

NOOR
Eye Hospital
Bimonthly Bulletin



نشریه داخلی بیمارستان و مراکز فوق تخصصی چشم پزشکی نور
شماره پنجم / اسفند ۱۳۹۲

سال نو مبارک



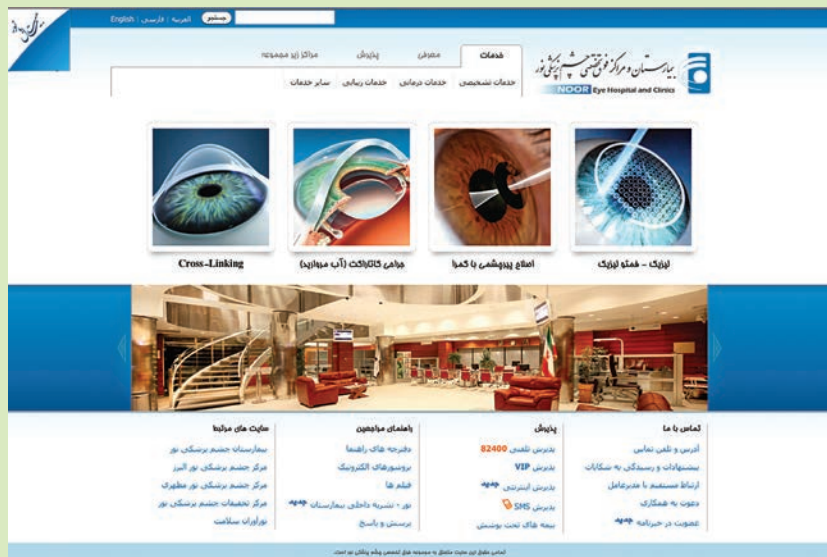
صرفه‌جویی در وقت با سرویس نوبت‌دهی اینترنتی

در خدمت هموطنان عزیز می‌باشد. سرویس جدید نوبت‌دهی اینترنتی همچون گذشته بعد از ورود کاربر به وب سایت بیمارستان چشم‌پزشکی نور به آدرس www.noorvision.com در دسترس می‌باشد و عملیات ثبت اطلاعات و دریافت پاسخ تنها بر روی یک صفحه انجام می‌شود. این روش مزیت‌های فراوانی دارد، از جمله مشاهده تمام مراحل قبلی، انتخاب و بازگشت راحت‌تر به مراحل قبل و سهولت بیشتر در تکمیل اطلاعات؛ به همین دلایل کاربر به سرعت می‌تواند عملیات تعیین وقت را انجام دهد.

مشتریان نور و همه افرادی که یک مرتبه یا بیشتر برای معاینه یا عمل جراحی به بیمارستان مراجعه کرده‌اند می‌توانند به محض تکمیل فرآیند ثبت اطلاعات، شماره نوبت‌دهی خود را دریافت کنند، در این حالت به صورت Online نام و زمان مراجعه آنها ثبت می‌شود.

آنهایی که برای اولین بار می‌خواهند به بیمارستان مراجعه کنند، پس از ورود اطلاعات فردی، از طریق پست الکترونیک، شناسه کاربری و رمز عبور دریافت می‌کنند و سپس می‌توانند برای تعیین وقت معاینه اقدام نمایند. این افراد حداکثر ۴۸ ساعت بعد از تکمیل اطلاعات و ثبت فرآیند، نوبت خود را از طریق پست الکترونیک دریافت می‌کنند. فراموش نکنید نوبت‌دهی اینترنتی برای شما مزیت‌ها دیگری هم دارد؛ از جمله این‌که در کوتاه‌ترین زمان ممکن، مناسب‌ترین وقت مراجعه به بیمارستان و کلینیک نور را دریافت می‌کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر همین حالا نشانی وب‌سایت بیمارستان چشم‌پزشکی نور را کلیک کنید.



پس از استقبال شما عزیزان از سرویس نوبت‌دهی اینترنتی بیمارستان و کلینیک نور، در آستانه سال نو این نوید را می‌دهیم که سرویس نوبت‌دهی اینترنتی مورد بازنگری و به‌روز رسانی قرار گرفته و اکنون با قابلیت‌های بیشتری

آموزش مراقبت‌های ویژه از لحظه دریافت خون، تا انتقال به بیمار

دوره آموزش مراقبت‌های ویژه از فرآورده‌های خونی (هموویژولانس)، جایگاهی برای کسب مهارت‌هایی است که به مراقبت از روند انتقال خون از لحظه اهدا تا ۲۴ ساعت پس از دریافت و تزریق آن به شخص گیرنده اطلاق می‌شود.

این پروسه از زمان اهدای خون آغاز شده، و مراحل مربوطه در سازمان انتقال خون را طی می‌کند؛ سپس توسط بیمارستان دریافت می‌شود، وارد بانک خون بیمارستان شده و به سیستم پرستاری می‌رسد و به بیمار تزریق می‌شود. این فرآیند ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از دریافت خون، با اهدا به بیمار گیرنده پایان می‌یابد. به گفته «دکتر غلامرزام مهدی» متخصص پاتوبیولوژی و مسئول فنی آزمایشگاه بیمارستان چشم‌پزشکی نور، این مرکز جزء شمار اندکی از بیمارستان‌های خصوصی تهران است که پرسنل آن این دوره را گذرانده‌اند. همچنین تعداد مراکز خصوصی که در شهر تهران این دوره را طی کرده‌اند، از انگشتان دست فراتر نمی‌رود. به گفته پزشکان هماتولوژی، آموزش‌های مراقبت از انتقال خون به حدی دارای اهمیت است که با رعایت آن به سادگی می‌توان از بیماری‌های خطرناکی که جان انسان‌ها را تهدید می‌کنند جلوگیری کرد.

این دوره و آزمون‌های مربوطه در بیمارستان چشم‌پزشکی نور اجرا شده و در آزمایشگاه بیمارستان نیز استانداردهای سازمان انتقال خون به صورت کامل رعایت می‌شود.

هر یک از مطالب نشریه دارای یک کد ویژه است
 کد هر مطلب را که پسندیدید، به شماره
 ۰۱۲۴۰۰۳۰۰ پیامک کنید.

نسخه موبایلی وب سایت بیمارستان نور

اگر کاربر ابزارهای ارتباطی همراه هستید، مطلع باشید که نسخه جدید وب سایت بیمارستان چشم‌پزشکی نور اکنون برای استفاده در رایانه‌های موبایلی هم چون تبلت و تمام تلفن‌های همراه هوشمند بارگذاری شده و به راحتی قابل استفاده است.

در نسخه جدید از معتبرترین نرم‌افزار تولید صفحات چند رسانه‌ای استفاده شده است و کاربر این امکان را دارد تا از تمامی فضاهای موجود بر روی وب‌سایت اصلی بیمارستان در قالبی جدید استفاده کند. این سرویس فاقد محدودیت‌های گرافیکی بوده و به سادگی از طریق اتصال‌های GPRS و 3G ارتباط شما را با وب‌سایت برقرار می‌کند. اگر مایل بودید به بیمارستان نور مراجعه کنید، نسخه موبایلی وب‌سایت به سرعت شما را با صفحه پذیرش اینترنتی مرتبط می‌سازد. در عین حال چنانچه تمایل داشته باشید از صفحه استاندارد وب‌سایت بازدید کنید یک نوار هدایت‌گر بالای صفحه تبلت یا تلفن همراه شما ظاهر می‌شود و دسترسی شما را به نسخه PC فراهم می‌کند. این در حالی است که موتورهای جست‌وجوی اینترنتی نظیر Google نیز با اولین کلیک، وسیله ارتباطی را تشخیص داده و کاربر را به نسخه موبایلی وب‌سایت بیمارستان نور متصل می‌کند. همین حالا امکان استفاده از این سرویس برای عموم کاربران سیستم‌عامل اندروید و IOS اپل وجود دارد.



دید خوب رانندگی خوب

عید نزدیک است و فصل ترافیک جاده‌ها و رانندگی‌های طولانی در پیش؛ اما متخصصان می‌گویند، رانندگی مطمئن به عواملی چون شناخت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی، مهارت کافی در کنترل وسیله نقلیه، ایمنی خودرو و کیفیت جاده بستگی دارد. آنها همه می‌توانند در بسیاری موارد از وقوع سوانح دلخراش پیشگیری کنند. آمارها نشان می‌دهد ۷۷ درصد تصادفات کشور بر اثر عوامل انسانی است و رعایت برخی مسایل از جمله معاینه‌های چشم پزشکی در کاهش آنها مؤثر هستند. «دکتر ابراهیم جعفرزاده پور» اپتومتریست به نکات جالبی در این خصوص اشاره می‌کند.

در روز و شب بسیار آسان شده است زیرا این عدسی‌ها کیفیت بینایی بالایی دارند. به طور کلی اگر قصد مسافرت دارید قبل از هر کاری توصیه می‌کنم حتماً برای معاینه به چشم پزشک تان مراجعه کنند.

اگر لنز می‌زنید، بخوانید

خیلی‌ها از لنزهای نرم و سخت استفاده می‌کنند. این افراد لازم است بدانند، هنگام رانندگی به دلیل اینکه کمتر پلک می‌زنیم جریان اشک اطراف لنز کاهش پیدا می‌کند. برای رانندگی طولانی بهتر است از نوع خاصی از لنز نرم استفاده کنید تا کیفیت متابولیسم قرنیه و عبور اکسیژن از آن تغییر نکند. این لنزها از جنس سیلیکون هیدروژل هستند. توصیه علمی‌تر به خوانندگان نشریه استفاده از لنزهای یک بار مصرف است که ضریب ایمنی خیلی بالاتری دارند و سلامت چشم را تضمین می‌کنند.

خشکی چشم را جدی بگیرید

کسانی که مشکل خشکی چشم دارند با نظر پزشک می‌توانند هنگام رانندگی از قطره اشک مصنوعی استفاده کنند. به طور کلی خشکی چشم زنگ خطری است که به فرد اطلاع می‌دهد باید پایش را روی ترمز بگذارد و برای مدتی در محل مناسبی توقف کند؛ قدم بزند و صورت خود را با آب سرد بشوید تا امکان ادامه رانندگی فراهم شود. اگر علائم بدن را خوب بشناسیم از تصادفات رانندگی کاسته می‌شود.



دکتر ابراهیم جعفرزاده پور
مدیر بخش اپتومتری بیمارستان نور

اینجا چشم فرمانده است

واقعیت این است که با افزایش سرعت خودروها و نامناسب بودن شرایط جاده‌ها اهمیت واکنش‌های بینایی دوچندان می‌شود و فرد باید از نظر بینایی شرایط ایده‌آلی داشته باشد تا بتواند بهترین عکس‌العمل را نشان دهد.

