



## درمان آب مروارید تمام لیزری

آلودگی هوا چشم را خشک می کند

عینک آفتابی فراموش نشود

آمبلیوپی چیست؟

از این شماره، هر یک از مطالب نشریه دارای یک  
کد ویژه است؛ کد هر مطلب را که پسندیدید،  
به شماره ۰۲۰۰۸۲۴۰۱ پیامک کنید.

عکس: محمد جواد تهنقی / پیست اسکی توچال

# شماره ۸۲ خیابان اسفندیار را به خاطر بسپارید

کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور در ۱۶ طبقه با زیربنای ۶هزارمترمربع آذرماه امسال در مراسمی با حضور معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، رئیس سازمان نظام پزشکی و جمعی از هنرمندان و ورزشکاران کشور افتتاح شد. همکاران ما در این کلینیک با در اختیار داشتن پیشرفته ترین تجهیزات چشم پزشکی روز دنیا، کلیه خدمات کلینیکی و پاراکلینیکی را در فضایی متفاوت به مراجعه کنندگان ارائه می دهد.

## قطب گردشگری سلامت



مجموعه نور از مهمترین و بارزترین نمادهای چشم پزشکی ایران و منطقه محسوب می شود و با کیفیت ترین خدمات را به بیماران نیازمند درمان های چشمی ارائه می دهد. «دکتر علیرضا زالی» رئیس سازمان نظام پزشکی کشور با بیان این نکته، گفت: «در بیمارستان چشم پزشکی نور علاوه بر فضای مدرن و فناوری های فوق پیشرفته درمانی، زیرساخت های مناسبی در حوزه گردشگری سلامت ایجاد شده و ساختمان جدید نیز ظرفیت بسیار خوبی را به این بخش از درمان کشور اضافه کرده است.» دکتر زالی، با اشاره به وضعیت کشورهای خاور دور در جذب گردشگران سلامت اظهار داشت: «این کشورها سالانه یک میلیون و ۸۰۰هزار نفر را در این حوزه جذب می کنند و این موضوع از نظر رقابتی برای کشور ما بسیار نگران کننده است. استفاده از توان بخش خصوصی در جذب گردشگران سلامت نه تنها برای کشور تا ۳ برابر ورود گردشگران عادی ارزآوری دارد بلکه توان و تخصص پزشکان و چشم پزشکان ایرانی را در بین کشورهای منطقه و دیگر نقاط جهان مطرح می کند.» رئیس سازمان نظام پزشکی کشور، بیمارستان و کلینیک جدید چشم پزشکی نور را مهم ترین وزنه در این عرصه معرفی و بر گسترش خدمات و ظرفیت های آن تأکید کرد.»

## گامی بلند در مسیر توسعه



در مراسم افتتاحیه کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور «دکتر محمدعلی نجفی» با اشاره به ۲۰ سال فعالیت موفق مجموعه نور گفت: «خانواده بزرگ نور، همواره خدمات ارزشمند و مؤثری به عموم هموطنان ارائه کرده و با اجرای طرح خدایندانه نورآوران سلامت، درمان های چشم پزشکی و دندان پزشکی را در دورترین روستاها و نقاط محروم کشور پیگیری می کند. من امیدوارم این قبیل برنامه ها بیش از گذشته توسعه یافته و شاهد موفقیت های بیشتری در این عرصه باشیم.»

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، شروع به کار کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور را دستاوردی بزرگ در عرصه پزشکی دانست و اظهار داشت: «این مجموعه با امکانات در اختیارش می تواند در قالب اجرای طرح جامع گردشگری سلامت فعال شود.»

وی توضیح داد برای تحقق کامل این هدف باید برنامه ریزی دقیق و منسجمی داشته و تمام دست اندرکاران نگاهی یکپارچه به این هدف داشته باشند. دکتر نجفی تأکید کرد: «رسیدن به جایگاه شایسته ایران در صنعت گردشگری سلامت، با استفاده از ظرفیت های فراهم شده در مجموعه هایی نظیر کلینیک جدید نور، دست یافتنی خواهد بود.»



## نور در خدمت سلامت شهروندان

«سیدهادی ایازی» معاون اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران نیز در مراسم افتتاح ساختمان جدید کلینیک نور حاضر شد و از تلاش بخش خصوصی برای راه‌اندازی مراکز برتر درمانی قدردانی کرد.

او ابراز امیدواری کرد، مدیریت شهری بتواند در آینده‌های نزدیک از این خدمات برای ارتقای سلامت جامعه استفاده کند. ایازی گفت: «داره کل سلامت در کنار خانه‌ها و کانون‌های سلامت محله‌های شهر تهران آماده هستند در این زمینه با مجموعه چشم پزشکی نور همکاری کرده و از تجربیات طرفین برای بهبود کیفیت خدمات آموزشی، بهداشتی و درمانی استفاده کنند.»

### گام‌های محکم نور در صنعت گردشگری



□ بیمارستان نور با بهره‌گیری از سازه‌های دانش‌محور و نیروی انسانی شایسته، یکی از قوی‌ترین و با سابقه‌ترین مراکز درمانی و تحقیقاتی منطقه را در اختیار داشته و همواره در ارائه خدمات چشم پزشکی به اقشار مختلف جامعه پیشرو بوده است.

از سال ۸۶ تاکنون ۱۰ هزار و ۵۶۰ نفر از اقصی نقاط جهان به بیمارستان نور مراجعه کرده‌اند که از بین آنها تعداد ایرانیان مقیم آمریکا و اروپا و مراجعه‌کنندگان از کشورهای منطقه چشم‌گیر بوده است.

اکنون ساختمان جدید کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی نور به پیشرفته‌ترین امکانات تشخیصی و درمانی چشم پزشکی مجهز شده و بدون اغراق می‌توان گفت: این مجموعه در زمینه ارائه خدمات سرپایی و پاراکلینیکی در کشور و منطقه بی‌نظیر است.

در عین حال این آمادگی در مجموعه نور وجود دارد تا بر اساس یک نظام سیاست‌گذاری متمرکز، خدمت شایسته‌ای برای توسعه صنعت گردشگری سلامت کشور به متقاضیان سراسر جهان ارائه شود.

لازم می‌دانم به مردم عزیز کشورمان بگویم، در کلینیک فوق تخصصی نور بیش از ۵۰ نوع خدمت تشخیصی، پاراکلینیکی و درمانی در فضایی دوست‌داشتنی و با معماری متفاوت به مراجعه‌کنندگان و بیماران ارائه می‌شود.

## کلینیک جدید نور در یک نگاه

ساختمان جدید کلینیک فوق تخصصی نور در ۱۶ طبقه ساخته و همه درمانگاه‌ها به آنجا منتقل شده است و فقط کارهای مربوط به جراحی در ساختمان مرکزی انجام می‌گیرد. به این ترتیب طبقه همکف، اول و دوم کاملاً از بیمارستان نور حذف و به زودی در اختیار پذیرش اتاق عمل قرار می‌گیرند. در ساختمان جدید، ۴ درمانگاه در هر طبقه دایر است و تمام تجهیزات پاراکلینیکی در هر طبقه پیش‌بینی و تعبیه شده به طوری که تست‌های مورد نیاز بیماران به‌طور کامل در همان طبقه انجام می‌شود. به عبارت بهتر درمانگاه‌ها مانند ساختمان پزشکان تجهیز شده‌اند و تمام امکانات مورد نیاز برای درمان بیماران را در اختیار دارند. در عین حال طبقاتی از ساختمان شماره ۸۲ خیابان اسفندیار به رشته‌های فوق تخصصی مانند گلوکوم، شبکه و استرابیسم اختصاص داده شده تا پزشکان فوق تخصص شرایط مناسب‌تری برای ویزیت بیماران داشته باشند. مراجعه‌کنندگان به کلینیک فوق تخصصی نور می‌توانند عینک و لنزهای مورد نیاز خود را از مجموعه‌ای که در نیم طبقه اول ساختمان به این منظور طراحی شده، تهیه کنند.

در اولین قدم ۱۳ درمانگاه و در نهایت ۱۹ درمانگاه در ساختمان شماره ۸۲ دایر می‌شود که ظرفیت پذیرش بیمارستان را در حد مطلوبی برای بیماران، افزایش می‌دهد.

ساختمان جدید کلینیک نور در عین حال چند ویژگی منحصر به فرد دیگر نیز دارد؛ نخست این که ساختمان جدید براساس آخرین نسخه آپین‌نامه ۲۸۰۰ ایمنی در برابر زلزله (به عنوان سازه ویژه) شناخته شده است. بهره‌گیری از سامانه‌های برق اضطراری، ژنراتور مرکزی، شبکه مخابرات و فیبرنوری و مرکز مدیریت و فرمان ساختمان یا «BMS» از دیگر ویژگی‌های کلینیک جدید نور است.



