزی کرده است. خون تمام پشت قرنیه را پر کرده به طوری که سیاهی چشم تماماً به شکل یک دایرهٔ قرمز درآمده. می‌گویم: «آقا، داخل چشمش خونریزی کرده، خونریزی هم زیاده، الان معلوم نمی‌شه که شبکیه‌اش هم مشکلی پیدا کرده یا نه. باید چند روزی تحت نظر باشه. توی خونه هم باید استراحت کنه، دراز بکشه و فعالیت بدنی نداشته باشه، وگرنه دوباره خونریزی می‌کنه». پدر می‌پرسد: «خوب می‌شه؟» می‌گویم: «الان نمی‌شه گفت. باید چند روزی بگذره تا خونریزی جذب بشه، ببینیم پشتش چه خبره. هر روز هم باید فشار چشمش را اندازه‌گیری کنیم که به وقت آب سیاه نشه». پدر با عصبانیت به پسر می‌گوید: «می‌بینی شب عیدی چه بدبختی‌ای درست کردی برای خودت و همه؟»...

مریض بعدی: یک خانم سی و سه چهارساله، جلوی پایش نارتجک انداخته‌اند، تمام سطح قرنیه و ملتحمه‌اش پر از شن ریزه است. قطرهٔ بی‌حسی می‌ریزم و با سوزن شن‌ریزه‌ها را از سطح قرنیه و ملتحمه برمی‌دارم. بعضی از شن‌ریزه‌ها آنقدر فرورفته که راحت خارج نمی‌شود... مریض بعدی: یک پسر ۱۵ ساله، می‌گوید که آمپول انداخته توی آتش. چشمش را که باز می‌کنم می‌بینم قرنیه پاره شده و عنبیه از لای زخم زده بیرون. عدسی چشم هم پاره شده و آب مروارید آورده. می‌گویم: «چه کار کردی با خودت!» مادرش می‌پرسد: «حالا چی می‌شه؟» می‌گویم: «باید بره اتاق عمل، اول باید پارگی قرنیه‌اش ترمیم بشه، حداقل ۷-۸ تا بخیه می‌خوره، بعد هم باید آب مرواریدش عمل بشه، بعد هم ببینم مشکل دیگه‌ای پیدا نکرده باشه». مادر می‌پرسد: «خوب می‌شه؟» می‌گویم: «انشاءالله». می‌پرسد: «یعنی چی انشاءالله؟ مثل روز اولش می‌شه؟» نگاهم را از نگاهش می‌دزدم و زیر لب می‌گویم: «نه».

ساعت تازه پنج بعدازظهر است، ولی از صبح تا الان بیشتر از ۱۵۰ نفر به اورژانس



تجربه زندگی بدون عینک

قرنیه عضو بسیار حساس و پیچیده‌ای است و اختلال در کارایی آن موجب ضعف دستگاه بینایی و کاهش قدرت دید می‌شود. در سال‌های اخیر پیشرفت علم پزشکی به بیماران دارای عیوب انکساری کمک کرده است تا با استفاده از دانش نوین چشم پزشکی بهترین درمان‌ها را انتخاب کرده و لذت دیدن بدون عینک و لنز را دوباره تجربه کنند. «لیزیک» یک عمل جراحی بسیار دقیق است که امروزه در رفع عیوب انکساری، روشی ثابت شده محسوب می‌شود.

لیزرها در خدمت اصلاح عیوب انکساری

ورود لیزر به عرصه دانش پزشکی تحول شگرفی در درمان بیماری‌های مختلف ایجاد کرد که اصلاح عیوب انکساری چشم از متداول‌ترین این روش‌ها محسوب می‌شود.

برای اصلاح عیوبی مانند دوربینی، نزدیک بینی و آستیگماتیسم از دو نوع لیزر استفاده می‌شود. فراگیرترین روش درمان لیزری استفاده از تکنیک PRK با استفاده از «کسایمر لیزر» است که برای اصلاح دوربینی، نزدیک‌بینی و آستیگماتیسم به کار می‌رود.

لیزر دوم «فمتوسکند» نام دارد و به لحاظ ساخت و عملکرد، سریع‌ترین لیزر جهان به شمار می‌رود. در این روش یک پالس لیزر در زمان فوق‌العاده کوتاهی برابر با یک فمتو ثانیه (چیزی در حدود ۱۰ به توان منفی ۱۵) تابیده می‌شود؛ در نتیجه انرژی لیزر بالا رفته و اثرات جانبی آن بسیار کاهش می‌یابد. فمتوسکند در این دهه به تدریج مورد استفاده قرار گرفت و به سرعت تکامل پیدا کرد به طوری که امروزه می‌توان با استفاده از آن در اعضای حساس به درمان پرداخت یا در سطح سلولی کارهای مشخص و پیچیده‌ای را اجرا کرد.

در عمل لیزیک چه اتفاقی می‌افتد

در گذشته برای لایه برداری در عمل لیزیک از چاقوی مخصوص جراحی چشم با عنوان میکروکراتوم استفاده می‌شد.

این چاقو به صورت اتوماتیک عمل می‌کرد و با سرعت بالایی که داشت می‌توانست برش‌هایی را روی لایه قرنیه ایجاد کند اما لایه برداری قرنیه با لیزر فمتو با دقتی بسیار بیشتر از میکروکراتوم و زیر ۵ میکرون انجام می‌شود. وقتی دقت بالا می‌رود از برداشت لایه ضخیم‌تر قرنیه جلوگیری شده و احتمال تضعیف قرنیه کاهش می‌یابد. همچنین برش لیزر به تمام اشکالی که پزشک نیاز داشته باشد قابل اجرا است و تغییر عمق، لبه و شکل برش برای بهبود نتیجه عمل به راحتی ممکن می‌شود. به گفته این چشم پزشک، «از مزایای عمل لیزیک این است که بیمار نیازی به استراحت طولانی مدت ندارد و می‌تواند یک روز بعد از عمل به زندگی عادی بازگشته و کارهای روزمره خود را انجام دهد در حالی که بیشترین میزان دید خود را به

انتخاب صحیح بیمار مهم است

از سال ۱۹۹۲ روش پیشرفته لیزر درمانی به ایران آمد و در این مجموعه با دستگاه لیزر سامیت آغاز به کار کرد. به مرور، دستگاه‌ها پیشرفت کردند و امروزه کارایی و دقت آنها بسیار افزایش یافته است. این دستگاه‌ها تولید شرکت‌های معتبر ژاپنی، اروپایی و آمریکایی هستند و هر کدام برای نوع خاصی از درمان به کار می‌روند.