افرادی که چشم‌شان عیب انکساری دارد بعد از مدتی رانندگی، دید خود را تا ۴۰ درصد از دست می‌دهند. آنها در مسافت‌های طولانی بعد از چند ساعت رانندگی قادر به دیدن جزئیات محیط اطراف خود نیستند و این بسیار خطر آفرین است. هم‌چنین اگر دید رنگ افراد مختل شود بسیاری از علائم و نشانه‌ها توسط راننده غیرقابل تشخیص بوده و مشکلات زیادی برای فرد و جامعه ایجاد می‌کند.

در نوروز چگونه رانندگی کنیم؟

اگر خودروی شما دارای نمایشگرهای الکترونیکی «LCD» است، هنگام رانندگی به هیچ عنوان از عینک‌های آفتابی با لنز پولاریزه استفاده نکنید، اما در مورد نمایشگرهای عقربه‌ای بهترین عینک، عینکی با صفحه پولاریزه است؛ به خصوص در هوای آفتابی که دید را بهبود بخشیده و از چشم به خوبی محافظت می‌کند.

شاید بپرسید بهترین زمان برای رانندگی کردن چه ساعتی از روز است. در پاسخ باید اشاره کنم ساعت‌های ۹ صبح تا ۱۳ چشم ما بهترین راندمان را دارد. در روزهای بلند سال از حدود ساعت ۱۷ تا ۴۰ دقیقه قبل از غروب آفتاب هم می‌توان با شرایط بینایی مناسبی رانندگی کرد. بدترین زمان برای رانندگی نیز ابتدای زمان طلوع و غروب خورشید است زیرا در چنین مواقعی عملکرد فیزیولوژیک چشم و شرایط محیطی در بدترین وضعیت قرار دارد.

افرادی که دچار آستیگمات خفیف هستند باید در ساعت‌های اول غروب و شب حتماً از عینک طبی استفاده کنند. در طول روز هم اگر می‌خواهند به مدت طولانی یعنی بیشتر از ۳ ساعت پیوسته رانندگی کنند باید از عینک فتوکرومیک استفاده نمایند. امروزه با ورود عدسی‌های تری‌نیشن به بازار، استفاده از عینک‌های فتوکرومیک

به زندگی فکر کن

هر سال بیش از ۲۰ هزار نفر در اثر وقوع تصادف‌های رانندگی در شهرها و جاده‌های کشور جان خود را از دست می‌دهند و این در حالی است که هزاران نفر در این حوادث مجروح می‌شوند و در مواردی هم ناچارند عواقب و آثار آن را تا پایان عمر تحمل کنند. حوادث رانندگی از نظر اهمیت بعد از بیماری‌های قلبی و سرطان قرار دارد اما شدت تلفات آنها در ایران از سقوط سالانه ۱۰ فرزند هوایی‌های جامبوجت بیشتر است.

براساس آمارهای منتشر شده از سوی پزشکی قانونی کشور اغلب کشته شدگان این حوادث در سنین ۱۸ تا ۴۹ سال قرار دارند. در این میان ۴۷/۳ درصد از تصادف‌های مرگبار از برخورد دو وسیله نقلیه، ۲۲/۵ درصد ناشی از برخورد وسیله نقلیه به عابر و ۲۲ درصد به علت واژگونی وسیله نقلیه روی می‌دهد که سهم خودروهای سواری ۳۸/۹ درصد و موتورسیکلت ۲۴ درصد است.

از آنجایی که عوامل وقوع سوانح رانندگی به ترتیب اولویت انسان، راه و وسیله نقلیه است، آموزش همگانی عموم رانندگان و عابران پیاده از مهمترین مواردی است که می‌تواند میزان تلفات و خسارت‌های جانی و مالی ناشی از تصادفات رانندگی را کاهش دهد و به ارتقای سلامت جسمی و روانی جامعه کمک کند. بهتر است تا فرصت باقیست به زندگی فکر کنیم زیرا حادثه هرگز خبر نمی‌کند و پیشمانی بعد از آن دیگر سودی ندارد. سفر تان به سلامت.



بیماری دوران سالمندی

بیماری‌های چشمی در دوران سالمندی شیوع بیشتری پیدا می‌کنند و گاهی با عوارض شدید و حتی خطرناکی همراه هستند. بیماری «دژنراسانس ماکولا وابسته به سن» یا «استحاله وابسته به سن لکه زرد» که به اختصار به آن «ARMD» گفته می‌شود یکی از این موارد است. ماکولا یا لکه زرد، بخشی از شبکیه است که بیشترین حساسیت به نور را دارد و موجب دید مستقیم و واضح می‌شود. «دکتر مهدی بهنیا» فوق تخصص شبکیه، درباره این بیماری، علت ابتلا و درمان‌های نسبی آن توضیح می‌دهد.



دکتر مهدی بهنیا
فوق تخصص شبکیه

«دژنراسانس ماکولا وابسته به سن» به چه دلیلی بروز می‌کند؟

این بیماری هنوز علت شناخته شده‌ای ندارد اما علت‌های مختلف محیطی، تغذیه، سن، نژاد، استعمال دخانیات، چاقی، تماس با نور ماورای بنفش و زمینه‌های ژنتیکی را در ابتلا به آن مؤثر می‌دانند. همه اینها ممکن است عامل بیماری باشند اما هنوز به‌طور دقیق نمی‌دانیم چه کسانی با این مشکل مواجه می‌شوند.

چگونه بیماری در افراد مبتلا قابل تشخیص است؟

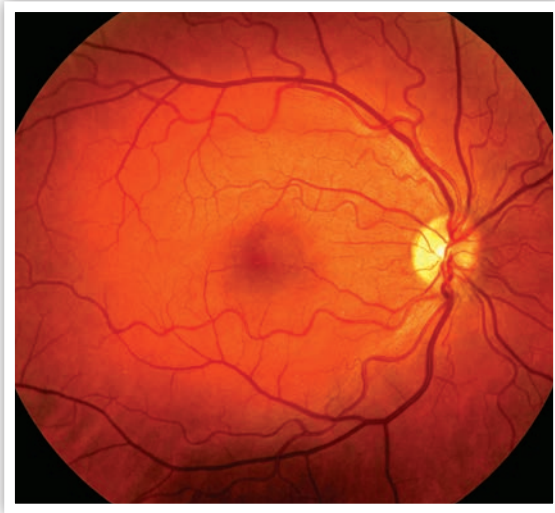
مشخصه اصلی این بیماری تاری دید است. بیماری به دو نوع خشک و مرطوب تقسیم می‌شود. نوع خشک، کاهش خیلی تدریجی دید مرکزی را به همراه دارد و چندان محسوس نیست و زمانی احساس می‌شود که پیشرفت زیادی کرده است. در واقع نوع بهتر و خوش‌خیمی از این بیماری به شمار می‌رود و حداقل در مراحل اولیه، آسیب زیادی به دستگاه بینایی نمی‌رساند؛ اما نوع مرطوب آن که شیوع بسیار کمی دارد، عوارض بدتری در بیمار ایجاد می‌کند. در نوع مرطوب علاوه بر ضعیف شدن بینایی، یک سری عروق جدید مانند «علف هرز» زیر لکه زرد شروع به رشد می‌کنند و دید فرد را به شکل غیرمنتظره‌ای کاهش می‌دهند، طوری که بیمار به‌سرعت آن را احساس می‌کند.

این بیماری در چه سنی ظاهر می‌شود؟

این بیماری در سنین بالای ۵۰ تا ۵۵ سال دیده می‌شود و با افزایش سن احتمال بروز آن در افراد مستعد بالاتر می‌رود.

منظورتان از افراد مستعد چه کسانی است؟

کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری یا ریسک فاکتورهای دیگری را که قبلاً ذکر شد دارند، در معرض این بیماری هستند. البته عملکرد سیستم ایمنی هم در بروز این بیماری دخیل است، هر چند که منشأ بیماری همچنان ناشناخته بوده و هر از چندی



یک نکته جدید در مورد این بیماری کشف می‌شود.

فرد مبتلا چگونه تحت درمان قرار می‌گیرد؟

برای این بیماری درمان قطعی وجود ندارد. مطالعاتی انجام شده که نشان می‌دهد ترکیب برخی ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها با میزان مصرف مشخص می‌تواند جلوی پیشرفت نوع خشک را بگیرد که البته تنها کمک کننده است و درمان قطعی محسوب نمی‌شود. برای کسانی که به نوع خشک خفیف مبتلا هستند نیز استفاده از قرص‌های مخصوصی که ترکیبات ویتامینه دارند توصیه شده است. در نوع مرطوب البته درمان سخت‌تر است زیرا عروق جدید در زیر شبکیه رشد کرده‌اند. تا چندی پیش هیچ درمانی برای نوع مرطوب وجود نداشت. البته از لیزر برای درمان آن استفاده می‌شود که نتایج مطلوبی نداشته است. چند سالی است که دارویی به صورت آمپول داخل چشمی به بازار آمده که جلوی رشد عروق جدید را می‌گیرد و عاملی را که باعث تولید این عروق می‌شود، مهار می‌کند. البته داروهای آزمایشی زیادی در این زمینه وجود دارد.

تزریق آمپول نیازمند بی‌حسی است؟

بله، پس از بی‌حسی، آمپول تزریق می‌شود، که کار خوشایندی هم نیست ولی درد آن کاملاً قابل تحمل است و در اکثر موارد باید چندین نوبت تزریق را انجام داد.

به‌طور معمول چند نوبت تزریق لازم است؟

حداقل ۳ نوبت اما گاهی به ۳۰ نوبت هم می‌رسد. چرا که تزریق باید آنقدر ادامه پیدا کند که توقف بیماری در عکس‌های شبکیه مشخص شود.

آیا می‌توان از ابتلا به این بیماری

پیشگیری کرد؟

یک سری توصیه‌های کلی وجود دارد که البته هیچ کدام قطعی نیستند. اجتناب از قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور خورشید، استفاده از عینک‌های آفتابی، مصرف بعضی از مواد غذایی مثل ویتامین‌ها و عناصری نظیر سلنیوم که در سبزیجات با رنگ سبز تیره مانند اسفناج، سبزی خوردن و بعضی از میوه‌ها یافت می‌شود، برای پیشگیری از بیماری مفید هستند. عدم مصرف دخانیات، پیشگیری از چاقی و بی‌تحرکی هم توصیه می‌شود. افرادی که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند در ابتدای ۵۰ سالگی باید توسط متخصص چشم معاینه شوند.