# آلودگی هوا چشم را خشک می‌کند

هر سال با سرد شدن هوا ماجرای خاکستری شدن آسمان و به سرفه افتادن شهروندان ساکن شهرهای بزرگ و صنعتی تکرار می‌شود؛ کارشناسان، رونق زندگی ماشینی، افزایش جمعیت، کیفیت پایین سوخت، خودروهای فرسوده و... را از عوامل اصلی این مشکل می‌دانند. مسئولان اما معتقدند عدم حمایت از زیرساخت‌های حمل و نقل عمومی باعث شده است تمایل مردم به استفاده از وسایل نقلیه شخصی بالا رفته و در نتیجه آلودگی هوا به چالشی جدی تبدیل شود. بی‌تردید این مسأله آثار زیان‌باری بر سلامت انسان‌ها دارد ولی کمتر کسی می‌داند که اثرات آن بر دستگاه بینایی کمتر از دیگر ارگان‌های بدن نیست. «دکتر سعید شاه‌حسینی» فوق تخصص قرنیه، شما را با آسیب‌های چشمی ناشی از آلودگی هوا بیشتر آشنا می‌کند.



دکتر سعید شاه‌حسینی  
فوق تخصص قرنیه

عینک‌های محافظ چشم استفاده کرد. اطراف این عینک‌ها بسته است تا مواد آلاینده نتوانند وارد چشم شوند و از طرفی اشک سطح چشم تبخیر نشود. افرادی که دارای عیوب انکساری یا پیرچشمی هستند، می‌توانند این عینک‌ها را با نمره سفارش دهند.

## چشم‌ها بتان را بشوید

شست‌وشوی مرتبط چشم‌ها در کاهش این سندرم یا آلرژی‌های چشمی اهمیت دارد. اگر فقط سندرم خشکی چشم وجود دارد آب گرم توصیه می‌شود و در صورت تشخیص آلرژی چشمی، آب سرد بهتر است.

شست‌وشو و ماساژ چشم‌ها باعث پاک شدن مقدار زیادی از آلودگی‌ها می‌شود، در عین حال غده‌های چشم را فعال کرده و سبب می‌شود لایه چربی در اشک باقی مانده و اجازه تبخیر ندهد. در محیط‌های مسقف مانند منزل یا محل کار نیز استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا یا بخور توصیه شده است.

## میان سال‌ها بیشتر احتیاط کنید

ابتلا به عارضه خشکی چشم در افراد بالای ۴۰ سال بیشتر است. در خانم‌ها نیز بعد از شروع یائسگی خشکی چشم بیشتر دیده می‌شود. البته آلرژی چشمی در سنین پایین و به خصوص دوران نوجوانی هم مشاهده می‌شود. این گروه‌ها در روزهایی که هوا آلوده است باید بیشتر احتیاط کنند.

## چشم به سرما حساس است

سرما و باد شدید هم باعث خشکی و سوزش چشم می‌شود. در این حالت، بر اثر سفت شدن لایه چربی و تخریب آن، اشک تبخیر می‌گردد. برای پیشگیری از این شرایط، در هوای سرد و سوز سرما، استفاده از عینک‌های محافظ توصیه می‌شود؛ شست‌وشو با آب ولرم و استفاده از قطره اشک مصنوعی هم اثر مطلوبی در کاهش عوارض چنین حالتی دارد.

## اشک ریزش، عکس‌العمل طبیعی چشم

نکته آخر این که در صورت بروز خشکی چشم (در حالتی که در این مقاله آورده شد)، غده اشکی اصلی فعال شده و مقدار زیادی اشک (این نوع اشک فقط از آب تشکیل شده و دارای لایه چربی نیست) را روی سطح چشم جاری می‌کند تا به‌طور مقطعی با خشکی چشم مقابله شود. این حالت، مکانیزم طبیعی سیستم بینایی بوده و نگران کننده نیست.



## قطره اشک مصنوعی بریزید

هنگام آلودگی هوا، استفاده از اشک مصنوعی برای کمتر کردن اثر آلاینده‌ها بر چشم، مؤثر است و علائم خشکی چشم را کاهش می‌دهد. البته قبل از این اقدام مشاوره با چشم‌پزشک لازم است.

همچنین توصیه می‌کنیم از اشک‌های مصنوعی یک بار مصرف به دلیل عدم وجود مواد نگهدارنده استفاده شود. این ماده محدودیت سنی و جنسی نداشته و می‌توان به دفعات در طول روز از آن استفاده کرد. یادتان باشد که گنجایش هر چشم ۱۲ درصد یک قطره کامل است، پس مقداری از قطره حتماً از چشم بیرون می‌ریزد. همچنین بعد از استفاده از اشک‌های مصنوعی یکبار مصرف، باقی مانده آن را می‌توان حدود ۱۲ ساعت در یخچال نگهداری کرد. یادآوری این نکته هم لازم است که از قطره‌های اشک مصنوعی دارای مواد نگهدارنده، حداکثر ۴ بار در هر روز می‌توان استفاده کرد.

## ایجاد خشکی چشم

تحقیقات علمی نشان می‌دهد آلودگی هوا باعث تشدید خشکی چشم می‌شود و براساس آمار موجود، احتمال ابتلا به این عارضه را بین ۳ تا ۴ برابر بیشتر می‌کند؛ در افرادی که زمینه خشکی چشم دارند نیز ممکن است نشانه‌های محسوس‌تری بروز کند. در شرایط آلودگی هوا، سموم موجود در آلودگی به چشم وارد شده و آثار زیان‌بار خود را بر فرد تحمیل می‌کند؛ معمولاً این سم‌ها در اشک حل شده، لایه چربی آن را از بین می‌برند و باعث تبخیر اشک می‌شوند، که همین مسأله، بروز خشکی چشم را در پی دارد. از سوی دیگر این نوع آلودگی‌ها روی سلول‌های سطح

چشم هم تأثیر منفی می‌گذارند. در این حالت سلول‌های ترشح‌کننده مخاط اشکی نیز آسیب می‌بینند و همین مسئله خشکی چشم را افزایش می‌دهد.

باید بدانیم ترکیبات موجود در آلودگی، هر کدام تأثیر خود را دارد. در آلاینده‌ها موادی مانند غبارها و ذرات معلق نیز وجود دارد که در اثر حل شدن در اشک روی چشم اثر می‌گذارند. این مواد هم باعث می‌شوند یک پارچگی لایه چربی به هم خورده و اشک تبخیر شود.

## افزایش آلرژی‌های چشمی

اثر دوم آلودگی هوا در سیستم بینایی، تشدید آلرژی‌های چشمی است. افرادی که زمینه آلرژی‌های چشمی دارند هنگام مواجه شدن با مواد آلاینده این مسئله را بیشتر احساس می‌کنند و اغلب با علامت‌هایی نظیر خارش، سوزش و احساس وجود جسم خارجی در چشم روبه‌رو می‌شوند.

## استفاده از عینک‌های محافظ

برای پیشگیری از چنین حالاتی ابتدا باید از تردد‌های غیر ضروری در سطح شهر خودداری کنیم. همچنین می‌توان از





## نور را کلیک کن

می دهد که هر روز ۳ هزار نفر از وبسایت بیمارستان نور بازدید می کنند.

### نوبت دهی آنلاین

نوبت دهی الکترونیکی در بیمارستان نور با رعایت سیستم ارجاع انجام می شود. این طرح در مرحله اول برای بیماران و مراجعه کنندگان شناسه دار اجرا شد؛ یعنی کسانی که حداقل یک مرتبه به بیمارستان نور مراجعه داشته و پرونده تشکیل داده بودند. در مرحله دوم که اوایل امسال آغاز شد، این طرح گسترش یافت و به کلیه کاربران اختصاص پیدا کرد. در این روش بیماران شناسه دار بلافاصله نوبت خود را دریافت می کنند، اما ارائه نوبت به سایر بیماران، بعد از ۴۸ ساعت امکان پذیر است.

### برای دارندگان تلفن همراه و تبلت

نسخه موبایل وبسایت بیمارستان نور در مرحله نهایی آزمایش های فنی قرار دارد و به زودی برای کاربران تلفن های همراه، تبلت ها و فیلتهای (تلفن های هوشمند) بارگذاری می شود. این نرم افزار به صورت هوشمند طراحی شده و با کلیه سیستم عامل های موبایل شامل اندروید یا iOS سازگاری دارد. با این روش هیچ تغییری در کیفیت عکس ها و گرافیک سایت در گوشی ها ایجاد نمی شود.