اینکه برای چه نمره چشمی، چه دستگاهی را انتخاب کنیم بستگی به تشخیص پزشک دارد و چنانچه به درستی فرایندهای این بخش اجرا شوند میزان موفقیت عمل بیش از ۹۹ درصد است. در مواردی که بیمار قادر به درمان عمل‌های لیزری نیست باید از عدسی‌های داخل چشمی استفاده کرد. به‌طور معمول عمل‌های قرنیه به صورت روی سطح یا زیر سطح قرنیه انجام می‌شود و دستگاه‌های جدید قادرند با کیفیت بالا و خطای فوق‌العاده کم این عمل‌ها را انجام دهند.

دست آورده است. حتی برخی بیماران پس از چند ساعت تغییر را حس می‌کنند و بلافاصله کارهای عادی خود را از سر می‌گیرند.

لیزیک به تشخیص پزشک بستگی دارد

عمل لیزیک نیازمند تشخیص و معاینه‌های دقیق چشم پزشکی است و تصمیم‌گیری برای فرایندهای مختلف لیزری به عوامل زیادی بستگی دارد. معمولاً با بیمار درباره مزایا و معایب این‌گونه عمل‌ها صحبت می‌شود. اگر بخواهیم عمل موفق داشته باشیم دانستن سن، نمره چشم، توپوگرافی چشمی، سوابق بیماری در خانواده بسیار مهم است و در انتخاب موثرترین روش درمان تاثیر دارد. بیمارانی که شرایط مطلوبی دارند کاندید عمل فمتولیزیک شده و در مواردی با استفاده از عمل PRK بیماری آنها را می‌توان درمان کرد.

عده‌ای از بیماران به دلیل شماره چشم بالا، میران ضخامت قرنیه و توپوگرافی خاصی که دارند ممکن است کاندید خوبی برای درمان‌های لیزری نباشند و برای درمان آنها باید از روش‌های دیگری استفاده کرد.

آیا بعد از لیزیک ضعف بینایی باز می‌گردد؟

آنهایی که به دنبال درمان لیزیک هستند همواره این سوال را می‌پرسند که آیا نتیجه عمل لیزیک بازگشت دارد یا خیر؟

در این مورد لازم است بدانید با بهبود تکنیک‌های عمل و بالارفتن دقت و کارایی لیزرها احتمال بازگشت مشکلات بسیار کمتر از گذشته شده و در نتیجه موفقیت عمل به مراتب بالا رفته است اما امکان احتمال برگشت بخشی از نمره در بیمارانی که چشم‌شان شماره بالایی دارد را نمی‌توان نادیده گرفت. فراموش نکنید در عمل



تکنولوژی در خدمت چشم پزشکی

بر اساس نظرسنجی سالانه از اعضای آکادمی چشم پزشکان آمریکا و اعضای انجمن بین‌المللی جراحی عیوب انکساری، در ۸۵ درصد موارد، عیوب انکساری به روش لیزیک اصلاح می‌شود و اکثر پزشکان برای برش فلپ از لیزر فمتوسکند استفاده می‌کنند. بیمارستان چشم پزشکی نور این تکنولوژی برتر را به خدمت گرفته تا نیاز بیماران با کارایی و دقت بالا در زمان کوتاهی برآورده شود. فرایند اصلی این کار با استفاده از دو فناوری پیشرفته و دقیق با عنوان اکسایمر لیزر Concerto و فمتوسکند FS200 انجام می‌شود؛ در ادامه این نوشتار شما را با مهمترین ویژگی این دستگاه‌ها آشنا می‌کنیم.

مزایای لیزر اکسایمر Concerto در یک نگاه

- کنترل فرایند عمل جراحی با دقت و ظرافت بالا
 - برطرف ساختن عوامل محیطی اثرگذار بر قدرت دستگاه با استفاده از طراحی مناسب
 - به کارگیری روش رهگیری سریع حرکات چشم یا Eye Tracking
 - عدم ایجاد حرارت بر روی قرنیه و جلوگیری از خشکی آن
 - افزایش کیفیت بینایی و کوتاهی دوره بهبود با استفاده از تکنیک Flying Spot
 - کاهش قابل توجه خطر عفونت چشم به دلیل کاهش مواجهه سطح قرنیه با هوای محیط
- مزایای لیزر فمتوسکند FS۲۰۰ در یک نگاه



- سرعت تکرار بسیار بالا در ایجاد برش قرنیه در فمتولیزیک
- نقطه کانونی کوچک و پالس انرژی پایین برای ایجاد برش‌های منظم و صاف
- طرح برش منحصر به فرد برای به حداقل رساندن OBL
- امکان برنامه‌ریزی ساده برای طراحی برش‌های خاص از نظر شکل و قطر فلپ، زاویه برشی محیطی و اندازه و محل Hinge
- استفاده از Perfect Pulse Technology در طراحی هر برش

فمتولیزیک بهبود دید بیمار سریع‌تر اتفاق می‌افتد و محدودیت‌های ناشی از عمل لآزک حذف می‌شود.»

نور پیشرفته‌ترین مرکز درمان‌های لیزری

بیمارستان نور از ابتدای تأسیس تاکنون از روش‌ها و دستگاه‌های منحصر به فردی برای اجرای عمل‌های لیزری استفاده کرده و همچنان در استفاده از روزآمدترین دستگاه‌های لیزر پیشگام است. در حال حاضر بخش لیزر بیمارستان، ۳ دستگاه فمتولیزر بسیار پیشرفته دارد که یکی از آنها با عنوان FS200 سریع‌ترین دستگاه در جهان است. در کنار این دستگاه‌ها ۳ لیزر اکسایمر نیز فعالیت می‌کنند. دستگاه LDV پرتابل نیز برای سهولت در عمل‌ها استفاده می‌شود.