سیگاری‌ها احتمالاً بخوانند

این روزها کمتر کسی است که از مضرات استعمال دخانیات آگاه نباشد. گزارش‌های مراکز معتبر علمی و تحقیقاتی جهان نشان می‌دهد تولید و فروش سیگار سالانه ۱۶۰۰ میلیارد دلار درآمد برای

شرکت‌های چندملیتی فراهم می‌کند

که از این مقدار ۶۰۰ میلیون دلار فقط به جیب واسطه‌ها و خرده‌فروش‌ها می‌رود. این در حالی است که استعمال یک نخ سیگار بیش از ۴ هزار نوع سم را وارد بدن انسان می‌کند که ۶۴ مورد از آنها به احتمال بسیار زیاد سرطان‌زا هستند. بررسی‌های محققان حاکی از آن است که مصرف دخانیات در روند ابتلا به بیماری استحاله لکه زرد تأثیر قطعی دارد و افراد سیگاری هر روز یک قدم به این بیماری نزدیک‌تر می‌شوند. بیماری‌ای که حداقل ضرر آن، تحمیل هزینه‌های بسیار سنگین برای درمانی نسبی است.



اگر ضعف شدید بینایی دارید این صفحه را بخوانید

وقتی چشم قوز می‌کند

قوزقرنیه یا کراتوکونوس یک بیماری چشمی است که معمولاً در آغاز سن بلوغ مشاهده شده و تا دهه چهارم زندگی ادامه می‌یابد. در اثر این بیماری قرنیه که حالتی کروی دارد، به صورت مخروطی تغییر شکل می‌دهد و بیمار، دچار کاهش در وضوح بینایی می‌شود. قوزقرنیه یک بیماری پیش رونده است که در یک یا هر دو چشم رخ می‌دهد ولی اغلب موارد هر دو چشم را درگیر می‌کند. «دکتر کاظم امان زاده» چشم پزشک و فوق تخصص قرنیه درباره این بیماری، علت و شیوه درمان آن بیشتر توضیح می‌دهد.

قرار می‌گیرد. اکنون بیمارستان چشم‌پزشکی نور به جدیدترین دستگاه‌های تشخیصی و درمانی مجهز شده و به‌طور مستمر با آخرین استانداردها و یافته‌ها، فعالیت خود را گسترش می‌دهد. محصول این تلاش‌ها دید بهتر و روشن‌تر برای مبتلایان به این بیماری است.

شما به پیچیدگی تشخیصی و درمان اشاره کردید. خوانندگان نشریه مایلند بدانند بیمارستان نور از



خیلی‌ها بیماری قوز قرنیه را به درستی نمی‌شناسند و اطلاعاتی از روند شکل‌گیری آن ندارند. لطفاً در ابتدای مصاحبه خوانندگان ما را با این بیماری آشنا کنید.

قوزقرنیه بیماری‌ای است که باعث نازک شدن قرنیه می‌شود و این عضو به تدریج استحکام خود را از دست داده و حالتی مخروطی شکل مانند قوز پیدا می‌کند. معمولاً این بیماری از دوره بلوغ شروع شده و تا ۳۵

سالگی ادامه می‌یابد چرا که پس از آن رشته‌های کلاژن، استحکام بیشتری یافته و حرکت پیش رونده بیماری را متوقف می‌کند. نکته دیگر آنکه باید بدانیم تعداد افرادی که به قوز قرنیه مبتلا می‌شوند به نسبت جمعیت، منطقه جغرافیایی و شرایط اقتصادی تفاوت دارد و بررسی‌ها و مطالعات نشان می‌دهد که برخی شهرها با بیماران بیشتری روبه‌رو هستند و از سوی دیگر مقایسه آماری وضعیت بیماری در ایران و جهان ثابت می‌کند کشور ما به نسبت، سهم بیشتری از بیماران مبتلا به قوز قرنیه را به خود اختصاص داده است.

چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری آگاه شد؟

مهم‌ترین نکته، توجه به علائم هشدار دهنده است. شایع‌ترین علامت این است که شخص با کاهش سریع دید مواجه می‌شود و باید به دفعات عینک خود را تعویض کند و با تجویز عینک جدید نیز دید کامل را به دست نمی‌آورد. همچنین این بیماران معمولاً با ترس از نور مواجه هستند و نور زیاد به تدریج برای آنان آزاردهنده می‌شود. البته ذکر این نکته هم لازم است که در سنین مختلف میزان پیشرفت بیماری متفاوت است.

آیا دلیل علمی مشخصی برای قوز قرنیه وجود دارد؟

مسایلی نظیر خارش چشم، عوامل آلرژیک و بیماری‌های سیستمیک مطرح است اما هیچ کدام از آنها به لحاظ علمی ثابت شده نیستند و علل ابتلا به قوز قرنیه را ناشناخته باقی گذاشته‌اند.

خوب است به فرآیند درمان این بیماری هم اشاره کنید؟

قوز قرنیه بیماری خاصی است، به همین دلیل باید کارهای درمانی این بیماران را به شکل متمرکز دنبال کنیم و چون روش درمان قوز قرنیه در مقایسه با دیگر بیماری‌های چشمی پیچیدگی‌های فراوانی دارد، باید این بیماران توسط پزشکانی که تجربه کافی و تجهیزات مورد نیاز را در این زمینه دارند، معاینه و معالجه شوند. در بیمارستان نور نیز متعاقب درمان‌های معمول، جدیدترین روش‌های تشخیصی از منابع معتبر علمی استخراج شده و در جلسات علمی که به‌طور مرتب برگزار می‌شود در اختیار همکاران چشم پزشک

چه شیوه‌هایی برای درمان این بیماری استفاده می‌کند.

قبل از درمان، تشخیص زود هنگام بیماری بسیار مهم است. پس از آن، عمل CXL با اشعه ماورای بنفش، جلوی پیشروی این بیماری را می‌گیرد. همچنین استفاده از حلقه‌های داخل قرنیه هم بسیار مؤثر است و باعث بهبود بیماری می‌شود.

کدام روش درمانی ماندگاری و دوام بیشتری دارد؟

درمان قطعی قوز قرنیه فقط با پیوند قرنیه امکان پذیر است. بیمارستان نور بیش از ۱۵ سال است که این پیوندها را به صورت تمام ضخامت و لایه‌ای انجام می‌دهد.

عدسی‌های تماسی نمی‌توانند جلوی پیشروی بیماری را بگیرند؟

این عدسی‌ها بخش مهمی از درمان محسوب می‌شوند چرا که بیمار در مرحله‌ای از بیماری، دیگر به عینک پاسخ نمی‌دهد و دچار آستیگمات نامنظم می‌شود. در این شرایط عدسی‌های سخت تجویز می‌شوند که معمولاً کنار آمدن با آنها برای ۷۰ درصد بیماران دشوار است. البته متناسب با پیشرفت‌های علم چشم پزشکی امروزه عدسی‌های ترکیبی «Hybrid» مانند clearkone که مخلوطی از عدسی نرم و سخت هستند به بازار آمده است و بیمار بهتر می‌تواند آن را تحمل کند. جدیدترین فناوری هم عدسی‌های «اسکرال» و «PROSE» هستند که برای هر بیمار نمونه خاصی از آنها تجویز می‌شود. در بیمارستان نور حدود ۲ سال است روی آنها کار می‌کنیم و بیمارانی که قبلاً تحمل عدسی‌ها را نداشتند اکنون به سادگی از آنها استفاده می‌کنند.

نکته دیگر آنکه ما بسته‌های آموزشی خاصی برای این بیماران آماده کرده‌ایم که درباره بیماری، مراحل درمان و حتی داروها، اطلاعات مفیدی به ایشان می‌دهد.

چگونه می‌توانیم از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنیم؟

پیشگیری قطعی وجود ندارد؛ بهتر است افراد تا حد امکان چشم خود را ماساژ ندهند. همین‌طور مصرف لنزها حتی لنزهای زیبایی باید با دقت احتیاط و تجویز پزشک انجام شود تا امکان ابتلا به بیماری کاهش پیدا کند.

چگونه با دیابت‌های چشمی روبه‌رو شویم

می‌سازند؛ در چشم، این عروق بیشتر شبکه‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهند و باعث کم‌خونی چشمی می‌شوند. در مواردی نیز این عروق در ناحیه مرکزی شبکیه یا لکه زرد موسوم به ماکولا، متورم شده و افت دید به وجود می‌آورد. عروق جدید بسیار شکننده هستند و زمینه‌ای می‌شوند تا عوارض بعدی پشت سرهم ایجاد شوند. اختلال خواب هم تأثیرگذار است و با نظم یافتن برنامه خواب افراد، این مشکل تا حدی برطرف می‌شود.

چگونه بیماران دیابتی تحت معاینه‌های چشم‌پزشکی قرار می‌گیرند؟

بیماران دیابتی باید زیر نظر پزشک غدد، متخصص تغذیه و چشم‌پزشک به طور مستمر معاینه شوند. آنها باید با گروه‌ها و انجمن‌های مختلفی شرکت داشته و اطلاعات خود را به‌طور منظم در کنار معاینه‌های دوره‌ای افزایش دهند.

آیا در زمان مشخصی عوارض چشمی ناشی از بیماری دیابت ظاهر می‌شود؟

در سال‌های اول و دوم دیابت، عوارض چشمی در حد میکروسکوپی و جزئی است و ما انتظار مشاهده آثار شدید را نداریم اما با گذشت ۵ تا ۱۰ سال، این عوارض قابل مشاهده بوده و باید به موقع اقدامات مربوط به پیشگیری و درمان انجام شود. لازم به توضیح است که عوارض شدید، بیشتر در افرادی بروز می‌کند که سال‌ها از دیابت آنها می‌گذرد و به موقع معاینه‌های دوره‌ای را انجام نداده‌اند. در مطالعات اپیدمیولوژی یا «همه‌گیر شناسی» ثابت شده هر چقدر فرد بهتر

بتواند قند خون، چربی خون، فشارخون و HD A1c یا «شاخص متوسط میزان قند در سه ماه گذشته» را به دقت اندازه‌گیری و کنترل کند، به همان نسبت از عوارض بروز عروق کوچک و در نتیجه ورم ناحیه لکه زرد نیز می‌تواند پیشگیری کند.