### رتبه اول در بین مراکز درمانی ایران

وبسایت بیمارستان نور فوق تخصصی چشم پزشکی نور در «الکسا» که سیستم جامع رتبه بندی پایگاه های اطلاع رسانی است، رتبه متغییری بین ۲ تا ۴ هزار در سطح بین المللی دارد، اما در بین مراکز درمانی ایران هم چنان در جایگاه اول ایستاده است. برای رتبه بندی الکسا از نرم افزارهای مخصوص این کار استفاده شده تا ارزیابی ها به صورت طبیعی انجام گیرد.

بیمارستان نور از همان آغاز فعالیت، وبسایت خود را برای گسترش حوزه اطلاع رسانی به مراجعه کنندگان و کاربران فضای مجازی راه اندازی کرد. این پایگاه، علاوه بر زبان پایه فارسی، اطلاعات خود را به ۲ زبان عربی و انگلیسی نیز با کاربران به اشتراک می گذارد. «صفا سوهانیان» مسئول فنی سایت های بیمارستان و مراکز چشم پزشکی نور در مورد جزئیات کاربردی و امکانات بیشتر وبسایت noorvision.com اطلاعاتی می دهد.

### سادگی در نوآوری

یکی از ویژگی های وبسایت نور طراحی Portal Base آن است. به این معنا که همه بخش ها به صورت داینامیک طراحی شده اند و یک اپراتور ساده هم می تواند با آن کار کند. در واقع این طراحی برای نیازهای مخاطبان بیمارستان انجام شده است.

### یکپارچگی زیر مجموعه ها

علاوه بر بیمارستان نور، هر یک از کلینیک های فوق تخصصی چشم پزشکی نور مطهری، البرز و کلینیک جدید فوق تخصصی نور، در وبسایت noorvision.com پایگاه مستقلی برای خود دارند و کاربران می توانند با مراجعه به صفحه اصلی، وارد زیر مجموعه ها شوند. تکنیک «ساب دامین»، خانواده چشم پزشکی نور را به مجموعه ای یکپارچه و پویا تبدیل کرده است.

### سؤال از شما، پاسخ از ما

از ابتدای فعالیت سایت، همه کاربران این امکان را داشته اند که پرسش های خود را مطرح و پاسخ آن را روی سایت دریافت کنند. در حال حاضر و با بررسی راه کارهای گوناگون، در صورتی که کاربر نشانی پست الکترونیکی خود را صحیح وارد کرده باشد، لینک جواب برایش ارسال می شود که به راحتی قابل استفاده است. آخرین آمار نشان

## سؤال از شما پاسخ از ما



دکتر محمد امین سیدیان  
فوق تخصص قریه

### آب مروارید در چه سنی بروز می کند؟

کاتاراکت یا همان آب مروارید انواع مختلفی دارد. به عنوان مثال در آب مروارید مادرزادی نوزاد از بدو تولد دچار این مشکل می باشد یا در انواع ناشی از ضربه، مدتی پس از وقوع ضربه شخص دچار آب مروارید می شود. شایع ترین نوع کاتاراکت، کاتاراکت ناشی از سن است. به این معنا که میزان شیوع این نوع آب مروارید با افزایش سن بیشتر می شود؛ به عنوان مثال شیوع آب مروارید ناشی از سن در افراد ۴۵ تا ۵۵ ساله ۳ درصد است که این میزان به تدریج افزایش یافته به صورتی که در افراد بالاتر از ۷۵ سال به بیش از ۵۰ درصد می رسد. البته فاکتورهای ژنتیکی نیز در میزان بروز

کاتاراکت ناشی از سن دخیل هستند، به طوری که در بعضی افراد به دلیل وجود فاکتورهای ژنتیکی و ارثی، آب مروارید در سنین پایین تری ایجاد می شود. میزان بروز آب مروارید در خانم ها نیز اندکی بیشتر از مردان است.

### شخص مبتلا به آب مروارید چه زمانی نیاز به عمل جراحی دارد؟

زمان عمل آب مروارید زمانی است که شخص مبتلا به آب مروارید به دید بهتر نیاز داشته باشد و یا بخواهد از علائم دیگر آب مروارید مثل پخش نور، دوبینی یک چشم و غیره خلاص شود. البته میزان نیاز افراد مختلف به دید دقیق متفاوت است، به عنوان مثال در مورد یک خلبان یا یک راننده حتی کاهش بسیار مختصر دید هم باعث اختلال در کار وی شده، در نتیجه نیاز به عمل جراحی دارد، اما در فرد دیگری که نیازمند دید بسیار دقیق نیست، می توان عمل جراحی را مدتی به تعویق انداخت.

لازم به ذکر است امروزه با روش های نوین عمل جراحی آب مروارید، بهتر است که عمل خیلی به تعویق نیفتد و قبل از پیشرفت زیاد و به اصطلاح «رسیده شدن» آب مروارید، عمل جراحی انجام شود.

# درمان آب مروارید تمام لیزری امکان پذیر شد



دکتر سیدمحمد میر آفتاب  
فوق تخصص قرنیه

درمان بیماران چشمی تا چند دهه قبل محدود به روش‌های سنتی و البته وابسته به تجربه بالای چشم پزشکان بود اما پیشرفت علوم و فناوری باعث شده این بخش از علم پزشکی هم دست خوش تحولات بزرگی شود و لیزرهای مختلفی با در عرصه چشم پزشکی بگذارند، به طوری که اکنون میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با استفاده از انواع لیزر بینایی خود را به دست آورده و می‌آورند. «لیزر فمتو در عمل کاتاراکت» به عنوان نسل جدید این لیزرها، اکنون نوبدبخش آینده روشنی است و انتظار می‌رود بتواند جای خود را در فرآیند درمان بیماران مبتلا به آب مروارید به خوبی باز کند. در این مورد با «دکتر سیدمحمد میر آفتاب» فوق تخصص قرنیه گفت‌وگویی ترتیب دادیم و از وی خواستیم درباره این فناوری و مزیت‌های آن برای شما عزیزان بیشتر بگوید.

## بود و بیماران زیادی از آن استفاده کرده و می‌کنند. آیا می‌توان گفت فمتو کاتاراکت تکمیل کننده روش‌های قبلی است؟

بله، همین‌طور است. در گذشته بیماران عمل فیکو را با نام عمل لیزری می‌شناختند؛ که البته در آن از روش «فیکو» استفاده می‌شد که یک عمل سرپایی بدون بخیه است. حالا استفاده از لیزر فمتو کاتاراکت که دقت و کیفیت بسیار بالایی دارد، تکمیل کننده عمل فیکو است و به جراح اجازه می‌دهد برای بیرون آوردن عدسی چشم، با استفاده از لیزر، آن را به قطعات کوچک‌تری تقسیم کند. **شما در پاسخ‌های تان به دقت و کیفیت این روش اشاره کردید. لطفاً در این مورد بیشتر توضیح دهید.**

ابتدا جراح از قسمت قدامی چشم یعنی قرنیه و عدسی تصویربرداری می‌کند تا مشخص شود قرنیه و عدسی چه مشکلی و چه ضخامتی دارند. سپس بر اساس تصویر به دست آمده می‌تواند مسیر تابش لیزر را مشخص کند. به طور کلی این عمل ۲ قسمت مهم دارد؛ ابتدا برش‌های لیزری و بعد عمل فیکو.

### مدت زمان انجام این عمل چقدر است؟

بخش اول کمتر از ۲ دقیقه زمان می‌برد و بخش دوم هم چند دقیقه به طول می‌انجامد.

### همکاری بیمار چقدر اهمیت دارد؟

بدون شک همکاری بیمار شرایط بهتری برای خود او و جراح فراهم می‌کند تا عمل با بهترین کیفیت انجام شود. وقتی می‌خواهیم لیزر را بتابانیم ابتدا وسیله‌ای روی چشم بیمار قرار می‌دهیم که به طور کامل با آن تماس برقرار می‌کند. این کار بین ۲ تا ۳ دقیقه زمان می‌خواهد تا تصویربرداری کاملی انجام شود و لیزر هم برش‌های مورد نیاز را بر روی قرنیه و عدسی بدهد. خیلی مهم است که بیمار در این مدت اضطراب و نگرانی نداشته باشد و چشم خود را حرکت ندهد؛ بیمار فقط باید به نور چشمک زن تعبیه شده در دستگاه نگاه کند. جالب است بدانید تجربه نشان داده خانم‌ها در این مورد همکاری بهتری دارند؛ آقایان کمی اضطراب دارند و می‌ترسند!