لطفاً مضطرب نباشید

در بیمارستان نور تلاش شده است زمان درمان‌های لیزری به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا کند تا از استرس و اضطراب بیمار و همراهان او کاسته شود. جالب است بدانید لیزر اکسایمر این بیمارستان هر نمره نزدیک‌بینی را زیر ۲ ثانیه لیزر می‌کند و این عامل باعث همکاری بهتر بیمار با تیم جراحی می‌شود. وقتی زمان عمل طولانی شود بیمار خسته شده و این مسئله روی نتیجه درمان تاثیر می‌گذارد. سرعت عمل، آسیب احتمالی چشم و قرنیه در اثر عوامل مخرب محیطی را کاهش داده و رضایت بیشتر بیمار را به همراه دارد. ناگفته نماند در این بیمارستان همه بیماران برای انجام اکثر اعمال جراحی با استفاده از قطره بی‌حسی به اتاق جراحی می‌روند.

از چشم‌هایتان مراقبت کنید

بیمارانی که تحت درمان لآزک قرار می‌گیرند حساسیت بیشتری به نور دارند و بهبودی آنها در مدت طولانی‌تری حاصل می‌شود. آنها به دلیل سوزش چشم و اشک ریزش، باید چند روزی استراحت کنند و تا ۶ ماه پس از عمل عینک آفتابی بزنند.

این محدودیت‌ها در عمل فمتولیزیک بسیار کمتر است و نور آفتاب نیز روی این دسته از بیماران تاثیری ندارد. به بیمارانی که درمان‌های لیزری برای آنها تجویز شده است توصیه می‌شود ورزش‌های سنگین را با احتیاط انجام دهند و تا یک ماه بعد از عمل شناکردن را به تعویق بیندازند. همچنین بهتر است ورزش‌هایی که احتمال برخورد اجسام مختلف به چشم در آنها شایع است تا مدتی انجام نشود.

مراحل عمل فمتولیزیک

۱. پس از ایجاد بی‌حسی با قطره چشمی، لیزر فمتوسکند با کنترل کامپیوتر به عمق مشخصی از بافت قرنیه تابانده شده و لایه نازکی از قرنیه به نام فلپ ایجاد می‌کند.
۲. لایه برش خورده به راحتی از روی بافت قرنیه کنار زده می‌شود.
۳. بسته به نوع و مقدار عیب انکساری، شکل قرنیه با استفاده از لیزر اکسایمر تغییر داده می‌شود.
۴. فلپ به جای اولیه خود برگردانده می‌شود تا به عنوان یک پانسمان طبیعی از بافت جراحی شده محافظت کند. این لایه به سرعت ترمیم شده و نیازی به بخیه ندارد.

با مراجعه به وبسایت بیمارستان نور www.noorvision.com یا تماس با شماره ۸۲۴۰۰ می‌توانید از جزئیات و نحوه پذیرش برای این عمل اطلاعات لازم را کسب کنید.

نگذاریم آب مروارید امان چشم‌هایمان را ببرد

هر کسی را بهر کاری ساخته‌اند. اگر قرار بود همه تجویز و توصیه پزشکی و چشم‌پزشکی کنیم که این همه تشکیلات و دم و دستگاه و کوشش برای فراگیری علم و دانش لازم نبود. پس یادتان باشد سر تا پای این باور که آب مروارید باید کامل برسد و دید نزدیک صفر شود تا برای جراحی اقدام کنیم، غلط است. این را ما که بهر نوشتن ساخته شده‌ایم نمی‌گوییم؛ بلکه دکتر "علیرضا فهیم" جراح و متخصص چشم می‌گوید و گفته‌های او برای ما سند است.



دید طبیعی

دید با آب مروارید

به جز حرف متخصص، از کلام دیگری پیروی نکنید و دوم اینکه در صورت ابتلا به آب مروارید، منتظر روزی نشینید که این بیماری، دمار از روزگار بینایی‌تان در آورد و سپس برای جراحی اقدام کنید. گفته‌های اطمینان‌بخش دکتر فهیم را هم بخوانید: «هر چند آب مروارید با دارو رفع شدنی نیست اما جراحی آن با روش "قیکو" به بی‌هوشی و بستری شدن نیاز ندارد و بدون بخیه و سرپایی است.»

شاید قدیم‌ترها که روش‌های جراحی به اندازه حالا پیشرفته نبود، نتایج هم در برخی مواقع چندان رضایت‌بخش از کار در نمی‌آمد و بیماران آنقدر صبر می‌کردند تا در صورت موفقیت‌آمیز نشدن نتیجه جراحی چیز زیادی را از دست نداده باشند اما در این روزگار، ترس، اطلاعات ناقص و باورهای غلط عامیانه نباید مانع از انجام کار درست شود که در اینجا همان جراحی آب مروارید بلافاصله پس از تشخیص است.

دکتر علیرضا فهیم
چشم‌پزشک



دکتر فهیم می‌گوید: «به زبان ساده به کدر شدن عدسی چشم که باعث افت قدرت دید می‌شود، آب مروارید یا کاتاراکت گفته می‌شود. کاهش قدرت یا تاری دید یکی از علائم بارز آب مروارید است البته هر تاری دیدی، آب مروارید نیست اما باور غلطی که بین برخی بیماران و کسانی که پس از مراجعه به متخصص پی می‌برند به آب مروارید دچار شده‌اند رواج یافته، این است که باید به انتظار روزی نشست که قدرت دید تنها به تشخیص رنگ‌های سیاه و سفید و تاریک و روشن محدود شود و آن وقت برای جراحی اقدام کرد.»

این چشم‌پزشک قرص و محکم تأکید می‌کند: «کسانی که فعالیت‌های حساس از قبیل جراحی، رانندگی و خلبانی ندارند می‌توانند اندکی دیرتر به درمان آب مروارید بپردازند، آن هم به شرطی که فشار چشم بالا نرود اما در کل، کاتاراکت باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن عمل شود.» آخر و عاقبت خوشی در انتظار کسانی که باور غلط انتظار برای نزدیک شدن بینایی به صفر در اثر آب مروارید را پذیرفته‌اند، نیست. این متخصص توضیح می‌دهد: «کسانی که به حرف غیرمتخصصان گوش می‌دهند و آنقدر صبر می‌کنند تا آب مروارید باعث شود که جز ۵ انگشت خودشان را از فاصله نزدیک ببینند، ضرر می‌کنند چون با این کار عدسی چشم‌شان به نسبت آب مروارید، سفت می‌شود، به تبع آن عمل جراحی سخت‌تر خواهد شد و باید منتظر عوارض احتمالی پس از عمل هم باشند.» امیدوارم قانع شده باشید که اولاً در موارد تخصصی

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 سوال‌های‌تان به سایت بیمارستان مراجعه کنید. نشانی سایت هم از این قرار است: www.noorvision.com

فشار و چربی خون است بطوری که شاخص قند سه ماهه (HbA1C) باید همواره از ۷ کمتر باشد و فشار و چربی خون هم در حد طبیعی حفظ شود.