میزان عوارض چشمی خوش‌خیم یا بدخیم در بیماران دیابتی نوع اول یا دوم با هم تفاوت دارد یا در همه موارد یکسان است؟

در افراد دارای دیابت نوع دوم، اختلال کمتری مشاهده می‌شود و در بیماران دیابت نوع اول اختلال‌ها بیشتر است. در گروه اول رژیم گرفتن و کاهش وزن بسیار اهمیت دارد و با کاهش چربی، بسیاری از مشکلات آنها برطرف می‌شود. مهم آن است که بیماران دیابتی نوع ۲ به محض مشاهده نشانه‌های بیماری باید به چشم‌پزشک مراجعه کنند تا به صورت دقیق معاینه شوند؛ چرا که در بعضی بیماران، دیابت به شکل پنهان وجود دارد و افراد از ابتلا به آن بی‌اطلاع هستند. یعنی ممکن است هنگام مشخص شدن ابتلا به بیماری، سال‌ها از دیابت ایشان گذشته باشد. در این موارد، چشم‌پزشک پس از معاینه دقیق «تِه چشم بیمار» تصمیم‌گیری‌های لازم را انجام می‌دهد و قرار معاینه‌های بعدی را می‌گذارد. به‌طور کلی بیماران دیابتی باید مرتب تحت نظر باشند و به توصیه‌های پزشک با دقت عمل کنند.

این امکان وجود دارد که هنگام معاینه‌های چشمی، دیابت افراد تشخیص داده شود؟

بله؛ بعضی بیماران بعد از مراجعه به چشم‌پزشک از دیابتی بودن خود



امروزه دیابت یکی از مهمترین مشکلات مردم در سراسر جهان محسوب می‌شود و برابر آمار سال ۲۰۱۰ سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۱۷۰ میلیون نفر مبتلا به این بیماری هستند. در کشور ما بالغ بر ۴ میلیون نفر با دیابت زندگی می‌کنند. این گروه در صورت عدم رعایت دستورات پزشک معالج، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌ها و از جمله اختلالات بینایی و در موارد حاد، در خطر نابینایی قرار دارند. شاید از خود پرسید افراد دیابتی چگونه باید از چشم‌های خود مراقبت کنند؟ «دکتر محمد ریاضی» فوق تخصص شبکیه به این سوال و دیگر پرسش‌های ما در مورد دیابت پاسخ می‌دهد.

چرا در جامعه ما هر روز به تعداد افراد دیابتی افزوده می‌شود؟

دیابت یک بیماری متابولیک است و متأسفانه شیوع آن با زندگی ماشینی بیشتر شده است؛ کشور ما نیز با این پدیده روبه‌رو بوده و هر روز بر تعداد افراد دیابتی ایران افزوده می‌شود. واضح‌ترین دلیل بروز این بیماری استفاده از غذاهای فرآوری شده و کاهش تحرک و فعالیت بدنی است. در مطالعات مختلف ثابت شده این مسایل با احتمال بروز دیابت ارتباط تنگاتنگی دارند. برخلاف تصور عامه مردم، دیابت یک بیماری متابولیک ساده نیست؛ به دنبال تغییرات میزان قند خون، چربی هم بالا می‌رود، در نتیجه فشار خون بیشتر شده و در مواردی کم‌خونی رخ می‌دهد. به واسطه همین علائم و بیماری‌ها، عروق قلبی و اعصاب نیز درگیر خواهند شد و دستگاه بینایی نیز به تدریج کارایی خود را از دست می‌دهد. با تغییر سبک زندگی، متأسفانه گروه‌های سنی فعال در محدوده سنین جوانی و میانسالی نیز درگیر آن می‌شوند. در گذشته این بیماری در سنین بالای ۶۵ سال اتفاق می‌افتاد اما اکنون به زیر ۲۵ سال رسیده است. لازم است که در این زمینه اطلاعات پیشگیری و درمانی بیشتری در اختیار شهروندان قرار دهیم تا جلوی پیشرفت این بیماری گرفته شود.

دیابت چگونه بینایی را مختل می‌کند؟

در افراد دیابتی عروق کوچک، بافت‌های مختلف بدن را درگیر



دیابت و تغذیه

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جا که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و نیز وضعیت اقتصادی - اجتماعی آنها متفاوت می باشد، بهتر است به جای توصیه رژیم یکسان واز پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود؛ اما رعایت برخی موارد برای همه این عزیزان مفید است.

چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

برای کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده اصلی «صبحانه، ناهار و شام» و سه میان وعده توصیه می شود. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید. مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان اهمیت زیادی دارد زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند. میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر همراه با نان تهیه شود.

چند توصیه برای کنترل قند خون

- همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.
- نان سنگک و بربری از نان لواش و باگت بهتر است.
- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
- لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.
- در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.
- در طول روز ۸ لیوان آب بنوشید.
- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.
- برای طبخ غذا از روغن مایع به خصوص روغن کلزا استفاده کنید.
- از کشیدن سیگار خودداری کنید.

رابطه دیابت و میوه ها

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه مانند موز، انگور، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.



مطلع می شوند. این همان دیابت پنهان است که بعد از مشاهده خونریزی در ته چشم و شکل گیری رگ های اضافی تشخیص داده می شود.

شما به ضعف بینایی و تاری دید اشاره کردید، دیگر نشانه های دیابت چشمی چیست؟

در مراحل اولیه، ضعف بینایی مشاهده نمی شود و فرد از وقوع بیماری اطلاعی ندارد. با پیشرفت دامنه بیماری، افت دید شکل می گیرد تا آنجا که ممکن است بینایی را به کلی مختل کند. آنهایی که کارهای دقیق و ظریف انجام می دهند این تغییرات را زودتر حس می کنند و بلافاصله برای معاینه مراجعه می کنند اما سایر افراد معاینه ها را عقب می اندازند که این کار به تشدید بیماری کمک می کند.

در بیمارانی که با عیوب انکساری مواجه هستند نیز همین شرایط وجود دارد؟

نشانه ها مشترک است؛ اما در افرادی که اختلال شدید شبکیه دارند، مانند مایوپهای خیلی بالا، درگیری دیابت دیرتر اتفاق می افتد، یعنی شبکیه از قبل آسیب دیده و حالا نیاز به اکسیژن کمتری دارد. در افراد عادی این نیاز بالاتر است و توانایی رگ ها در ارسال متابولیک ها به مقدار کافی نیست، همین مسئله باعث ایجاد اختلال و توجه فرد می شود.

درمان های اصلی را چه وقت

باید پیگیری کرد؟

درمان ها بر حسب نحوه درگیری و شدت بیماری متفاوت است. همان طور که در پاسخ های قبلی به آن اشاره کردم ابتدا معاینه انجام می شود تا میزان درگیری دیابت در چشم مشخص شود. برای تکمیل درمان نیاز به تصاویر دقیق پزشکی داریم که به روش «OCT» به منظور تشخیص ضخامت شبکیه یا آنژیوگرافی با ماده فلورسین برای



مشخص کردن اختلالات عروقی چشم انجام می شود. با در نظر گرفتن نتایج این تصاویر، شرایط بیمار و پیشرفت بیماری مشخص شده و مناسب ترین روش درمان مانند به کارگیری لیزر، تزریقات داخل چشمی و در مراحل شدیدتر عمل جراحی تجویز می شود.

به عمل جراحی اشاره کردید؛ در چه مواردی کاربرد جراحی در مان های تهاجمی موثر است؟

بیشتر مواردی که به سمت عمل جراحی منتهی می شوند در اثر تشخیص خطر جداشدگی شبکیه یا چروک خوردگی قشاهای شبکیه و خونریزی های داخل زجاجیه است. البته جراحی می تواند مشکلاتی را برای چنین فردی ایجاد کند اما در مقایسه با جلوگیری از افت دید شدید، بهتر است جراحی انجام شود. کار جراح این است که فواید هر درمانی را در نظر گرفته و بهترین راه را توصیه کند.

اگر این بها داده نشود بیمار با چه مشکلاتی مواجه خواهد شد؟

فرض کنید رگ های اضافی در شبکیه یک بیمار دیابتی ایجاد شده و خونریزی می کند. تشخیص جراح این است که با استفاده از لیزر جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد. در این روش تمام شبکیه لیزر می شود تا ناحیه مرکزی یعنی قسمتی که دید اصلی فرد را تامین می کند حفظ شده و بیمار بهتر بتواند به زندگی خود ادامه دهد. بهای این کار کاهش دید محیطی و دیدکناری، به ویژه هنگام تاریکی است؛ اما اگر این کار انجام نشود، دید مرکزی به کلی خراب شده و ممکن است برای همیشه فرد را نابینا کند.

CODE: 104



در باره گلوکوم بیشتر بدانیم

دکتر بهروز کوچکی
فوق تخصص گلوکوم

بسیاری از افراد جامعه از اخبار رادیو، تلویزیون، مطبوعات و یا از دوستان و آشنایان خود مطالبی در مورد افزایش فشار چشم، آب سیاه و نابینایی ناشی از آب سیاه می شنوند و سؤالات زیادی در این موارد برای شان پیش می آید؛ از جمله این که آیا علائمی که در چشم من ایجاد شده مربوط به افزایش فشار چشم یا گلوکوم است؟ علائم گلوکوم چیست؟ در صورتی که فردی مبتلا به آب سیاه باشد آیا فرزندان او نیز مبتلا می شوند؟ و سؤالاتی دیگری از این دست.

در این نوشتار سعی شده است به اغلب این سؤالات با به طور کاربردی جواب داده شود. اما ابتدا باید این بیماری را بشناسیم.

گلوکوم یا آب سیاه به بیماری ای گفته می شود که طی آن عصب بینایی در اثر عواملی مانند افزایش فشار داخل چشمی (یا به اختصار فشار چشم) آسیب می بیند. از آنجا که عصب بینایی مسئولیت انتقال اطلاعات بینایی به مغز را برعهده دارد، آسیب آن (به تدریج) موجب نقص میدان بینایی می شود و در صورتی که بیماری در مان نشود و پیشرفت کند در نهایت می تواند به نابینایی کامل منجر گردد.

در بعضی موارد عامل ایجاد گلوکوم قابل تشخیص است مانند ضربه به چشم، بعضی از اعمال جراحی چشم و بسته شدن زاویه چشم، اما در بسیاری از موارد، گلوکوم یک بیماری با علت ناشناخته است و عوامل ژنتیک و محیطی

فراوانی در ایجاد آن دخیل هستند.