### آیا همه افراد مبتلا به کاتاراکت، کاندیدی مناسبی برای دریافت این عمل هستند؟

خیر؛ برای همه افراد نمی‌توان این روش را انجام داد. اگر فردی کدورتی روی قرنیه دارد یا اینکه مردمک چشم او بیش از حد تنگ است کاندید مناسبی برای این عمل نیست زیرا تصویربرداری خوبی از چشم او انجام نمی‌شود و جراح نمی‌تواند با دقت لازم لیزر را در محل مورد نظر بتاباند. به همین دلیل بیمار قبل از عمل به دقت معاینه می‌شود تا شفاف بودن قرنیه و باز بودن مردمک او تأیید شود. از سوی دیگر در این روش بیمار نباید مشکلی غیر از آب مروارید داشته باشد تا بهترین کاندید برای این نوع جراحی محسوب شود.



وی سخن خود را با این توضیح آغاز کرد: جراحی فیکو روش استاندارد و فعلی عمل آب مروارید است. یک عمل جراحی سرپایی و بدون نیاز به بخیه که با استفاده از قطره بی‌حسی انجام می‌شود و با نتایج بسیار خوبی نیز همراه است. اکنون با استفاده از لیزر فمتوسکند که برای برش بر روی قسمت‌های مختلف قرنیه و عدسی طراحی شده است، می‌توان دقت و کیفیت عمل فیکو را افزایش داد و نیاز به انرژی فیکو را طی عمل جراحی آب مروارید کاهش داد.

خوب است بیماران عزیز بدانند، هنگام استفاده از لیزر فمتوسکند که قبل از عمل جراحی فیکو به مدت حدود ۲ دقیقه انجام می‌شود، ابتدا یک تصویر سه بعدی با کیفیت بسیار بالا (در حد میکرون) از ساختمان قرنیه، اتاق قدامی و عدسی چشم تهیه می‌شود که بر اساس آن جراح محل تابش لیزر در قسمت‌های مختلف را مشخص می‌کند.

با این روش، برش‌ها بدون نیاز به چاقوی جراحی، با استفاده از لیزر (که با دقت و کیفیت بسیار بالاتری نسبت به عمل فیکو همراه است) انجام می‌شود و در نتیجه منجر به حصول نتایج بهتر در عمل آب مروارید می‌گردد.

### آقای دکتر، استفاده از لیزر فمتو در عمل کاتاراکت (آب مروارید) چه مزیت‌هایی بیشتر از عمل فیکو دارد؟

با استفاده از این فناوری، چشم پزشک می‌تواند برش‌های مورد نیاز بر روی قرنیه و عدسی را با دقت بسیار بالایی انجام دهد. در گذشته این کار با استفاده از چاقوی جراحی انجام می‌شد، در حالی که امروزه به روش کاملاً لیزری برش‌ها ایجاد می‌شوند و علاوه بر دقت، کیفیت بالاتری دارد.

**در گذشته نیز عمل آب مروارید به روش فیکو، عملی بسیار مناسب**



## گارگاه جراحی آب مروارید به وسیله لیزر

ماه گذشته کارگاه جراحی زنده فمتوکاتاراکت (جراحی آب مروارید به وسیله دستگاه لیزر «فمتوسکند») با حضور ۱۱۰ نفر از چشم پزشکان کشور، در بیمارستان فوق تخصصی نور برگزار شد. در ابتدای برنامه «دکتر سید حسن هاشمی» درباره این روش نوین درمانی توضیحاتی داد و گفت: «تکنیک لیزر فمتو طی دهه اخیر در چشم پزشکی جای خود را باز کرده و به سرعت در سراسر جهان گسترش یافت. در ایران نیز با فاصله‌های اندک و پایه‌های مراکز پیشرفته دنیا، لیزر فمتوسکند به کار گرفته شد.»

دکتر هاشمی با بیان اینکه لیزر فمتوسکند، کمیت، کیفیت و سرعت عمل‌های چشمی را بالا برده است، اظهار داشت: «کیفیت عمل جراحی فمتو کاتاراکت به دلیل دقت سطح برش، بسیار بالاست که این موضوع، هم ایمنی جراحی و هم بهبود دید بیمار پس از عمل را ارتقا می‌دهد.» بخش دوم این برنامه به تحقیقات اخیر چشم پزشکان پیرامون استفاده از لیزر فمتوکاتاراکت اختصاص داشت. «دکتر سیدمحمد میرآفتاب» از چشم پزشکان مجموعه نور در این باره گفت: «عمل‌های فمتوکاتاراکت در دنیا پذیرش بالایی داشته و مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شده است نشان می‌دهد، طی ۳ ماه، ۲۶ درصد بیماران آمریکایی با این روش تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند. این عدد برای مراجعه کنندگان به یک مرکز درمانی در استرالیا بیش از ۹۰ درصد بوده است.»

«دکتر محمدمامین سیدیان» یکی دیگر از سخنرانان برنامه جراحی زنده فمتوکاتاراکت، از قابلیت‌های منحصر به فرد این روش درمانی سخن گفت و در عین حال تأکید کرد: «با وجود در اختیار داشتن این لیزر، کماکان نقش جراح و مهارت وی، محور اصلی عمل است.»

«دکتر کاظم امان‌زاده» فوق تخصص قرنیه، دیگر سخنران این برنامه ابراز امیدواری کرد با تداوم دوره‌های آموزشی، مزایای این روش درمانی بیشتر از قبل مشخص شود. او تصریح کرد: «به کارگیری این تکنولوژی نوین، میزان انرژی و زمان عمل فیکو در جراحی آب مروارید را به نحو محسوسی کاهش می‌دهد که این موضوع در ارتقای ایمنی و دقت نتایج عمل بسیار مهم است.»

در ادامه «دکتر محمود جباروند» رییس بیمارستان چشم پزشکی فارابی به چگونگی انتخاب بیماران مناسب برای انجام عمل فمتوکاتاراکت پرداخت.

وی تأکید کرد: «مبتلایان به آب سیاه، کراتیت پیشرفته، استفاده کنندگان از رینگ یا کمر یا دریافت کنندگان پیوند قرنیه که زیر ۱۸ ماه از عمل جراحی آنها گذشته است، گزینه‌های مناسبی برای جراحی آب مروارید با استفاده از تکنیک لیزر نیستند.»

بی‌تردید دستگاه لیزر فمتوکاتاراکت، قابلیت‌ها و کارایی بسیار بالایی دارد و جراح می‌تواند از این طریق به بالاترین دقت و کیفیت در اعمال جراحی دست پیدا کند. «خانم روغنی» از مهندسان شرکت صوفیا طب در حاشیه این برنامه اظهار داشت: «این دستگاه به آخرین به‌روزرسانی‌ها و ویرایش‌های نهایی نرم‌افزاری و سخت‌افزاری مجهز شده است. کیفیت تصویر ۳ بعدی افزایش یافته و اجزای عدسی را با دقت بالا نشان می‌دهد و جراح می‌تواند برای چشم هر بیمار با مشخصات دقیق و ویژه، تنظیمات متنوعی را اعمال کند.»

در پایان این برنامه، عمل جراحی روی ۸ بیمار واجد شرایط در بیمارستان فوق تخصصی نور انجام شد.



### بیماری‌های سیستمیک چگونه؟

بیماری‌های سیستمیک روی این عمل تأثیر خاصی ندارد و حتی مبتلایان به هپاتیت یا HIV هم برای این عمل مشکلی ندارند، چون در این روش از چاقوی جراحی استفاده نمی‌شود در نتیجه ایمنی عمل بالا رفته و پزشک، کادر درمانی و بیمار با مشکل خاصی مواجه نمی‌شوند.

### کسانی که مبتلا به آستیگمات هستند آیا می‌توانند این درمان را دریافت کنند؟

اگر آستیگمات کمی داشته باشند با برش‌های لیزری می‌توان آن را اصلاح کرد. در غیر این صورت می‌توانیم هنگام عمل از لنزهای آستیگمات استفاده کنیم یا بعد از چند ماه عمل لیزری برای اصلاح آستیگمات (لازک یا فمتولیزیک) روی بیمار انجام شود. در هر صورت وجود آستیگمات طی این عمل هیچ‌گونه اختلالی ایجاد نمی‌کند.