آیا این افراد نیاز به معاینات دوره‌ای دارند؟

بله، بیماران مبتلا به دیابت نیازمند معاینات دوره‌ای شبکیه هستند که فاصله زمانی بین معاینات توسط پزشک و براساس میزان و شدت درگیری شبکیه مشخص خواهد شد. آن چه مهم است اینکه در شروع ابتلا به دیابت نوع ۲ و طی ۳ تا ۵ سال اول ابتلا به دیابت نوع ۱ باید اولین معاینه شبکیه انجام گیرد. در صورت ابتلا به عوارض دیابت، درمان‌های شبکیه شامل تزریقات داخل چشمی، لیزر تراپی یا عمل جراحی (بسته به مورد و تشخیص پزشک) انجام می‌شود. باز هم تأکید می‌کنم با توجه به وارد آمدن آسیب غیر قابل برگشت به سلول‌های شبکیه، علیرغم تمام درمان‌ها، بینایی به حالت اول بر نمی‌گردد.

دکتر بهتیا
فوق تخصص شبکیه



افراد دیابتیک برای مراقبت از چشمان خود در مقابل عوارض دیابت چه باید بکنند؟

عوارض چشمی دیابت باعث آسیب سلول‌های شبکیه می‌شود و با توجه به این نکته که بافت شبکیه فاقد قدرت ترمیم است، نتیجه می‌گیریم بروز عوارض دیابت در شبکیه باعث کاهش بینایی غیر قابل برگشت می‌گردد. به همین دلیل مسئله پیشگیری در این مورد اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. مهمترین راه پیشگیری از ابتلا شبکیه به عوارض دیابت، کنترل دقیق قند،



ع ی د ا ن ه



باز فروردین شود اسفند ما

نفسش به شماره افتاده اما به شکوفه و باران امیدوار است. سرما دست از سر آسمانش بر نمی‌دارد اما نگاهش در انتظار بهار است. آهسته سرفه می‌کند انگار که باد، شاخه‌های عریان درختی را می‌لرزاند. می‌داند چند روز دیگر حالش خوش می‌شود و سینه‌اش پر می‌شود از بوی بهار.

عمو نوروز باید برسد به فروردین که داروی درد سرما و خشکی درختان و کبودی آسمان است. می‌رسد؛ مطمئن است که می‌رسد؛ مثل همه سال‌هایی که بر روزگار گذشته و بالاخره ننه سرما رخت بر بسته و بهار آمده است.

عمو نوروز به رسم هر سال، سبد شکوفه‌های بهاری و سبزه و هوای خوش را محکم در آغوش گرفته تا وقتی به فروردین رسید، آنها را بپاشد به پیکر زمین و زیر لب بخواند:

فردا تمام می‌شود اسفند بر درخت

فردا بهار می‌شود آغاز در زمین





نگاهی به کسب و کار حاجی فیروزها در شب عید

ابراب خودم سلام و علیکم

می‌گویند چهره سیاه و کدر حاجی فیروز استعاره از زمستان و آتش خانه‌ها دارد. همچنین با آمدن بهار نخستین چیزی که در ذهن تداعی می‌شود جوانه زدن درختان و رویش گلهاست. در نتیجه حاجی فیروز به نشانه این تغییرات، لباس قرمز می‌پوشد و دسته گل قرمز به دست می‌گیرد. در حقیقت او می‌خواهد با این کار تغییر فصل و رویش دوباره طبیعت را به آدم‌ها گوشزد کند. در گذشته حاجی فیروزها خود را با مشک و عطر گل سرخ خوش بو می‌کردند تا مردم آمدن بهار را بهتر احساس کنند. آنها در مسیر آواز خواندن خود اگر با کودکی مواجه می‌شدند به او غنچه‌ای از دسته گل‌های سرخ می‌دادند و برایش سلامتی و بهروزی آرزو می‌کردند.

بودن یا نبودن

عده‌ای بر این باورند که فعالیت حاجی فیروز نماها چهره واقعی این شخصیت را زیر سوال برده است؛ در صورتی که حقیقت تفاوت‌های زیادی دارد. عده‌ای هم معتقدند کار این افراد باید محدود و متوقف شود چرا که آنها عوامل آسیب ساز اجتماعی هستند و خسارت‌های مادی و معنوی‌ای را به مردم تحمیل می‌کنند.

دکتر عبدالحسین رزاقی، جامعه‌شناس می‌گوید: «وقتی به تاریخچه پیدایش این شخصیت نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم حاجی فیروز هرگز گدا نبوده است بلکه در کمال سخاوت‌مندی با مردم تهنی دست رفتار می‌کرده. متأسفانه در سال‌های گذشته حاجی فیروز سیمای اجتماعی نامناسبی پیدا کرده است و با معضلات متعددی نظیر فقر، اعتیاد و بیماری دست و پنجه نرم می‌کند.» این کارشناس عقیده دارد: «چهره اصلی حاجی فیروز، باید انسان با گذشتی را تداعی کند که با تحمل سختی‌های زمانه می‌کوشد زندگی سایر انسان‌ها در آرامش و تحول سپری شود. به این دلیل او در آستانه عید نوروز به شهر می‌آید و در بین مردم قرار می‌گیرد.»

«ابراب خودم سامبولی بلیکم، ابراب خودم سرتو بالا کن، ابراب خودم بزبز قندی، ابراب خودم چرا نمی‌خندی...» این روزها سر همه چهارراه‌ها و پشت چراغ قرمزهای طولانی شهر، آدم‌هایی با لباس‌های قرمز، خود را شبیه او می‌کنند و در لابه‌لای ماشین‌ها پرسه می‌زنند. برخی‌ها می‌گویند حاجی فیروز فرارسیدن نوروز و تحول در طبیعت را به ما گوش زد می‌کند و عده‌ای معتقدند آنها به دنبال درآمد آسان در سخت‌ترین روزهای سال هستند. اینکه حاجی فیروز کیست، از کجا آمده و در پشت چراغ قرمزهای شلوغ چکار می‌کند، سوالاتی است که در حد این گزارش به آنها پاسخ می‌دهیم.