این بیماری را می توان به دو دسته، گلوکوم زاویه باز و گلوکوم زاویه بسته تقسیم کرد. خوب است شما هم بدانید که زاویه چشم به بخشی از چشم گفته می شود که بین عنبریه (بخش رنگی چشم) و قرنیه (بخش شفاف چشم) قرار گرفته است. به طور معمول در ناحیه جلویی چشم مایعی شفاف در حرکت است؛ این مایع در داخل چشم تولید می شود و از ناحیه زاویه چشم خارج می گردد. در صورتی که زاویه چشم دچار آسیب شده یا بسته شود، این مایع قادر به خروج از چشم نیست و موجب افزایش فشار داخل چشم و بروز گلوکوم می شود.

در بیشتر موارد، بیماران با گلوکوم از نوع زاویه باز روبرو می شوند، اما در صد قابل توجهی از بیماران نیز دچار تنگی یا بسته بودن زاویه چشم هستند.

علائم های گلوکوم

علائم گلوکوم بر حسب نوع آن متفاوت است:

الف: گلوکوم مادرزادی با علائمی از قبیل سفیدی قرنیه، اشک ریزش، ترس از نور و بزرگی چشم ظاهر می شود.

ب: گلوکوم زاویه باز: در اغلب موارد گلوکوم زاویه باز (و همچنین گلوکوم زاویه بسته) مزمن، بیمار متوجه وجود گلوکوم نمی شود مگر اینکه بیماری بسیار پیشرفت کند و اختلال در میدان بینایی ایجاد شود.

ج: گلوکوم زاویه بسته حاد: این بیماری با علائم حاد کاهش دید در چشم، اشک ریزش، ترس از نور، دیدن هاله و رنگین کمان اطراف نورها، تهوع و استفراغ بروز می کند. در چنین شرایطی، بیمار باید به صورت اورژانس به چشم پزشک مراجعه کرده و تحت درمان فوری قرار گیرد.

تشخیص و درمان

یکی از سؤالات مهم این است که گلوکوم چگونه تشخیص داده می شود. در پاسخ این سؤال باید گفت: در اغلب موارد معاینه کامل بالینی شامل اندازه گیری فشار داخل چشم، معاینه زاویه چشم، بررسی نمای عصب بینایی و تست میدان بینایی برای تشخیص گلوکوم کافی است؛ ولی در بعضی موارد خاص نیاز به انجام تست های دیگر مانند تصویربرداری از سر عصب بینایی و شبکه نیز وجود دارد.

و سؤال دیگر آن که آیا گلوکوم قابل درمان است؟ باید بدانید در روند بیماری گلوکوم، عصب بینایی به تدریج آسیب می بیند و سلول های عصبی موجود در آن دچار مرگ تدریجی می شوند. هنگامی که گلوکوم تشخیص داده می شود برای بخشی از الیاف عصب چشم که از بین رفته است درمانی (در حال حاضر) وجود ندارد. هدف اصلی از درمان گلوکوم، جلوگیری از پیشرفت بیماری و حفظ دید باقیمانده برای انجام امور زندگی عادی بیمار است.

راه های درمان

در اغلب موارد به جز گلوکوم مادرزادی و گلوکوم های زاویه بسته، درمان با قطره های چشمی آغاز می شود و در صورتی که گلوکوم با درمان طبی کنترل نشود، باید درمان های دیگر مانند استفاده از لیزر یا سایر اعمال جراحی انجام پذیرد.

در گلوکوم مادرزادی و گلوکوم زاویه بسته اغلب نیاز به یکی از روش های جراحی گلوکوم وجود دارد که نوع آن را چشم پزشک بر حسب شرایط بیمار انتخاب می کند.

قش بیمار در درمان

بیمار باید درک کاملی از بیماری خود پیدا کند و بداند گلوکوم یک بیماری مزمن است که نیاز به درمان دائمی و پیگیری همیشگی دارد. همچنین مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط چشم پزشک بسیار مهم است و می تواند از ایجاد نابینایی جلوگیری کند.

خوشبختانه با در دسترس بودن داروهای جدید و روش های نوین جراحی، بسیاری از بیماران مبتلا به گلوکوم می توانند یک زندگی عادی داشته باشند، اما در صورتی که بیمار توجه لازم به بیماری خود نداشته باشد، این بیماری می تواند به نابینایی منجر شود.

حساسیت‌های بهاره و چشم‌های گریان

هر سال با شروع فصل بهار خیلی‌ها ناخوش احوال و حساسی کلافه می‌شوند؛ مدام عطسه می‌کنند؛ آبریزش بینی دارند و چشم‌های‌شان قرمز و ملتهب می‌شود. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با این پدیده یعنی حساسیت فصلی روبه‌رو هستند. «دکتر صابر ملایی» چشم‌پزشک درباره تأثیر آلرژی بر سیستم بینایی و راه‌های پیشگیری، مراقبت و درمان آن، توضیحات بیشتری ارائه می‌دهد.



دکتر صابر ملایی
چشم‌پزشک

انواع حساسیت‌های چشمی

آلرژی‌های چشمی به دو نوع سالانه و بهاره تقسیم می‌شوند. در نوع اول فرد تقریباً در طول سال با اثرات ناشی از حساسیت روبه‌رو است و در نوع دوم این عارضه از نیمه دوم اسفند که هوا به تدریج گرم می‌شود شروع شده و تا اوایل تابستان ادامه پیدامی‌کند.

آلرژی‌های بهاره علائم شدیدتری همچون خارش و قرمزی گاه شدید چشم دارند و در بعضی موارد روی سیستم بینایی هم تأثیر می‌گذارد و باعث کاهش کیفیت دید و تغییر ظاهری چشم می‌شود.

چشم ما به کمک ماده اشکی شست‌وشو می‌شود و به‌طور طبیعی هرگونه جسم خارجی سبک مانند گرده گل‌ها یا مواد شیمیایی را از روی سطح چشم پاک کرده و به خارج از محیط چشم هدایت می‌کند. در مناطقی از کشور مثل تهران یا شهرهای غربی که میزان آلودگی و ریزگردهای معلق در هوا زیاد است کیفیت اشک پایین آمده و در نتیجه مواد حساسیت‌زا که بیشتر گرده گیاهان، گل‌ها و مواد شیمیایی موجود در هوا است از روی سطح چشم خارج نمی‌شود؛ در این حالت فرد مبتلا به آلرژی، با واکنش‌های بیشتری مواجه می‌شود.

تأثیر آلرژی بر روی چشم‌ها

اگر بخواهیم آلرژی را از بیرون به داخل بررسی کنیم باید ابتدا نگاهی به پلک‌ها بیندازیم زیرا مواد آلرژی‌زا ابتدا روی پلک‌ها اثر می‌گذارد و البته تا قرنیه هم پیش

می‌روند. در چشم یک سری سلول دفاعی وجود دارد که هیستامین ترشح می‌کنند و زمانی که این مواد روی آنها می‌نشینند واکنش نشان داده و هیستامین آزاد می‌کنند. این هیستامین روی قسمت‌های مختلف چشم اثرات گوناگونی می‌گذارد. به عنوان مثال روی پلک باعث خارش و تورم می‌شود یا در ناحیه ملتهمه پرخونی، قرمزی و خارش شدید ایجاد می‌کند؛ به‌طوری که می‌تواند منجر به نازکی آن شود. سپس به محیط قرنیه وارد شده و به دیگر قسمت‌ها سرایت می‌کند. در این حالت اثر مضاعفی روی قرنیه ایجاد می‌شود و آن خارش فیزیکی است. آمار نشان می‌دهد تعدادی از موارد قوز قرنیه در بیمارانی شایع بوده که قبلاً سابقه آلرژی بهاره داشته‌اند و مدام چشم خود را مالش می‌دادند.

روش‌های درمانی کدام است

اولین روش درمانی این است که عوامل آلرژی‌زا کنترل شده و از تماس فرد با آنها جلوگیری شود. برای این منظور می‌توان از وسایل محافظت‌کننده نظیر عینک استفاده کرد. اگر کیفیت اشک‌تان هم خوب نیست می‌توانید از اشک مصنوعی (البته با تجویز چشم‌پزشک) استفاده کنید و چنان‌چه نتوانستید جلوی اثرات آلرژی را بگیرید باید به وسیله دارو از ترشح هیستامین بر روی چشم جلوگیری کنید. افراد مبتلا لازم است قبل از فصل آلرژی به چشم‌پزشک مراجعه کنند تا داروی مناسب تجویز شود و چشم‌شان در زمان وقوع حملات آلژیک واکنش مناسبی اعمال کند.

لیزیک شده‌ها بیشتر مراقب باشند

برای افرادی که عیب انکساری و آستیگمات‌های کم دارند درمان‌های عادی مناسب است اما برای بیمارانی با آستیگمات نامنظم باید از درمان‌های پیشرفته استفاده کرد.

بیمارانی که قبلاً عمل لیزیک یا کاتاراکت انجام دادند، نیازمند مراقبت‌های بیشتری هستند زیرا اثرات آلرژی‌زایی روی سطح چشم بیشتر احساس می‌شود و از طرفی ممکن است کیفیت اشک چشم آنها کاهش پیدا کند. افرادی که سابقه آلرژی فصلی بهار را دارند باید عمل‌های لیزیک را به زمان دیگری از سال نظیر اواخر فصل گرما

راهنمای سریع

- نوع بیماری: آلرژی یا حساسیت فصلی
- زمان ابتلا: نیمه دوم اسفندماه تا اوایل تابستان
- شیوع: بیشتر در پسرها
- نشانه‌ها: خارش، سوزش و قرمزی چشم، حساسیت به نور و کاهش دید
- راهکار پیشگیری: استفاده از عینک، دور شدن از عوامل آلرژی‌زا
- درمان: مراجعه به چشم‌پزشک و گرفتن دارو
- بیماران حساس: کاندیداهای عمل لیزیک، بیماران مبتلا به آستیگمات‌های شدید یا مبتلایان به کاتاراکت



اگر در منزل یا میان اقوام فرد کم بینایی دارید این مطلب را بخوانید

می توانید راحت تر زندگی کنید



شده است. چنین فردی دیگر تمایلی به استفاده از وسایل کمک بینایی مناسب نیز نخواهد داشت.

پس از این که فرد کم بینا ابزار مناسب با قدرت صحیح

را دریافت کرد، آموزش و تمرین بسیار مهم است. یاد گرفتن این که چگونه از وسایل کمک بینایی در هنگام مطالعه، خرید کردن و سایر فعالیتها استفاده شود، بسیار حائز اهمیت است. گاهی سازگار شدن با این وسایل کمی زمان بر می باشد و نیاز به صبوری و تمرین دارد؛ لیکن این تلاش برای دید بهتر، لازم و ارزشمند است. راحت بودن کاربرد و به دست آوردن توانایی استفاده از این ابزار می تواند تأثیر آنها را هم بهبود بخشد.