### آیا امکان جابه‌جایی لنز یا کدر شدن آن وجود دارد؟

به سبب دقت برش‌ها، امکان جابه‌جایی لنز یا کدر شدن لایه‌ای که لنز روی آن قرار دارد به حداقل می‌رسد، در نتیجه نیاز به لیزرهای بعدی کاهش پیدا می‌کند.

### چقدر می‌توانیم به کارآمدی این روش اعتماد کنیم؟

این روش بیش از ۵ سال در دنیا سابقه دارد و از کارآمدی بالایی برخوردار است. فقط در آمریکا صدها کلینیک از این لیزر استفاده می‌کنند و کم‌ترین آمار آنها انجام این عمل در ۳۰ درصد بیماران است. در برخی مراکز این عدد به ۹۰ درصد هم می‌رسد.

### فمتوکاتاراکت در بیمارستان نور چه وضعیتی دارد؟

بیمارستان نور اولین مرکزی بود که دستگاه فمتوکاتاراکت را به خدمت گرفت. البته تعداد زیادی از آن در آمریکا فعال است و من مطمئن هستم به مرور زمان آگاهی مردم از مزیت‌های این روش بیشتر می‌شود و تعداد بیماران متقاضی این عمل نیز افزایش پیدا می‌کند.

### تصور می‌کنم این عمل در شرایط کنونی کمی گران تمام می‌شود، این‌طور نیست؟

بله، اما نباید فراموش کنیم که همیشه تکنولوژی هزینه دارد و اگر بیماری خواهد عمل بهتری داشته باشد می‌بایست هزینه آن را پرداخت کند. بیشتر این هزینه به تأمین وسایل یک بار مصرف لازم در جریان عمل اختصاص دارد. جالب است بدانید در آمریکا نظام بیمه این عمل را پوشش نمی‌دهد ولی در ایران برخی از بیمه‌های تکمیلی این هزینه‌ها را پرداخت می‌کنند.

### در پایان اگر بخواهید لیزر فمتوکاتاراکت و مزیت‌های آن را در یکی دو جمله خلاصه کنید، چه می‌گویید؟

فمتوکاتاراکت روش بسیار خوب و کارآمدی است؛ حتم دارم به مرور زمان تعداد بیشتری از بیماران برای درمان کاتاراکت با این تکنیک علاقه‌مند می‌شوند.

# آمبلیوپی (تنبلی چشم) چیست؟



دکتر آزاده فرجی  
فوق تخصص استرابیسم و اکولوپلاستی

## علت تنبلی چشم چیست؟

تنبلی چشم در اثر اختلال در عملکرد طبیعی چشم‌ها و عدم تکامل بینایی اتفاق می‌افتد. البته در بسیاری از موارد هم ممکن است علل مرتبط با تنبلی چشم ارثی باشند.

علل تنبلی چشم به سه دسته عمده تقسیم می‌شود:

**استرابیسم (لوچی):** تنبلی چشم اغلب به دنبال استرابیسم روی می‌دهد. در استرابیسم یا انحراف چشم‌ها، کودک برای فرار از دوبینی، از چشمی که بینایی بهتر دارد، استفاده می‌کند و در نتیجه چشم منحرف، تکامل نمی‌یابد و تنبلی می‌شود.

**عیوب انکساری:** عیوب انکساری انواعی از اختلال‌های بینایی هستند که با تجویز عینک قابل اصلاح می‌باشند. تنبلی چشم زمانی اتفاق می‌افتد که عیب انکساری شامل دوربینی، نزدیک بینی یا استیگماتیسم در یک چشم (در زمانی که چشم دیگر سالم است) و یا در دو چشم (در حالی که اختلاف قابل توجهی بین شماره دید دو چشم وجود دارد) پدید می‌آید. در این حالت چشم ضعیف‌تر تنبلی می‌شود. وجود عیب انکساری شدید در دو چشم نیز می‌تواند منجر به تنبلی هر دو چشم شود. تشخیص این نوع آمبلیوپی معمولاً مشکل است، زیرا در این حالت



ظاهر چشم‌ها طبیعی بوده و به نظر می‌رسد که دید کودک اشکالی نداشته باشد. عوامل مسدود کننده مسیر بینایی: عوامل مسدود کننده مسیر بینایی به مواردی مانند افتادگی پلک، آب مروارید، کدورت قرنیه و... گفته می‌شود. این مشکلات به‌طور معمول شدیدترین حالت آمبلیوپی را ایجاد می‌کنند.

## تنبلی چشم چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص تنبلی چشم کار آسانی نیست، زیرا تا زمانی که کودک مشکل واضحی نداشته باشد و یا دچار انحراف واضح چشمی نشود، والدین متوجه مشکل بینایی فرزندشان نخواهند شد. چشم پزشک نیز تنبلی چشم را بر اساس اختلاف قدرت بینایی بین دو چشم یا ضعف بینایی هر دو چشم تشخیص می‌دهد. اندازه‌گیری قدرت بینایی در کودکان، کار مشکلی است و چشم پزشک باید به وسیله روش‌های خاص از جمله بررسی چگونگی تمرکز و تعقیب کردن اشیاء توسط یک چشم در حالی که چشم دیگر پوشانده شده، قدرت بینایی کودک را تخمین بزند. باید به این موضوع مهم هم توجه داشت که ضعف بینایی در یک چشم همیشه به معنای تنبلی چشم نمی‌باشد؛ زیرا گاهی ممکن است این مشکل با تجویز عینک اصلاح شود. برخی مواقع نیز سایر بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید، عفونت‌ها، تومورها و یا سایر اختلال‌های داخل چشم موجب



تنبلی چشم یکی از انواع اختلالات بینایی است که بر اثر آن در یک چشم به ظاهر سالم، کاهش دید مرکزی به‌وجود می‌آید. در این حالت، گرچه ساختمان ظاهری چشم سالم است، اما دید چشم حتی با استفاده از عینک هم کامل نمی‌شود. وقتی تکامل بینایی در یکی از چشم‌ها طبیعی و در چشم دیگر غیرطبیعی باشد، چشمی که بینایش تکامل پیدا نکرده، مبتلا به ضعف بینایی شده و به تدریج تنبلی می‌شود. تنبلی چشم در ۲ تا ۳ درصد از کودکان دیده می‌شود و بهترین زمان برای اصلاح این حالت دوران نوزادی یا اوایل کودکی است. یادآوری این نکته هم مهم است که اگرچه معمولاً یک چشم درگیر است، ولی در برخی حالات، ممکن است هر دو چشم به صورت همزمان تنبلی باشند.

کاهش بینایی هستند که اگر امکان درمان آنها وجود داشته باشد، دید کودک نیز اصلاح می‌شود.

## تنبلی چشم چگونه درمان می‌شود؟

برای اصلاح تنبلی چشم، کودک باید بیاورد که از چشم ضعیف‌تر خود استفاده کند. این کار با قرار دادن پوشش بر روی چشم قوی‌تر به مدت چند هفته و یا چند ماه قابل انجام است. این شیوه موثرترین روش برای درمان تنبلی چشم است. حتی وقتی که تنبلی اصلاح شد ممکن است به منظور جلوگیری از برگشت آن، استفاده از پوشش بر روی چشم سالم برای مدت‌ها ضروری باشد. در موارد خاصی بر اساس تشخیص پزشک، به جای بستن چشم، می‌توان از قطره‌های چشمی یا عدسی‌های مخصوص که قادر به تار کردن بینایی چشم سالم‌تر هستند، استفاده کرد. روش دیگر درمان تنبلی چشم، تحریک و فعال سازی چشم مبتلا با روش‌های مختلف است که روش «فعال درمان» نامگذاری شده است. این روش فقط در مطب و کلینیک ارتوپتیک قابل انجام است و نیاز به مراجعات متعدد دارد. موضوع مهم دیگر اینکه قبل از درمان تنبلی چشم، درمان مشکلات چشمی زمینه‌ای الزامی است؛ نمونه این درمان‌ها شامل اصلاح عیوب انکساری توسط عینک و درمان آب مروارید با عمل جراحی می‌باشد.

## نکته مهم

همه پدر و مادرها باید بدانند درمان تنبلی چشم به علت انسداد مسیر بینایی (مانند وجود آب مروارید)، فقط در صورتی موفقیت آمیز است که تشخیص و درمان علت زمینه‌ای در دو تا سه ماه اول زندگی صورت گیرد. با توجه به توضیحات فوق می‌توان چنین بیان داشت.