حکایتی از دوره ساسانی

هنوز نمی‌دانیم قدمت شخصیت سیاه چهره و قرمز پوش چهارراه‌های شهر دقیقاً به چه زمانی می‌رسد اما با نگاهی به اطلاعات و اسناد تاریخی متوجه می‌شویم او در دوره ساسانیان نیز حضور داشته است. گفته‌اند در آن زمان عده‌ای با چهره تیره و پوشیدن لباسی عجیب و تقلید صداهای خاص به در خانه‌ها می‌رفتند و آواز می‌خواندند و مردم را شاد می‌کردند.

آن زمان مانند امروز تقویم وجود نداشت و مردم گذر روزها و ماه‌های سال را با نشانی گذاشتن روی دیوارها ثبت می‌کردند. آنها معتقد بودند حرکات، آوازه‌ها و بذله‌گویی‌های حاجی فیروز نشانه آمدن بهار است، در نتیجه حضور او را جشن می‌گرفتند.

با تحویل سال نو «حاجی فیروز» جای خود را به «خواجه پیروز» سفید رو می‌داد و خودش با او همراه می‌شد.

حاجی فیروز و لباس قرمز

در گذشته و با آغاز فصل زمستان، درون ظرف‌های مسی ذغال می‌انداختند و آتش مفصلی درست می‌کردند. دود ناشی از ذغال‌ها خواه ناخواه بعد از مدتی خانه را سیاه می‌کرد و پوست افراد خانواده را بی‌تاثیر نمی‌گذاشت. عده‌ای



چند پیشنهاد جذاب برای آنهایی که نوروز را در تهران می‌مانند

تهران‌گردی در سیزده روز

چند روزی تا سال جدید باقی مانده و خیلی‌ها از همین حالا کوله پشتی خود را بسته‌اند تا سفرهای تازه‌ای را به گوشه و کنار شهر آغاز کنند. عید نوروز فرصت خوبی است تا علاوه بر نفس کشیدن در هوای پاک و قدم زدن در خیابان‌های بدون چراغ قرمز، از دیدن جاذبه‌های بکر پایتخت نیز لذت ببرید.



موزه حیات وحش هفت‌چنار

بازدید از موزه حیات وحش هفت‌چنار بریانک، خیابان شهید نوری برای خیلی‌ها می‌تواند جالب و تماشایی باشد. آثار این موزه در دو سالن جانورشناسی و زمین‌شناسی گردآوری شده و محوطه آن نیز با گونه‌های متنوعی از گیاهان تزئین شده است. علاوه بر این جاذبه‌ها، ساختمان موزه هم قدمت بالایی دارد و مربوط به یک کارخانه قدیمی جوراب بافی است. ناگفته نماند دودکش آجری آن ۴۵ متر ارتفاع دارد و سوژه عکاسی خوبی محسوب می‌شود.



روستای وردیج

این روستا در فاصله ۱۷ کیلومتری غرب تهران و در ارتفاعات منطقه واریش قرار دارد و به آب و هوای مطبوع، چشمه‌های خنک و باغ‌های انبوه میوه مشهور است. در مسیر این روستا «آدمک جیان» صحنه‌های زیبا و تا حدی ترسناک را خلق کرده‌اند. آنها در واقع سنگ‌هایی هستند که بر اثر فرسایش‌های طبیعی دچار فرورفتگی شده‌اند.



خانه مقدم

این خانه به دلیل وجود نقوش نفیس و آثار بسیار کمیاب که در تزئینات آن به کار رفته است به عنوان یکی از گران‌قیمت‌ترین خانه‌های جهان شهرت دارد. این عمارت مجلل در ابتدا محل سکونت خاندان محمدتقی‌خان احتساب‌الملک از صاحب‌منصبان مشهور دربار قاجاریان، رئیس اداره احتسابیه تهران و وزیر مختار ایران در برن سوئیس بود که بعدها در اختیار محسن مقدم، استاد باستان‌شناسی دانشگاه تهران قرار گرفت. برای بازدید از این خانه می‌توانید به شمال خیابان امام خمینی (ره)، خیابان شیخ‌هادی مراجعه کنید.

دریاچه طالقان

این دریاچه در فاصله ۵۵ کیلومتری شمال غربی تهران واقع شده است و محیط بکر و زیبایی محسوب می‌شود. اگر به ساحل طالقان می‌روید کفش

پیاده‌روی خود را بردارید و برای چند ساعتی آنجا قدم بزنید. همچنین می‌توانید با قلاب ماهی‌گیری، قزل‌آلای رنگین‌کمانی بگیریید و از نگاه کردن به پولک‌های زیبای آن لذت ببرید.



دشت لار

سفر به اعماق پارک ملی لار را می‌توانید در برنامه روز دوم و سوم خود قرار دهید. این پارک علاوه بر دارابودن گونه‌های مختلف و منحصر به فرد جانوری و گیاهی، دریاچه زیبا و آرامش‌بخشی دارد و دیدنش برای طبیعت‌دوستان تجربه جالبی است. پارک لار در ۲۵ کیلومتری شرق تهران قرار دارد و دسترسی به آن از طریق جاده دماوند ممکن است.



خانه استاد صبا

این خانه که میراث «استاد ابوالحسن صبا» است اولین موزه بیوگرافی ایران نیز شناخته می‌شود و بنای آن در سال ۱۳۵۳ تاسیس شده است. محل فعلی موزه توسط وزارت فرهنگ و هنر وقت خریداری و با همکاری جمع‌کنندگی از هنرمندان و اساتید آن دوران و نیز حمایت خانواده صبا به عنوان موزه، بازگشایی شد. در این مجموعه می‌توانید با آثار نوشتاری و تصویری استاد صبا آشنا شوید و در ادامه بازدید خود ادوات موسیقی وی را تماشا کنید. در بخش انتهایی موزه نمایشگاهی با موضوع مردم‌شناسی به همت همسر استاد صبا دایر شده و ۹۲ تندیس کم‌نظیر از لباس اقوام ایرانی در آن نگهداری می‌شود. این خانه در میدان بهارستان، خیابان صفی‌علی شاه قرار دارد.