در کنار وسایل کمک بینایی اپتیکی، وسایل غیر اپتیکی و الکترونیکی نیز وجود دارد که می توانند به تنهایی یا همراه وسایل اپتیکی استفاده شوند. در بسیاری موارد استفاده از هر دو گروه به بهبود عملکرد بینایی فرد کمک می کند و رضایت او را افزایش می دهد. از آنجا که این ابزارها نسبت به نوع اپتیکی جدیدتر هستند به طور اختصار به معرفی آنها می پردازیم. شایان ذکر است این ابزارها در کلینیک کم بینایی بیمارستان نور در دسترس افراد کم بینا می باشد.

وسایلهای کمک بینایی الکترونیکی

وسایل کمک بینایی الکترونیکی یا اصطلاحاً CCTV ها از جدیدترین وسایل کمک بینایی هستند. در مواردی که فرد از وسایل کمک بینایی اپتیکی همچون ذره بین ها رضایت ندارد و یا دیدش با هیچ کدام از این وسایل بهبود نمی یابد، وسایل الکترونیکی به کمک فرد کم بینا می آیند. این وسایل به خصوص در فعالیت های مربوط به دید نزدیک مانند مطالعه کردن، نوشتن و جدول حل کردن موثر هستند.

بیماران با میدان دید بسیار محدود، حدت بینایی و حساسیت کنتراست کاهش یافته ناشی از گلوکوم پیشرفته، شب کوری، و بیماری های وابسته به سن ماکولا از این وسایل بسیار سود می برند. از مزایای این وسایل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

بزرگنمایی بالاتر

میدان دید وسیع تر

کنتراست بهتر و حتی کنتراست معکوس

مطالعه طولانی مدت تر

وسایل کمک بینایی الکترونیکی همچنین استقلال بیمار را در انجام دادن فعالیت های روزمره افزایش می دهند.

وسایل کمک زندگانی

در بین وسایل کمک بینایی، وسایلی وجود دارند که سبب افزایش حدت بینایی یا میدان دید بیمار نمی شوند ولی می توانند سطح زندگی فرد را بهبود بخشند. کتاب های صوتی، نرم افزارهای تبدیل متن به آوا، ساعت گویا، خودکارهای دارای منبع نور، ناخن گیرهای ذره بین دار، وسایل آشپزخانه مانند ترازوهای با اعداد بزرگ و... از این گروه هستند که در مراکز کم بینایی معتبر دنیا موجود می باشند و بیمار با توجه به نیاز کاری خود می تواند از آنها استفاده کند.

طاهره عبدالهی نیا
اپتومتریست



اگر نقص بینایی با مراجعه به چشم پزشکی و استفاده از عینک، لنز تماسی، دارو یا جراحی قابل اصلاح نشود، پزشک بیمار را به کلینیک کم بینایی معرفی می کند. متخصص کم بینایی درجه و شدت از دست دادن دید شما را بررسی می کند و با استفاده از وسایل کمک بینایی اپتیکی و غیر اپتیکی به باز توانایی بینایی شما می پردازد.

خوشبختانه در حال حاضر وسایل کمک بینایی مختلفی وجود دارد که می توانند به افراد کم بینا کمک کنند تا بتوانند بهتر بینند.

وسایل کمک بینایی اپتیکی ابزارهایی ویژه برای استفاده های خاص هستند؛ مانند انواع ذره بین ها، عینک های با نمره بالا، تلسکوپ ها و میکروسکوپ ها. ذره بین ها خودشان انواع مختلف دستی، رومیزی و جیبی دارند. گاهی هم به شکل عینک یا تلسکوپ های کوچک هستند. برخی از آنها بر گردن آویخته می شوند و برخی به صورت چراغ مطالعه مورد استفاده قرار می گیرند.

از نظر بزرگنمایی هم صدها نوع ذره بین وجود دارد. برخی از این ذره بین ها برای دید نزدیک مانند خواندن روزنامه و برخی برای دید دور مانند تماشای تلویزیون به کار می روند. بعضی از آنها نیز مجهز به سیستم نوری هستند.

همین جا لازم است به این موضوع هم اشاره کنیم که وسایل کمک بینایی جایگزین دیدی نمی شوند که فرد قبلاً تجربه کرده است؛ این ابزارها دید باقی مانده فرد را به گونه ای افزایش می دهند تا فرد کم بینا بتواند فعالیت های مورد علاقه و سرگرمی های خود (از دیدن ای میل تا ویتربین مغازه ها) را بهتر انجام دهد.

کدام وسیله برای شما مفید است؟

بسیار مهم است که فرد کم بینا وسیله کمک بینایی مناسب با قدرت صحیح و کیفیت عالی دریافت کند، زیرا در موارد متعددی دیده شده است

فرد کم بینا بدون تجویز متخصص کم بینایی ابزاری را تهیه و استفاده کرده است که به دلیل نامناسب بودن، دچار سردرد، خستگی چشم و بی رغبتی به فعالیت های روزانه خود

کلینیک کم بینایی بیمارستان نور همه روزه به جز جمعه ها از ساعت ۸ تا ۱۲ و ۱۴ تا ۱۸ فعال است. پذیرش تلفنی از طریق شماره تلفن ۸۲۴۰۰ و پذیرش اینترنتی با مراجعه به نشانی www.noorvision.com انجام می شود.

CODE: 107



ع ی د ا ن ه

نوروز



انگار همین چند روز پیش بود که ویژه نامه نوروز ۹۲ را بستیم و همین بالا نوشتیم «ع ی د ا ن ه».

عمر هم نرم نرمک می‌گذرد؛ آن قدر آرام که گاهی متوجه گذرش نمی‌شویم. آرام به سان نشستن پروانه روی گل و مکیدن شیره‌های شیرین. گویا راست گفته‌اند نسیان و فراموشی، ریشه «انسان» است. اگر این گونه باشد، ما همه به تلنگرهایی نیاز داریم تا نه تنها سال، که قدر روز و ساعت و حتی دقیقه‌ها را هم بدانیم.

امید که این چند روز باقی مانده از سال ۹۲ را دریابیم و سال ۹۳ را با سلامت، سعادت و سرزندگی آغاز کنیم.

سال نو پیشاپیش مبارک

نرم نرمک می‌رسد اینک بهار
خوش به حال روزگار...

یادگاری از نیاکان پارسی



در تقویم ماه‌های خورشیدی، نوروز برابر با روز اول فروردین است؛ جشن آغاز سال که یکی از کهن‌ترین جشن‌های به جا مانده از دوران باستان است در این روز برگزار می‌شده و سیزده شبانه‌روز ادامه پیدا می‌کرده است. با استناد به شواهد تاریخی، خاستگاه عید نوروز، ایران باستان بوده و هم‌چنان مردمان فلات ایران آن را گرمی می‌دارند. در کشورهایمانند ایران و افغانستان که تقویم هجری

شمسی دارند، نوروز، روز آغاز سال نو است. اما در کشورهای آسیای میانه و قفقاز که تقویم میلادی متداول است، نوروز به عنوان فصل بهار شناخته می‌شود. جالب است بدانید شاعران و نویسندگان قرن چهارم و پنجم هجری چون فردوسی، عنصری، بیه‌زنی، طبری و بسیاری دیگر، نوروز را یادگاری از زمان پادشاهی جمشید می‌دانند. البته جشن نوروز پیش از جمشید نیز برگزار می‌شده و ابوریحان نیز با آن که جشن را به جمشید منسوب می‌کند یادآور می‌شود که: «آن روز را که روز تازه‌ای بود، جمشید عید گرفت؛ اگر چه پیش از آن هم نوروز بزرگ و معظم بود».

برخی سنت‌های نوروزی

سبز کردن گندم، ماش و عدس از دو هفته مانده به عید نوروز سنتی زیبا و دیرینه است. در همین زمان خانه تکاتی یا رفت و روب هم انجام می‌شود و اسباب خانه جابه‌جا و گردگیری می‌شود. تخم‌مرغ رنگ کردن هم بخشی از مراسم است. ابتدا تخم‌مرغ‌ها را آب پز می‌کنند و سپس روی آنها رنگ‌های شاد می‌زنند.

آیین تحویل سال

خانواده‌ها یک روز مانده به سال جدید در یکی از اطلاق‌های خانه سفره می‌اندازند. پیش از هر چیز آیین و قرآن در آن می‌گذارند و بعد هفت سین را که شامل سماق، سیر، سنجد، سمنو، سکه، سرکه، سبزی و برخی سین‌های دیگر می‌شود، درون آن می‌چینند. موقع تحویل سال اهل خانه با لباس نو بر سر سفره حاضر می‌شوند. در همین حال یکی شمع برای روشنایی خانه و زندگی روشن می‌کند و بزرگان خانواده قرآن می‌خوانند تا در سال جدید لطف و رحمت خداوند شامل حال اعضای خانه شود.

صله رحم سنتی ماندگار

از بامداد نوروز، دید و بازدیدها آغاز می‌شود؛ در همه خانواده‌ها رسم است که به دیدار کسی که از نظر سن و شخصیت بر دیگران مزیت دارد بروند؛ دست او را ببوسند؛ تبریک بگویند و او نیز عیدی به آنها بدهد.

روز سیزدهم

در روز دوازده فروردین همه وسایل تهیه می‌شود و هر چه از شیرینی و آجیل‌ها باقی مانده برای روز سیزدهم کنار می‌گذارند. در صبح سیزده فروردین همه مردم عازم کوهستان، بوستان‌ها و باغ‌های اطراف شهر می‌شوند تا به اصطلاح بر نحسی و بدیمنی این روز غلبه کنند. آئین روز «سیزده‌به‌در» پیش از طلوع آفتاب آغاز و تا پاسی از شب ادامه دارد. عصر هنگام، دخترها برای گشایش بخت خود سبزی گره می‌زنند و این‌گونه خاطره خوش نوروز را تا سال بعد بدرقه می‌کنند.

منبع:

۱. کتاب «نوروز در آئین‌های تمدن ایرانی» عباس طاهریان. ۱۳۷۳
۲. گروه مردم‌شناسی مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی

دانستی‌های قبل از سفر

چند روز مانده به نوروز خانواده‌ها اسباب مسافرت خود را می‌بندند و راهی شهرهای دور و نزدیک یا کشورهای دیگر می‌شوند. اتفاق‌های غیرمنتظره درست در همین زمان به سراغ شما می‌آید و اگر برای روبرویی با آنها آماده نباشید حسابی غافلگیرتان می‌کند. برای پیشگیری از چنین رخدادهایی اطلاعات این صفحه را به دقت بخوانید و آن را نزد خود نگاه‌دارید.