## نکات زیر را به‌خاطر بسپارید

توصیه شده است که بینایی تمامی کودکان تا قبل از سن ۳ سالگی توسط پزشک ارزیابی شود. بسیاری از پزشکان، معاینه‌های چشم پزشکی را به عنوان بخشی از معاینه‌های معمول کودکان انجام می‌دهند و در صورت نیاز، کودک را به چشم پزشک معرفی می‌کنند. یادتان باشد در صورت وجود سابقه خانوادگی ابتلا به استرابیسم یا لوچی، آب مروارید در دوران کودکی یا بیماری‌های جدی چشمی، بر معاینه چشم‌ها در دوران نوزادی تأکید بیشتری می‌شود. خوشبختانه روش‌های نوین، ارزیابی بینایی را در نوزادان و کودکان کم سن مقدر ساخته است. در صورت تشخیص و درمان به موقع تنبلی چشم، بینایی در اکثر کودکان بهبود می‌یابد.

احتمال موفقیت در درمان تنبلی چشم، در ۹ سال اول زندگی بیشتر است. معمولاً بعد از گذشت این دوره زمانی، احتمال بهبود تنبلی بسیار کم می‌شود. اصولاً کودکان تمایل به بستن چشم ندارند و از این کار امتناع می‌کنند، ولی شما به عنوان والدین باید کودک خود را متقاعد به انجام کاری بکنید که به نفع وی است. پیگیری و دقت شما در اجرای دستورهای پزشک، از عوامل مهم در موفقیت درمان است.





# عینک آفتابی فراموش نشود



دکتر پویک پیر  
چشم پزشکی

برف سفید و آفتاب درخشان حسایی همه را سر حال آورده بود. بیست حسابی سلوغ بود. اسکی بازهای حرفه‌ای با مهارت ویراژ می دادند. آن طرف تر تازه کارها تمرین می کردند، سر می خوردند، می افتادند و دوباره بلند می شدند. چند تا بچه ۷-۸ ساله داشتند گلوله برفی به هم پرتاب می کردند. ۳-۴ تا جوان یک کپه بزرگ برف جمع کرده بودند و می خواستند آدم برفی درست کنند. صدای خنده و جیغ و داد همه جا را پر کرده بود. امیر و احسان رو کردند به رضا. چطور؟ رضا در حالی که صورتش از خوشحالی برق می زد گفت: خیلی باحاله، زودتر بریم شروع کنیم. شرط می بندم تو همین جلسه اول هر دو تون رو با خاک یکسان کنم. سه تایی خندیدند و راه افتادند طرف پیست.



□□□

مری اسکی پرسید: خوب حاضرین؟ شروع کنیم؟ آقا شما عینکتو نمی زنی؟ رضا گفت: عینکی نیستم. امیر در گوش رضا گفت: منظورش عینک آفتابیه. مگه نگفتم عینک آفتابی بیار با خودت؟ رضا بادی به غیغ انداخت و گفت: آقا ما اهل این سوسول بازی نیستیم. شما به این بازو و هیکل نگاه کن، یه خوره آفتاب کسی رو نکشته تا حالا، اون هم توی هوای به این تمیزی. مری سر تکان داد و خندید و گفت: هر جور راحتی، من گفتم خودت اذیت نشی.

## دم غروب - توراه برگشت

بعد از ۷-۸ ساعت اسکی و برف بازی و توی سروکله هم زدن، همه خسته اند. احسان زیر لب آهنگی زمزمه می کند. امیر رو می کند به رضا و می گوید: ولی برای جلسه اول خیلی خوب بودی. اکثراً باید ۳-۴ جلسه بیان تا راه رفتن و ترمز کردن رو یاد بگیرن - حالا چرا اینقدر تو خودتی؟ رضا می گوید: چشم هام به خورده می سوزه؛ ولی چیزی نیست، ما رو دست کم گرفتین؟

## ساعت ۱۰ شب. اورژانس چشم پزشکی

رضا از زور درد به خودش می پیچد. چشم هایش اصلاً باز نمی شود. امیر و احسان با نگرانی نگاهش می کنند. احسان می گوید: یعنی کوری برف که میگن همینه؟ امیر می گوید: چقدر بهت گفتم عینک آفتابیتو بیار. رضانا له می کند: من دارم می میرم از درد، تو هم به جای دلداری دادن سر کوفت می زنی؟ احسان با نگرانی می گه: اگر چشمات باز نشه امتحان فردا رو چی کار می کنی؟ مشروط شدی، رفت.

چشم پزشکی می پرسد: چی شده؟

احسان: هیچی، امروز رفته بودیم اسکی. ۵-۶ ساعت اونجا بودیم. از وقتی برگشتیم چشم درد گرفته.

رضا: هی لحظه به لحظه بدتر هم می شه. دیگه اصلاً نمی تونم چشم هام رو باز کنم. کور نشم دکتر؟

چشم پزشکی در حالی که قطره بی حس کننده را توی چشم رضا می چکاند، لبخندی می زند و می گوید: نترس. کور نمی شی. عینک نزنه بودی؟ رضا: نه.

چیزی نیست. نگران نباش. یک سوختگی سطحی قرنیه است که ظرف یکی - دو روز خوب می شه. دردش خیلی زیاده، ولی خطرناک نیست.

رضا: دردش از بین رفت. دستتون درد نکنه.

این اثر قطره بی حس کننده است. بعد از یک ربع - بیست دقیقه که اثر قطره از بین بره، دوباره درد می گیره.

رضا: چرا چشمم سوخته؟ هوا که گرم نبود اصلاً.

به گرمی و سردی هوا ربطی نداره. توی کوه هوا رقیق تره. اشعه UV خورشید بیشتر به چشماتان ...

## راستی چرا در موقع اسکی خطر سوختگی قرنیه وجود دارد؟

به دو دلیل: اول آنکه در ارتفاعات که هوا رقیق تر است، اشعه UV کمتر توسط هوا فیلتر می شود. دلیل دوم که خیلی مهم تر است آن که برف سفید شفاف، قسمت بسیار زیادی از نوری را که به آن می تابد به صورت اشعه UV بازتاب می دهد. اشعه UV برای چشم انسان قابل رؤیت نیست، یعنی به صورت نور یا رنگ دیده نمی شود، اما بر خورد آن به قرنیه می تواند باعث تخریب پوشش سطحی (اپی تلیوم) قرنیه شود و آن را بسوزاند. در این حالت پوشش سطحی قرنیه به صورت نقطه نقطه کنده شده و این حالت موجب بروز درد بسیار شدید و آب ریزش و سوزش چشم می شود. معمولاً چندین ساعت زمان لازم است تا علائم و نشانه های این سوختگی بروز کند. البته خوشبختانه این سوختگی سطحی قرنیه علیرغم درد و سوزش بسیار شدیدی که ایجاد می کند، مشکل دائمی و خطرناکی برای چشم پدید نمی آورد. معمولاً درد و ناراحتی ظرف ۷-۸ ساعت از شروع سوختگی به حداکثر می رسد. پس از بروز این حالت، حدود یکی دو روز طول می کشد تا اپی تلیوم سطحی قرنیه ترمیم شود و چشم به حالت طبیعی برگردد.

□□□

## یک هفته بعد:

امیر: رضاجون، آخر هفته داریم می ریم اسکی. میای یا پشیمون شدی؟ رضا: میام، حتما میام. فقط به همه بگو عینک آفتابی فراموش نشه.

## مراقب باشید برق قرنیهتان را نگیرید

□ یکی دیگر از حالاتی که می تواند منجر به سوختگی سطحی قرنیه شود، حالتی است که به عنوان «برق زدگی» شناخته می شود. برق زدگی در کسانی اتفاق می افتد که در حین انجام جوشکاری یا کار با قوس های الکتریکی از ماسک محافظ استفاده نمی کنند و دچار سوختگی قرنیه می شوند. در این حالت نیز فرد چند ساعت پس از تماس با اشعه UV دچار درد و سوزش بسیار شدید چشم ها می شود. گاهی اوقات افراد در چنین موردی به طور خودسرانه از قطره بی حس کننده قرنیه استفاده می کنند. باید بدانیم که اثر قطره بی حس کننده فقط حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد، به علاوه مصرف زیاد این قطره ها ترمیم اپی تلیوم قرنیه را مختل می کند و باعث طولانی تر شدن دوره درمان می شود. برای پیشگیری از این حالت توصیه می شود که همه افراد در حین جوشکاری حتماً از ماسک محافظ استفاده کنند.

CODE: 104



# برف تو را می‌خواند

فعالیت دوستداران تفریحات زمستانی، اواخر پاییز با افتتاح پیست‌های اسکی آغاز شد؛ این شرایط تا بهار سال آینده ادامه دارد و پای علاقه‌مندان این ورزش مهیج را به کوهستان باز می‌کند. البته اهالی شهرهای سردسیر کشور شانس بیشتری دارند و می‌توانند در روزهای تعطیل و آخر هفته چند ساعتی از حضور در این مکان‌ها لذت ببرند. البته اطلاعات این بخش برای عزیزان ساکن تهران آماده شده است.