قبل از مسافرت‌های نوروزی به توصیه‌های این صفحه توجه کنید

مسافران توصیه می‌کنند هنگام سفرهای برون شهری از مصرف غذاهای بین راهی تا حد امکان خودداری کنند. همراه داشتن آب بسته بندی شده و غذای کنسروی برای مسافرت‌های طولانی انتخاب مناسبی است.

* شاید خزنده‌ها غافلگیرتان کنند

سال گذشته تعداد از مسافران هنگام بازگشت از سفرهای نوروز با مار روبه‌رو شدند و از آتش نشانی کمک خواستند. بهتر است تا حد امکان از توقف در زمین‌های کشاورزی و نقاط دور افتاده حاشیه جاده‌ها خودداری کنید. مارها پس از ورود به اتومبیل در نقاط کور آن یا در وسایل همراه مسافران چنبره می‌زنند و از این طریق به خانه‌ها وارد می‌شوند. اگر در این نقاط توقف کرده‌اید، پیش از حرکت وسایل و اتومبیل خود را به دقت بررسی کنید تا مسافر ناخوانده‌ای نداشته باشید. چنانچه با مار روبه‌رو شدید از آن فاصله بگیرید و بدون معطلی از ۱۲۵ کمک بخواهید.

* سفر به خیر

عید نوروز را چگونه می‌گذرانید؟ اشتباه نکنید، این موضوع انشای آخر سال نیست بلکه سوالی است که این روزها در ذهن خیلی‌ها نقش بسته است و بعضی‌ها هنوز نتوانسته‌اند پاسخ درست و حسابی‌ای برای آن پیدا کنند. عده‌ای از روز اول تصمیم می‌گیرند تعطیلات عید را به دید و بازدید اقوام نزدیک اختصاص دهند. بعضی‌ها در شهر می‌چرخند و از دیدنی‌های آن استفاده می‌کنند و برخی پا در رکاب، راهی جاده‌های بین شهری می‌شوند. سفر کردن همیشه تجربه جالبی است. اگر شما هم قصد دارید نوروز امسال را به مسافرت بروید توصیه می‌کنیم قبل از حرکت نیم نگاهی به سطرهای این صفحه بیندازید.

* جایگزین‌هایی برای اتومبیل شخصی

اگر وسیله نقلیه شخصی زیر پای شما نیست یا می‌خواهید در مصرف سوخت و مخارج اتومبیل‌تان صرفه‌جویی کنید چاره‌ای ندارید جز اینکه به سراغ یکی از پایانه‌های برون شهری، فرودگاه یا راه‌آهن بروید. بهتر است بدانید استفاده از این وسایل در ایام نوروز به شرایط خاصی مانند تهیه به موقع بلیط و دانستن ساعت حرکت آنها از مبدا بستگی دارد. برای سهولت در سفرتان توصیه می‌کنیم قبل از ۲۵ اسفند بلیط مقصد مورد نظر خود را تهیه کنید. فراموش نکنید بهای بلیط‌های نوروزی ۲۵ درصد گران‌تر از روزهای عادی سال محاسبه می‌شود.

* معاینه فنی را جدی بگیرید

از ابتدای اسفند تا چند ساعت مانده به سال تحویل مراکز معاینه فنی خدمات ویژه‌ای به مسافران نوروزی ارائه می‌دهند. اگر می‌خواهید با وسیله نقلیه شخصی سفر کنید بهتر است قبل از حرکت اتومبیل خود را در یکی از این مراکز معاینه کنید و از سلامت آن مطمئن شوید.

شهروندانی که در هفته اول و دوم نوروز به مراکز معاینه فنی مراجعه کنند از تخفیف ۳۰ درصدی طرح استقبال از بهار نیز برخوردار می‌شوند.

* شیرها را ببندید

قبل از اینکه خانه را ترک کنید از بسته بودن شیرهای آب و گاز مطمئن شوید تا حادثه ناگواری سرمایه شما را تهدید نکند. همچنین پیش از حرکت، درهای آپارتمان و پنجره‌ها را ببندید و کلید خانه را به سرایدار یا شخص قابل اطمینان بسپارید تا هنگام وقوع حادثه احتمالی بتوانند از آن استفاده کنند.

حالا که صحبت از گاز شد، خوب است بدانیم حمل کپسول گاز پیک‌نیکی یا هر نوع گالن حاوی مواد آتش‌زا در صندوق عقب خودرو ممنوع است. در ضمن همراه داشتن یک دستگاه خاموش کننده کوچک در اتومبیل بی‌فایده نیست.