چگونه خانه خود را امن کنیم

تعطیلات عید را باید سال تحویل سارقان هم بدانیم. گزارش‌های پلیس نشان می‌دهد دزدها در این زمان با سوءاستفاده از عدم حضور صاحب خانه‌ها وارد منازل شده و اموال و اشیای قیمتی را به سرقت می‌برند. برای پیشگیری از این وقایع موارد زیر را



به‌خاطر بسپارید.

۱. از سالم بودن قفل‌های اصلی و داخلی منزل اطمینان حاصل کنید. اگر قفل



در ورودی ساختمان اشکالی داشت، برای رفع عیب آن از تعمیرکارهای مجرب کمک بگیرید.

۲. آیفون‌های دیجیتالی و قفل‌های الکترونیکی و وسایل مطمئنی برای محافظت از منزل شما هستند. تا حد امکان خانه خود را به این تجهیزات مجهز کنید.

۳. اگر منزل شما در محله‌ای کم تردد یا خیابانی فرعی قرار دارد برای مراقبت بیشتر، خوب است دوربین مداربسته هم نصب کنید؛ هم‌چنین می‌توانید با

یک شرکت خدمات حفاظتی تماس بگیرید تا در زمان نبود شما از منزل و اموال‌تان محافظت کنند.

۴. پول، اوراق بهادار، هرگونه جواهرات و دیگر اشیای با ارزش خود را در محلی مطمئن و غیرقابل نفوذ بگذارید؛ بهتر است راز این محل به جز برای همسرتان هرگز فاش نشود.

۵. قبل از ترک منزل، شیرهای اصلی گاز و آب را ببندید.

۶. یکی از چراغ‌های خانه را روشن بگذارید. راه بهتر آن است که از کلید خودکار در نقاط مختلف منزل استفاده کنید تا با تاریک شدن هوا چراغ‌های برخی اتاق‌ها روشن و پس از مدتی خاموش شود.

ایمن سفر کنیم

هر سال در تعطیلات نوروزی آمار سوانح رانندگی به میزان ۷۰ درصد افزایش می‌یابد و این در حالی است که ۳۰ درصد نیز به تعداد مرگ و میرهای ناشی از تصادفات رانندگی افزوده می‌شود. با چند اقدام ساده می‌توان از وقوع چنین مخاطره‌هایی پیشگیری کرد.

۱. ساعت خواب خود را تنظیم و یک روز قبل از سفر، خوب استراحت کنید.
۲. یک هفته پیش از اجرای برنامه سفر، اتومبیل خود را نزد تعمیرکار ماهر برده و ایرادهای احتمالی آن را رفع کنید. بازدید چراغ‌ها، لاستیک‌ها، ترمزها و قطعات مصرفی موتور را فراموش نکنید. می‌توانید از خدمات مراکز معاینه فنی هم کمک بگیرید.

۳. یک روز قبل از حرکت باک اتومبیل خود را کامل پر کنید؛ اما از قرار دادن سوخت اضافی در اتومبیل و نگهداری آن در گالن یا بطری جدا خودداری کنید.



قدیما... نوروز...

نوروز در ذهن و دل همه ما جایگاهی والا دارد و بخش زیادی از خاطرات پرطراوت زندگی مان با نوروز و برگزاری آیین‌های آن گره خورده است. اما آیا مراسم نوروز از آغاز به همین صورت و با همین ابزار و عناصری که ما امروز برایش در نظر می‌گیریم برگزار می‌شده است؟ راستش را بخواهید کسی نمی‌تواند به درستی و به‌طور کامل به این پرسش پاسخ دهد. به‌طور کلی بیشترین چیزی که ما امروز از نوروز و آیین‌های مربوط به آن می‌دانیم مربوط به دوره ساسانی است. اگرچه نوروز از هزاران سال پیش از آنان بنیاد گذاشته شده بود ولی اطلاع دقیقی از آن دوره‌ها در دست نیست.



بخشی از آیین‌های نوروزی را ساسانیان از پیشینیان خود تقلید می‌کردند و آیین‌هایی را هم به جشن نوروز افزودند که خالی از لطف و زیبایی نبودند. از آن جمله می‌توان به آوردن آب از آسیاب‌ها و چشمه‌ساران اشاره کرد.

طبق این رسم که هنوز هم در برخی از روستاها رواج دارد، باید دختران شوی ناکرده می‌رفتند و از سرچشمه برای سفره هفت‌سین آب می‌آوردند. کوزه‌های آب در دست آنان نمادی بود از ایزدبانوی آن‌ها که با زایش و باروری ارتباط داشت. کوزه‌هایی که امروزه با گندم و عدس و جو بر بدنه آنها سبزه درست می‌کنند و به آن رویان می‌پیچند بازمانده همان کوزه‌ها است. سفره هفت سین که می‌توان گفت مهم‌ترین نماد نوروزی در خانه‌های ماست، از رسم‌های کهن است. عدد هفت همیشه برای ایرانیان و بسیاری دیگر از ملت‌ها عددی مقدس بوده و بی‌شک گسترده این سفره مربوط به دوره‌های پیش از ساسانی است که در آنها عناصری از برکت و روزی می‌گذاشتند. در اینجا بد نیست به برخی از نمادهایی اشاره کنیم که در سفر زمان به سفره هفت سین اضافه شده‌اند. ناگفته نماند که بعضی از این نمادها امروزه جایگزین یافته‌اند و برخی دیگر در نقاطی از ایران هنوز بر خون‌های نوروزی حضور دارند.

■ **نان:** در زمان ساسانیان گرده نان‌هایی به اندازه یک کف دست یا کوچک‌تر می‌پختند که به آن درون (dorun) می‌گفتند و بر سر سفره نوروزی می‌گذاشتند و بر آنها دعا می‌خواندند.

در آن دوره رسم بود که بر چهارطرف خون نوروزی عبارت "افزون باد" یا "افزاید" می‌نوشتند که موجب برکت سفره شود. این عبارات بر روی سکه‌های ساسانی نیز ضرب می‌شد.

■ **شیر:** شیر تازه دوشیده شده بر سفره نوروز، نمادی از غذای نوزادان جهان معنوی بود. پنیر تازه هم که از فرآورده‌های شیر است، در سفره می‌گذاشتند و آن را جوهره شیر می‌دانستند.

■ **آتشدان:** آتشدانی هم بر سفره نوروز قرار می‌گرفت و مشتعل می‌شد. چوب‌های خشک خوشبو و دانه‌های اسپند نیز در کنار آن قرار داشت تا در مواقع لزوم در آتش قرار دهند.

■ **انار:** در ایران باستان، درخت و میوه انار از مقدس‌ترین گیاهان بودند. انار برای رنگ سبز تند برگ‌هایش و نیز برای رنگ و شکل غنچه و گل آن که همانند آتشدان است مقدس شمرده می‌شد.

تک درخت‌های انار، نزدیک امامزاده‌ها و بر فراز تپه‌ها و کوه‌ها که گاه به آن دخیل هم می‌بندند نشانه همین قداست تاریخی است. پُردانگی این میوه نیز نماینده برکت و نمادی از باروری است.

■ **نارنج:** نارنج نمادی از گوی زمین است و بر سر سفره هفت سین، آن را در ظرف آبی قرار می‌دادند؛ زیرا گردش آن بر روی آب نمودار گذشتن برج‌های دوازده‌گانه و تحویل سال بود.

۴. قبل از حرکت، مسیر خود را بر روی نقشه علامت بزنید و ایستگاه‌های سوختگیری، تعمیرگاه‌های بین‌راهی، مراکز پلیس و پایگاه‌های امداد را به دقت مشخص کنید.
۵. از اعتبار داشتن بیمه‌نامه خودرو مطمئن شوید.
۶. اوراق لازم در هنگام رانندگی شامل گواهینامه، کارت خودرو و کارت بیمه



فراموش نشود.

۷. اطلاعات راه‌ها و آب و هوای مسیر را از مراکز معتبر دریافت کنید.
۸. حین رانندگی از خوردن، نوشیدن، صحبت کردن با سرنشینان یا تلفن همراه و کشیدن سیگار خودداری کنید.
۹. به تابلوها و علائم جاده توجه کنید و به فرمان پلیس احترام بگذارید.
۱۰. همیشه بین خطوط برانید، حق تقدم را رعایت کرده و از سرعت مجاز عبور نکنید.
۱۱. اگر حین رانندگی دچار احساس ضعف، خستگی یا خواب‌آلودگی شدید بلافاصله در محل‌های مجاز توقف کنید.
۱۲. هنگام توقف در شانه خاکی جاده‌ها یا مسیرهای ناهموار از علائم هشداردهنده استفاده کنید.

توصیه‌های بهداشتی را اینجا بخوانید

۱. داروهای ضروری و نسخه‌های پزشکی خود را فراموش نکنید.
۲. از همراه آوردن مواد فاسد شدنی در سفرهای طولانی (بیشتر از ۲ ساعت) خودداری کنید.
۳. مسافرت سالمندان یا بیماران خاص باید با مشورت پزشک معالج آنها انجام شود.
۴. یک کیف کمک‌های اولیه، تهیه و آن را در دسترس قرار دهید.
۵. برای مصارف خوراکی از آب‌های بهداشتی استفاده کنید.
۶. به رستوران‌های بین‌راهی و محل‌های فاقد استانداردهای بهداشتی اعتماد نکنید.

قابل توجه مسافران اتوبوس، هواپیما و قطار

۱. زمان دقیق حرکت را به خاطر بسپارید.
۲. از همراه آوردن بار اضافی یا لوازم ممنوعه خودداری کنید.
۳. اطلاعات بلیت خود را به دقت کنترل کنید. اگر با نقص اطلاعات مواجه شدید بلافاصله آن را به اطلاع مسئولان مربوطه برسانید.
۴. مسافران هوایی برای سفرهای داخلی، حداقل ۱ ساعت و برای سفرهای خارجی حداقل ۲ ساعت قبل از پرواز باید به فرودگاه مراجعه کنند. مسافت محل اقامت تا فرودگاه و ترافیک احتمالی مسیر را در نظر بگیرید.
۵. مسافران قطار و اتوبوس می‌بایست یک ساعت قبل از حرکت در ایستگاه راه‌آهن یا ترمینال‌های برون شهری حضور پیدا کنند.
۶. اوراق با ارزش خود را در ساک یا چمدان قرار ندهید.
۷. از پول و کارت‌های اعتباری خود به دقت محافظت کنید.
۸. شماره تلفن خود را در محل مخصوصی که بر روی ساک یا چمدان شما تعبیه شده است، درج کنید.