لازم برای افزایش زمان فعالیت پیست به وسیله برف مصنوعی فراهم شود. با به‌کارگیری این دستگاه، انجام ورزش‌های زمستانی در روزهای بدون بارش طبیعی برف نیز امکان‌پذیر است. نشانی: شهر شمشک، محله دربندسر قیمت بلیت: ورودی ۲۵ هزار تومان و کارت فصلی ۷۵۰ هزار تومان

## پیست دیزین

دیزین مهم‌ترین پیست اسکی ایران و منطقه خاورمیانه است که در حدفاصل شمیرانات و استان البرز قرار دارد. دیزین دارای ۲۳ پیست اسکی شامل شاله، قله، دره، چمن، بشقابی، دوپل مایر، سی‌چال، گوزنی، پشت‌ویل، مبتدی و چکشی می‌باشد؛ در عین حال پیست اسنو پارک، لآ و پیست چمن نیز در آنجا واقع شده است. پیست دیزین در بلندترین نقطه ۳۶۰۰ متر ارتفاع دارد. نشانی: کرج، کیلومتر ۸۰ جاده چالوس قیمت بلیت: یک روزه ۵۷ هزار تومان

## پیست آبعلی

قدیمی‌ترین پیست اسکی ایران در ۵۹ کیلومتری شرق تهران واقع شده است و ۵ پیست با امکاناتی نظیر تله‌کابین و تله‌سیژ دارد. علاوه بر اسکی‌بازهای حرفه‌ای، آبعلی میزبان همه دوستداران ورزش‌های زمستانی است و هر از گاهی مسابقاتی بین حرفه‌ای‌ها و اسکی‌بازهای مبتدی برگزار می‌شود. پیست آبعلی به‌طور معمول تا نیمه دوم فروردین به کار خود ادامه می‌دهد. نشانی: کیلومتر ۵۹ جاده هزار، شهر آبعلی قیمت بلیت: ۲۲ هزار تومان



## پیست توچال

این پیست در ارتفاع ۳۸۵۰ متر از سطح دریا واقع شده و با استفاده از ۴ خط بالابر در بین پیست‌های استاندارد و بین‌المللی کشور قرار دارد و همه ساله پذیرای هزاران نفر از علاقه‌مندان ورزش اسکی و قهرمانان این رشته است. توچال ۳ پیست فعال به نام‌های بشقابی، دوپل مایر و پوما دارد؛ طول آنها به ۹۰۰ تا ۱۸۰۰ متر می‌رسد و توسط دوستداران رشته‌آپاین و اسنوبورد استفاده می‌شود.

هم‌چنین باشگاه‌های مختلف ورزشی، هتل، مدرسه اسکی، سرویس بهداشتی و کمپ امداد و نجات از دیگر امکانات این مجموعه به شمار می‌رود. نشانی: بزرگراه چمران، خیابان یمن، انتهای خیابان ولنجک، ایستگاه یک قیمت بلیت: روزهای عادی ۳۵ هزار تومان و روزهای تعطیل ۴۰ هزار تومان

## پیست دربندسر

این مجموعه در فاصله ۵۷ کیلومتری شمال شرقی تهران و غرب شهرستان شمیرانات واقع شده است. پیست دربندسر از نظر امکانات فنی و خدمات رفاهی در وضعیت مطلوبی قرار دارد و هر سال فعالیت خود را از هفته آخر پاییز آغاز می‌کند؛ هویت اسکی استان تهران به تازگی اولین دستگاه پمپ‌ریت برف‌ساز را در مجموعه دربندسر راه‌اندازی کرده است تا با استفاده از آن شرایط



**هنگام انجام ورزش‌های زمستانی و به‌ویژه اسکی، در هر منطقه و پیستی، استفاده از عینک آفتابی را فراموش نکنید.**

CODE:131



## تا داستان هست؛ زندگی هست



همشهری را همه به نام روزنامه‌اش می‌شناسند. این مؤسسه مطبوعاتی اما نشریات دیگری هم دارد از بجه‌ها و جوان و آشپزی بگیرد تا اقتصاد و دیپلماتیک و معماری و خردنامه. بعضی از این‌ها هفتگی روی کیوسک می‌آیند و برخی دیگر ماهانه و تعدادی هم هر فصل یک‌بار. در میان این مجموعه پر و پیمان، یک همشهری داستان هم هست. کتابی که ابتدای هر ماه روی پیشخوان روزنامه‌فروشی‌ها می‌نشیند تا چشم آنها که اهل داستان هستند به جمالش روشن شود. اول دی‌ماه، چهلمین شماره همشهری داستان منتشر شد. شماره‌ای که ویژه شب یلدا بود. این نشریه طی ۴۰ شماره به دوران بالندگی خود رسیده است. حالا شما می‌توانید بخش‌های مختلفی را در این مجموعه ارزشمند بخوانید.

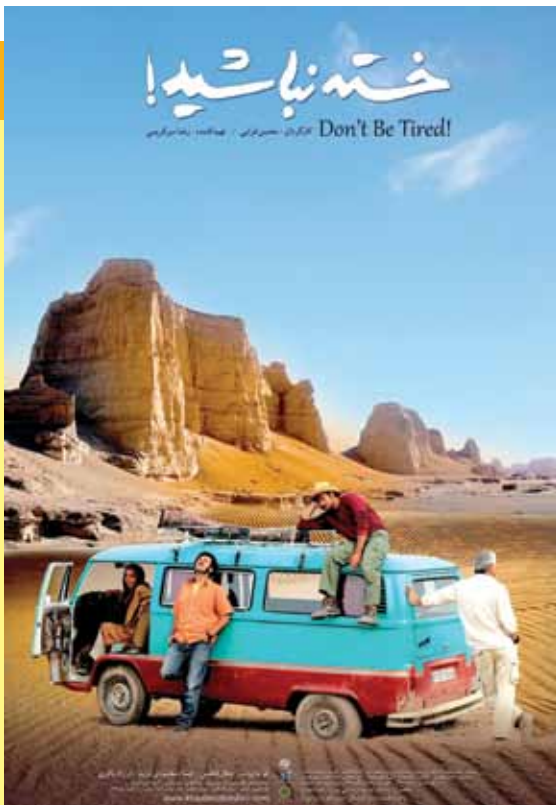
در باره زندگی، داستان، روایت‌های داستانی، روایت‌های مستند و در باره داستان برخی از این موارد هستند. در شماره دی ماه، ۵ روایت در بخش «در باره زندگی» قرار گرفته که قسمتی از روایت دوم را با هم می‌خوانیم. یک تقویم جیبی در کیف، یکی روی پیش‌خان آشپزخانه، یکی روی یخچال و یکی در کتابخانه درست روبه‌روی تخت خواب گذاشته‌ام. یک وایت‌برد آهن‌ربایی برای روی یخچال و سه رنگ مازیک برای سه جور یادآوری. اما در این یکی دو سال، مناسبت‌ها و سال‌روزها درست مثل شهاب‌سنگ، ناگافل بر بساطم فرومی‌افتند. گاهی می‌نشینم که سر صبر همه مناسبت‌ها را در گوشی موبایلم ثبت کنم ولی اغلب در پیچیدگی‌های دستگاه گم می‌شوم و از این که می‌بینم از وسیله کوچکی به‌قدر کف دست هم خنگ‌تر شده‌ام، لجم می‌گیرد. اصولاً هوشمند شدن وسایل دور و اطراف شاید خیلی هم امیدبخش نباشد... حقیقتش در فهرست عریض و طویل وظایف مادر بودن و همسر بودن و شاغل بودن و امروزی بودن و مؤدب بودن، میلیون‌ها وظیفه‌ی ریز و درشت دیگر هم هستند که هیچ‌جا ثبت نشده‌اند. خانم‌های امروزی در خانه نقش یک هماهنگ‌کننده، مسؤؤل روابط عمومی، آشپز، جلا، مدرس از مقطع پیش‌دبستانی تا دانشگاه، مشاور خانواده، راننده‌ی سرویس، آخرین زنجیره‌ی ارتباط خانوادگی، کارپرداز، مربی پرورشی و بانک را به همراه مسؤولیت‌هایی غیرکلیدی ایفا می‌کنند. من هم قصدم بیانیه‌دادن در دفاع از حقوق زنان نیست؛ می‌خواهم توضیح بدهم چطور می‌شود که هر سال با دیدن وانت هندوانه‌فروشی کنار بزرگراه هول می‌شوم و از خودم می‌پرسم: این همه هندوانه در این سوز سرما؟ بعد یادم می‌آید که وای شب یلدا! وای وظایف مادری! وای سنت‌ها، انار، آجیل، حافظ و...