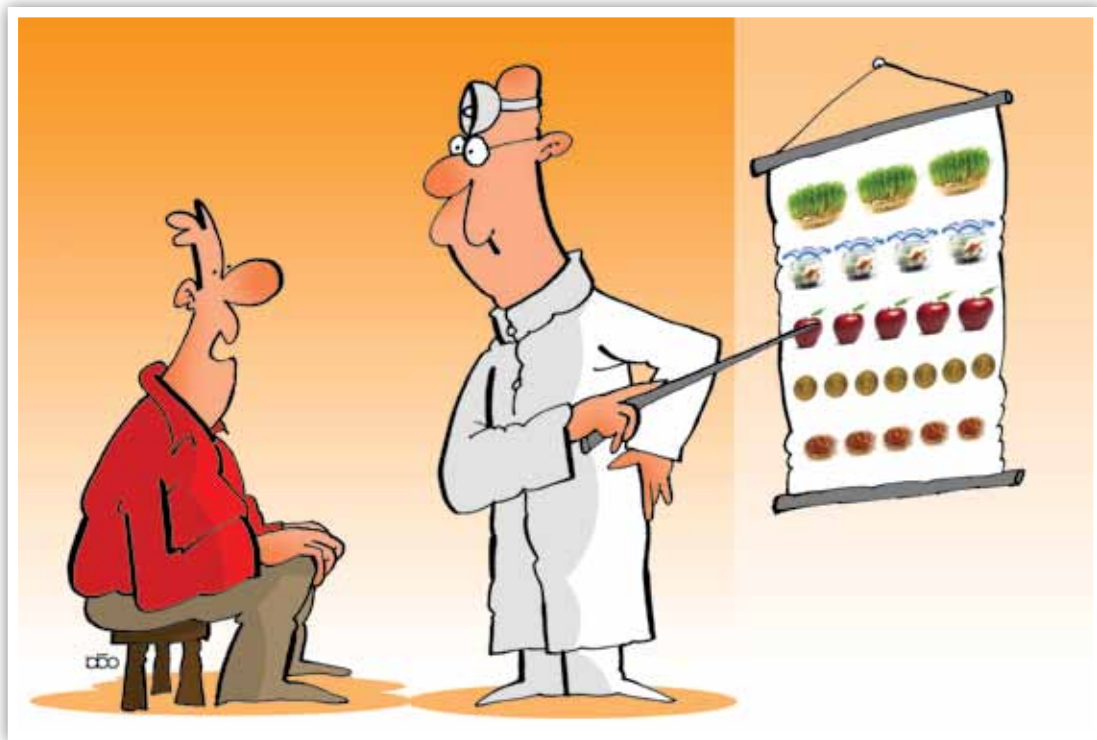
* کیف امداد فراموش نشود

همین حالا دست به کار شوید و یک کیف کمک‌های اولیه تهیه کنید. در این کیف ۷ قلم وسیله امدادی شامل چسب، باند، گاز استریل، گاز غیراستریل، بتادین، آتل و بند و پماد سوختگی وجود دارد. اگر در سوانح رانندگی حضور دارید قبل از هر کاری اتصالات باتری اتومبیل حادثه دیده را جدا کنید و از خودروهای عبوری بخواهید مسیر حرکت نیروهای امداد را باز بگذارند.

* مسمومیت در کمین مسافران

آمارهای مرکز اطلاعات اورژانس نشان می‌دهد در نوروز هر سال شمار افراد مبتلا به مسمومیت‌های غذایی افزایش می‌یابد. کارشناسان اورژانس به





اورژانس همیشه، همه جا

به گفته وی استفاده از فرآورده‌های دارویی بدون تجویز پزشک مخاطره‌آمیز است، در نتیجه هموطنان برای اطمینان از مصرف صحیح داروها حتما باید با پزشک خود مشورت کنند.

* بانوان و دیابتی‌ها بخوانند

اگر به دیابت مبتلا هستید در صورت افزایش یا کاهش بیش از اندازه قند خون حتما به یکی از پایگاه‌های امدادی یا مراکز نوروزی اورژانس مراجعه کنید و تحت مراقبت‌های درمانی قرار بگیرید. در واحدهای مختلف اورژانس داروهای اضطراری این گروه از بیماران پیش‌بینی شده است تا به سرعت علائم حاد دیابت را کاهش دهد. چنانچه بهبودی حاصل نشد با هماهنگی پزشک اورژانس، بیمار به مرکز درمانی منتقل می‌شود.

بانوان باردار نیز به ویژه در ماه‌های اول، دوم، هشتم و نهم می‌بایست پیش از سفر با پزشک خود مشورت کنند چرا که مقاومت جسمی آنها پایین است و به مسایل مختلفی واکنش نشان می‌دهند. بهتر است این افراد از غذاهای سرد یا کنسرو شده به جای غذا خوردن در رستوران‌ها استفاده کنند. پیشنهاد می‌کنم قبل از حرکت دستور تغذیه مناسب را از پزشکتان دریافت کنید.

هر سال و در آستانه فرارسیدن عید نوروز دهها سازمان اجرایی کوچک و بزرگ دست به دست هم می‌دهند تا سفرهای بهاری هموطنان با امنیت و آرامش برگزار شود. اورژانس کشور سازمانی است که برای استقبال از مسافران و میهمانان نوروزی برنامه‌های مفصلی دارد. کارشناسان و پزشکان این مرکز از ۲۵ اسفند تا ۱۴ فروردین در پایگاه‌های ویژه خود مستقر می‌شوند تا در کوتاه‌ترین زمان خدمات رایگان امداد و فوریت‌های پزشکی را ارائه کنند.

«حسین مهدیان» کارشناس اورژانس می‌گوید: «قبل از آن که سفرهای نوروزی را آغاز کنید یا به مناطق طبیعی حاشیه شهرها بروید، بهتر است کیف کمک‌های اولیه را در دسترس قرار دهید. در این کیف ۷ قلم وسیله امدادی شامل چسب، باند، گاز استریل، گاز غیراستریل، بتادین، آتل و بند و پماد سوختگی پیش‌بینی شده است. اگر به فنون کمک‌های اولیه آشنا هستید پس از وقوع سانحه می‌توانید از محتویات این کیف استفاده کنید و آثار مصدومیت را کاهش دهید. فراموش نکنید پانسمان کردن مناسب برای جلوگیری از خونریزی می‌تواند با عوامل عفونی، میکروبی و ویروسی مقابله کند. همچنین در تصادفات رانندگی استفاده اصولی از آتل، صدمات ناشی از شکستگی‌ها را کم می‌کند.»





روزی که عزت‌الله انتظامی به بیمارستان نور آمد با نور می‌شه زندگی کرد



پیر مرد از پارکینگ عصازنان و با قدم‌های کوتاه اما محکم پیاده‌رو را می‌گیرد و به سمت ورودی بیمارستان می‌رود. در همین فاصله ۳۰-۲۰ متری، حداقل ۱۶-۱۵ بار می‌ایستد، به گرمی لبخند می‌زند، با همان لحن خاص خودش با مردم خوش‌وبش می‌کند و با موبایل به دست‌ها، سر حوصله، عکس یادگار می‌گیرد. عزت، بچه سنگلج، وارد لابی طبقه اول بیمارستان نور که می‌شود، آنجا هم بساط عکس یادگاری و خوش‌وبش و لبخند راه می‌افتد. امروز برای چندمین بار است که گذر عزت‌الله انتظامی یکی از شهیرترین و مردمی‌ترین هنرمندان این مرز و بوم به اینجا افتاده و چه فرصتی مغتنم‌تر از اینکه آقای بازیگر را همانطور که برای آزمایش‌های ضروری قبل از جراحی آماده می‌شود، بنشانیم و چند دقیقه‌ای از گفته‌هایش حظ ببریم. صدحیف که کلمات این قدرت‌راندانند تا روح لحن خاص و خاطره‌انگیز آقای بازیگر را روی کاغذ به مهمانی خانه‌های شما بیاورند اما پیشنهاد ما این است که قبل از خواندن این گفت‌وگوی فوتی و فوری یکبار به شیوه عزت‌الله خان انتظامی با خودتان بگویید: "من عزتم؛ عزت، بچه سنگلج" آن وقت صدای استاد انتظامی توی گوش‌تان ته نشین می‌شود و این مصاحبه بیشتر به دل‌تان می‌نشیند.

استاد شما کجا، اینجا کجا؟!

در دسرتون ندم ۵-۶ سال پیش یک چشمم رو عمل کردم و لنز گذاشتم اما بعد از مدتی اذیتم کرد و مجبور بودم هر چند وقت یکبار برم پیش دکتر. چشم‌پزشکی هم که منو جراحی کرده بود رفت خارج. دکترهایی که پیششون می‌رفتم می‌گفتن اگر باز هم بخواهیم همون چشم رو عمل کنیم، کور میشی. از شما چه پنهون، چشمم بدجور اذیت می‌کرد و انگار درمونی برانش پیدا نمی‌شد. تو همون گیر و دار یکی به من گفت، برو بیمارستان نور.

شما هم حرفشون رو پذیرفتید و اومدید اینجا.

از خانه تفاتر با دوتا از بازیگرها اومدم بیمارستان نور. بعد از اینکه مراحل پذیرش انجام شد، به محض اینکه وارد اتاق چشم‌پزشک شدم، همین که منو دید گفت: زونا گرفتی! اینقدر تعجب کردم که حد نداشت چون تا قبل از این هر جا می‌رفتم، بعد از کلی معاینه و بروبیای معلوم نمی‌شد که چشمم چرا اینقدر اذیت می‌کنه ولی اینجا دکتر با یک نگاه گفت که زونا گرفتم و همین بیماری، روی چشمم اثر گذاشته بود.

بعد هم مراحل درمان رو در بیمارستان نور آغاز کردید؟

بله. شروع کردیم به معالجه کردن که البته ۲-۳ سالی طول کشید تا کاملاً خوب شد.

پس الان لابد برای کار دیگری دوباره به نور اومدید؟

آره بابا جان. چند وقتی بود که تار می‌دیدم و حالا قراره اون یکی چشمم رو عمل کنم. چشمم آب مروارید آورده و باید عمل بشه.

پس حتماً از کار کادر درمانی و اداری بیمارستان نور رضایت داشتید که باز هم برای عمل اینجا رو انتخاب کردید.

آ که هی! خب معلومه. روز اولی که با اون دو تا بازیگر که شناخته شده نبودن اومدیم اینجا، اونها کارای اداری رو انجام دادن و خیلی از برخورد پرسنل نور رضایت داشتن. همون روز من از اونا خواستم که برن به کارشون برسن و خودم پیگیر بقیه امور شدم. واقعیت رو بگم من بیمارستان‌های زیادی میرم به دلایل مختلف و خب، چون مردم ما رو می‌شناسن، همیشه خیلی محبت دارن اما برام جالب بود که اینجا همون رفتار مهربانانه و خوشی رو که با من داشتن با بیمارای دیگه هم داشتن و فرق نمی‌داشتن. خلاصه ۵-۶ جلسه اومدیم اینجا و در کمال محبت،

کارامو انجام دادن که به دکترم گفتم مثل اینکه من باید یه پولی پرداخت کنم ولی دکتر گفت اجر ما رو با این کارتون ضایع نکنین و تو رو خدا دیگه این حرف رو نزنین! اینجا محبت رو در حق من تموم کردن. همین الان هم نگاه کنین می‌بینین که به همه بیمارای اهمیت میدن و فرقی بین آدم مشهور و غریبه قائل نمی‌شن. یعنی نمی‌خوام بگم چون منو می‌شناسن، محبت دارن و بر خوردشون با من خوبه؛ با همه همین طور رفتار می‌کنن.

به جز تبریر نیروی درمانی و خلق خوش پرسنل، چه نکته دیگری در این بیمارستان نظرتون رو جلب کرده؟

حقیقتش رو بخواین من به بیمارستان‌های بخش خصوصی زیاد می‌رم و میام ولی هیچکدوم نظم اینجا رو ندارن. مدیرعامل این بیمارستان کارتش رو به من داده تا هر وقت اومدم با ایشان تماس بگیرم و کارمو انجام بدن اما اینجا اینقدر نظم و ترتیب حاکمه و برخوردها فوق‌العاده خوبه که نیازی به این کار نشده. توی دوره و زمونه‌ای که مردم بنا به دلایل مختلف محبت‌شون نسبت به هم کم شده، دروغ می‌گن و رحم و مروت و انسانیت زیر سؤال رفته و در یک کلمه، آدم کم شده. بدون اینکه بخوام برای بیمارستان نور تبلیغ کنم، باید بگم هنوز می‌شه انسانیت و مهربانی رو تو پرسنل اینجا دید. کادر جوانی که اینجا کار می‌کنه به نظرم حسن بزرگیه.

دلمان می‌خواهد نگاه هنرمندانه یک هنرمند شهیر به نام عزت‌الله انتظامی رو درباره اسم این بیمارستان بدانیم.

انتخاب کلمه "نور" به عنوان اسم بیمارستان خیلی زیباست. اینجا خیابان اسفندیار دیگه نه؟ می‌تونستن اسم بیمارستان رو بذارن اسفندیار، ولی گذاشته‌اند نور. نور روشنایی است و هر وقت نور باشه، دید بیشتر است. نور باشه آدم می‌تونه با اون زندگی کنه. چیز دیگه‌ای گیر نمی‌ارم که در این باره بگم! به عنوان کسی که از ۱۳ سالگی در عرصه هنر وارد شده و تحصیلات عالی در این زمینه داره، می‌خوام درباره یک کار زیبایی دیگه هم در بیمارستان نور حرف بزنم؛ در تمام اتاق‌ها و بخش‌های بیمارستان تابلوهای منظره و گل‌های زیبا نصب کرده‌اند که این از آن فکرهای عالی عالی است.

در ضمن شنیدم اینجا یه کار خیر هم برامناطق دور افتاده می‌کنن؛ راه میفتن و میرن به روستاهای محروم و مردم رو رایگان عمل می‌کنن، اینم از اون کارهایی که تو این دوره و زمونه کیمیاست.