نکته آخر هم این که در همین شماره یک مطلب در باره خانم «آلیس مونرو» به قلم دختر بزرگش و یک مصاحبه با «دوریس لیسینگ» می‌خوانیم؛ این هر دو برندگان نوبل ادبیات هستند. همین چند نکته غنای این مجموعه را به نمایش می‌گذارد و امیدواریم شما هم روزهای نخستین بهمین و از آن پس، هر ماه، همشهری داستان را از دکه روزنامه‌فروشی محل بخريدغ بخوانید و لذت ببرید.

CODE: 132

## خسته نباشید را تماشا کنید

فصل گذشته اکران فیلم‌های سینمایی، یک کاندیدای ویژه برای دیدن داشت؛ «استرداد» به کارگردانی «علی غفاری». این فیلم که تولید آن در سال ۱۳۹۰ به پایان رسید، در جشنواره سی‌ویکم فجر جوایز متعددی را از آن خود کرد. استرداد به موضوع غرامت‌های جنگی بعد از جنگ جهانی دوم می‌پردازد و پای نیروهای متفقین و متحدین را به مسایل ایران باز می‌کند. این فیلم خوش ساخت و پرهزینه، روزهای پایانی حضور خود را در سینماهای کشور تجربه می‌کند و احتمال دارد زمانی که شما این نشریه را می‌خوانید، روی پرده نمایش نباشد. پیشنهاد می‌کنیم اگر این فیلم را تماشا نکرده‌اید منتظر آن در شبکه ویدئو خانگی باشید و از دیدنش لذت ببرید. پیشنهاد ما اما در این شماره فیلم «خسته نباشید» به کارگردانی محسن قرایی و افشین هاشمی است که اکران آن از ابتدای زمستان در گروه سینمایی آزادی آغاز شد. داستان فیلم درباره زوج جهانگردی است که درگیر اختلافی با یکدیگر می‌شوند و در میانه سفر خود با مؤسسه جهانگردی طرف قرار دادشان هم به مشکل برمی‌خورند. با همکاری مستخدم اخراجی هتل که در آن ساکن بودند نقشه‌ای برای خلاص شدن از گرفتاری پیش آمده می‌کشند و در ادامه ماجراهای جالبی برای آنها اتفاق می‌افتد. غوغا بیات، جلال فاطمی، حسام محمودی فرید، فرزاد باقری، رویا افشار، نگار حسن‌زاده، یداالله شادمانی، بونا النخاص، علی نفیسی و دانیال محمودی آبادی بازیگران این فیلم هستند. خسته نباشید، سال گذشته به جشنواره فیلم فجر راه یافت و از فستیوال SWIFF لندن جایزه بهترین فیلم بلند را دریافت کرد.



از نامه امام علی(ع) به مالک اشتر:  
ای مالک! اگر شب هنگام کسی  
را در حال گناه دیدی، فردا به آن  
چشم نگاهش مکن، شاید سحر  
توبه کرده باشد و تو ندانی.

## داریوش ارجمند در مراسم افتتاح کلینیک جدید نور مردم باید دستاوردهای نور را بشناسند



هنرمندان چهره‌های محبوب و تاثیرگذار جامعه هستند و حضور آنها در برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و حتی سیاسی موجب دلگرمی اقشار مختلف می‌شود. بی‌تردید «داریوش ارجمند» پیشکسوت سینما، تئاتر و تلویزیون یکی از آنهاست که منش و رفتار و کلامش همواره تأثیرگذار و مقبول مردم بوده است. او که چندی پیش برای افتتاح کلینیک جدید نور در جمع میهمانان ویژه این برنامه حاضر شده بود، طی سخنانی گفت: «نگاه من به این مجموعه متفاوت است؛ در میان قدیسین عالم شفا دادن کور یک معجزه بزرگ الهی به شمار می‌رود و سبب آن حضرت عیسی مسیح(ع) است. حافظ نیز در اشعار خود بارها به این موضوع اشاره کرده است به‌ویژه آنجا که می‌گوید: فیض روح القدس از باز مدد فرماید / دیگران هم بکنند آن چه مسیحا می‌کرد. به اعتقاد من فیض روح القدوس به نور و پرسنل آن مدد رسانده که توانسته‌اند بسیاری از چشم‌های نابینای این سرزمین را بینا کنند. امیدوار هستم که چشم‌های بینا شده در این بیمارستان به بصیرت مورد نیاز سرزمین من برسند.»

این هنرمند ارزنده کشور، سخنان خود را چنین ادامه داد: «یادمان نرود ما در پزشکی سابقه زیادی داریم. در شهر سوخته زابل آثار چشم پزشکی وجود دارد. ۵ هزار سال قبل عینک داشتیم. آثار جراحی مغز در آنجا دیده شده و وسایل و نشانه‌هایی که روی جمجمه‌ها وجود دارند این موضوع را تأیید می‌کنند. ما مردم متمدنی هستیم زیرا قاشق، چنگال، میز و صندلی و قفل را به دنیا دادیم و هیچ وقت بت نپرستیدیم.» ارجمند تأکید کرد: «رود بخش خصوص به این عرصه بدون داشتن سرمایه‌گذاری مناسب و هدفمند امکان‌پذیر نبود. به اعتقاد من وجود چنین مجموعه‌هایی مانند تاریخ و تمدن چند هزار ساله ایران، برای کشور افتخار آفرین است. من امیدوار هستم این تشکیلات، هزار ساله شود و همچنین امیدوارم در کنار افراد توانمند جامعه، مردم کوچه و بازار هم بیمارستان نور و خدمات آن را بشناسند و با توانمندی‌های پزشکان، پرستاران و کارکنان سخت‌کوش این مرکز درمانی آشنا شوند. ای کاش همه سرمایه‌های این کشور در راه‌هایی این چنین و در مسیر خدمت به مردم صرف می‌شد.»



## بدون شرح

گاهی از سر اتفاق چشمت به  
عکسی می‌افتد که انگار برایت  
آشناست؛ گویا آن چه را می‌بینی،  
قبلاً دیده‌ای یا روزی گذرت به  
آن مکان افتاده است. جایی که  
خودت هم فراموشش کرده‌ای  
ولی چشمت روزی که نمی‌دانی  
کی بوده، تثبیتش کرده و حالا در  
آرشیو ذهن، دنبال آن می‌گردد.  
بعضی وقت‌ها هم عکسی در قاب  
چشمانت می‌نشیند که کلی حرف  
برای گفتن دارد؛ آن قدر حرف که  
اگر بنویسی‌اش چند صفحه کاغذ را  
پُر می‌کند. این عکس‌ها چنانند که  
تو با دیدنشان به جادوی تصویر  
ایمان می‌آوری. یک لحظه دیدن و  
روزها فکر و دقت و تأمل.  
از این پس در هر شماره یکی  
از این عکس‌ها را به شما و  
چشمانتان هدیه می‌دهیم. امید  
که مقبول افتد و طبع لطیف‌تان را  
خوش آید.  
برای حفظ امانت، عکس را  
همان‌گونه که یافته‌ایم چاپ  
می‌کنیم. مانند این یکی که هم نام  
خبرگزاری و هم نام عکاس بر آن  
ثبت شده است.



نشریه داخلی

بیمارستان نور

شماره چهارم

تیرماه ۱۳۹۲

زیر نظر

دکتر فرهاد رضوان

تحریریه

محمد جواد نعمتی

سیمین دخت گودرزی

آتلیه طراحی

طراحان سیب نقره‌ای

عکس

محمد رضوانی

سپهر ابطیعی

مطهری

بیمارستان فوق تخصصی نور

تهران / خیابان ولی عصر / بالاتر از ظفر / ابتدای خیابان اسفندیار

شماره تماس: ۸۲۴۰۰

www.noorvision.com

مرکز فوق تخصصی نور مطهری

تهران / خیابان مطهری / بعد از خیابان سهروردی / خیابان یوسفیان / پلاک ۱۲۱

شماره تماس: ۴۲۳۱۳

www.motahhari.noorvision.com

مرکز فوق تخصصی نور کرج

کرج / جهانشهر / میدان هلال احمر

شماره تماس: ۳۵۸۰۰-۰۲۶

www.alborz.noorvision.com

CODE:151