بسته‌هایی برای نوروزگردی در تهران

برای گذراندن روزهای تعطیل عید انتخاب‌های زیادی وجود دارد. یک راه آن است که باک اتومبیل خود را پر کنید و چمدان‌ها را ببندید و یک راست بزنید به جاده‌های کشور. اگر حوصله رانندگی آن هم در مسیرهای طولانی را ندارید با خرید بلیت اتوبوس یا قطار و اگر وسیع‌تان می‌رسد هواپیما قال ماجرای این چند روز تعطیلی را بکنید. اگر دلتان خواست مثل مادر تهران بمانید؛ چند روز بی ترافیکش را تجربه کنید و از جاذبه‌های دیدنی تهران هم بهره ببرید چند دقیقه وقت بگذارید و این صفحه را با دقت بخوانید. پیشنهادهای جالبی برای شما داریم.



گردش‌های نوروزی به شمار می‌رود. در قسمت‌های مختلف این دو عمارت فضاهای جالبی برای عکاسی، صرف نهار و پذیرایی از میهمانان پیش‌بینی شده است.

باغ مینیاتوری هنر هم در میدان تجریش، خیابان دکتر حسابی واقع شده و تاریخ کهن ایران زمین را در ابعاد بسیار کوچک برای‌تان روایت می‌کند. اگر خواستید نفسی چاق کنید، حتماً سری به کافه این مجموعه بزنید و از خوردن نوشیدنی‌های سنتی و گیاهی آن لذت ببرید.

بسته ورزشی - سرگرمی



عید نوروز فرصت خوبی برای دوستداران ماشین‌های کنترلی و موتورهای چهارچرخ یا «ATV» است؛ مجموعه تفریحی «امید ساسد» واقع در ۴ کیلومتر بزرگراه شهید بابایی روبه‌روی شهرک امید همه این امکانات را

بسته طبیعت‌گردی



خیلی‌ها دوست دارند صبح‌های فروردین را در کوهپایه‌های شمالی شهر سپری کنند و از هوای مطبوع و خنک نخستین روزهای فصل بهار لذت ببرند. علاوه بر مسیرهای محبوب کوهنوردی یعنی توچال، دارآباد، کلکچال، دربند و درکه، مسیر رحمان آباد کاشانک هم بسیار تماشایی است و مثل جاهای دیگر ازدحام زیادی ندارد. این مسیر از بین باغ‌های بادام کوهی می‌گذرد و در انتها به آبشار دارآباد و سرچشمه‌های آن می‌رسد. برای ورود به این مسیر ابتدا باید به خیابان پورابتهاج بروید و از سمت چپ میدان کاشانک وارد خیابان شهید صبوری شوید.

بوستان جنگلی لنتیان هم در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال شرقی تهران قرار دارد و با سدلتیان همسایه است. این ناحیه بکر و زیبا مهم‌ترین زیستگاه آبیان و جانوران پایتخت محسوب می‌شود و در روزهای نوروز جمعیت زیادی از شهروندان را به سوی خود می‌کشاند.

غرب تهران هم یک انتخاب بی‌نظیر دارد؛ منظورمان دریاچه مصنوعی چیتگر است که حالا یک سالی از افتتاح آن می‌گذرد. این دریاچه ۱۳۰ هکتار وسعت دارد و امکانات تفریحی زیادی در ساحل آن قرار داده شده و به‌ویژه برای کودکان جذابیت فراوانی دارد. برای رسیدن به دریاچه، مسیر بزرگراه همت به سمت غرب را انتخاب کنید، نرسیده به شهرک باقری تابلوهای ترافیکی شما را تا دریاچه هدایت می‌کنند.

بسته فرهنگی - تاریخی

انتخاب علاقه‌مندان به تاریخ و فرهنگ ملی ایران در سالن‌های دو مجموعه فرهنگی و تاریخی سعدآباد و نیاوران گردآوری شده است. سعدآباد با ۱۸ کاخ، عمارت و کوشک، گنجینه ارزشمندی از آثار، اشیا و اسناد دوران قاجار و پهلوی را در معرض دید علاقه‌مندان می‌گذارد.

مجموعه نیاوران نیز با ۲ کاخ، ۳ عمارت و ۱ کوشک، محل مناسبی برای



کتیبه‌های تهران

«چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید» این شعر را بسیار خوانده یا شنیده‌ایم اما بد نیست این توصیه را زمانی به کار بگیریم که به دیدن آثار تاریخی و محوطه‌های باستانی می‌رویم.

طبیعی است که هنگام بازدید از این اماکن، مشخص‌ترین بخش‌ها توجه‌مان را جلب می‌کند اما اغلب در این جاها اسنادی هست که یا از وجودشان بی‌اطلاعیم یا به دلیل آسیب‌دیدگی و کهن بودن خطوط، قادر به خواندن آنها نیستیم درحالی که مطالب جالبی در این اسناد نهفته است که با دانستن آنها می‌توانیم لذت بیشتری از بازدیدمان ببریم. خیلی‌ها تعطیلات نوروز را در تهران سپری می‌کنند؛ اگر شما هم جزو این افراد هستید، این بخش را بخوانید.

کتیبه فتحعلی شاه

فتحعلی شاه قاجار که پیش از پادشاهی‌اش در شیراز زندگی می‌کرد، با دیدن نقش برجسته‌های آن دیار، هوس می‌کند پس از بر تخت نشستن، کتیبه‌هایی از خود برجای بگذارد. از این رو پس از آمدن به تهران، دستور ایجاد دو کتیبه به همراه نقش برجسته‌هایی از صحنه تاج‌گذاری خود را داد که یکی در تنگه واشی واقع در جاده فیروزکوه و دیگری در شهر ری در دیواره کوهی که چشمه‌علی پای آن قرار دارد، نقش بسته‌اند. درباره این اثر در لغت‌نامه دهخدا آمده: فتحعلی شاه که اغلب به چشمه‌علی به تفریح می‌رفت در سال ۱۲۴۸ هجری قمری فرمان داد که در بالای چشمه‌علی صفحه‌ای را همواره کرده بر روی سنگ، تمثال آن پادشاه را با بعضی از شاهزادگان کنده‌کاری کنند و بعضی اشعار در دور آن صفحه کنده شد، که از تاریخ این عمل خبر می‌دهد و چون تمام اشکال و اشعار را در یک صفحه مشهود و معلوم کردن خالی از اشکال نبود، ناچار در دو صفحه بعد صورت‌ها را آشکار ساخته، اسامی صاحبان صورت‌ها و کتیبه‌اشعار و آنچه باقی مانده بود نگاشتند تا بر مطالعه‌کنندگان ظاهر باشد.

کتیبه‌های تهران

بی‌تردید جستجو برای یافتن کتیبه‌های باستانی در تهران هرگز نمی‌تواند ما را به آن نتیجه‌ای برساند که به عنوان مثال در استان فارس حاصل می‌شود؛ اما برای تهرانی‌ها شرایط دیگری فراهم شده تا بتوانند بخش قابل توجهی از کتیبه‌های سراسر ایران را یک‌جا ببینند و این امکان با رفتن به باغ کتیبه‌ها در کاخ موزه نیاوران فراهم می‌شود.

در این نمایشگاه دائمی تعداد ۴۳ مولاژ از کتیبه‌های صخره‌ای شامل: دوره تاریخی مادها و هخامنشی به خط و زبان اوراتی، آشوری، آرامی و فارسی باستان؛ دوره تاریخی پارتی و ساسانی به خط پهلوی اشکانی و ساسانی به چشم می‌خورد.

از جمله این آثار می‌توان به کتیبه‌های داریوش در بیستون، اردشیر در نقش رستم، شاپور اول در نقش رجب و... اشاره کرد.

یک‌جا فراهم کرده است تا شما را برای کلنجار رفتن با ماشین‌های کوچک و موتورهای پر قدرت حساسی وسوسه کند. ۲ کیلومتر بالاتر از این مجموعه، زمین پروازی تلو انتظار علاقه‌مندان به پاراگلایدر را می‌کشد؛ حتم داریم تجربه هیجان و انرژی فراوان گلایدرسواری، تا پایان سال ۹۳ در روح و جسم‌تان باقی می‌ماند. فراموش نکنید ۱۵ دقیقه پرواز با پاراگلایدر ۵۵ هزار تومان برای‌تان آب می‌خورد.



بسته ویژه: موزه وزیری

شاید اگر لوئیس کارول زنده بود، آلیس را به لواسان می‌برد تا عجایب زندگی‌اش در میان سنگ‌تراشه‌های این مکان دیدنی رقم بخورد. اینجا موزه وزیری است، جایی که قدم زدن در دالان‌ها و دهلیزهای آن، مرور تاریخ، فرهنگ و ادب پارسی را به همراه دارد و خاطره شیرینی در ذهن‌ها باقی می‌گذارد.

در این موزه همه عناصر طبیعت یعنی آب، رودخانه، درخت، گیاهان، حیوانات و هوای بسیار مطبوع در کنارهم قرار گرفته‌اند تا سمفونی هنرمندانه‌ای از حیات رقم بخورد. علاوه بر اشیای دیدنی فضای سرپوشیده، در محوطه باز موزه هم آثار عجیب و غریب زیادی دیده می‌شود که همه آنها را «بستاد ناصر هوشمند وزیری» از دور ریزهای حاشیه جاده‌ها جمع‌آوری و ساخته است؛ درخت نوشابه، درخت قوطی‌های خالی، دیوار بطری‌های شیشه‌ای،

سیمرغ، گلنار، گاو سنگی، آبشار شیرآلات و... همه از این جنس هستند. یعنی زباله‌های رها شده کنار جاده که حالا شخصیتی هنری پیدا کرده‌اند.

در بخش مرکزی موزه، کلبه کوچکی قرار دارد که به خانه درختی مشهور است. دسترسی به آن هم با دو ردیف پله نردبانی امکان پذیر است. از بالای کلبه، دهکده عوجان دیده می‌شود که چشم‌انداز زیبایی دارد.

برای دیدن اولین موزه شخصی ایران، این نشانی را به خاطر بسپارید: لواسانات، بلوار امام خمینی، جاده کند علیا و سفلی، دوراهی بوجان، سمت چپ بعد از چال ناظران، پلاک ۷۷. تلفن: ۲۶۵۵۶۶۰۴



CODE: 202



خودتان را از «کت و کول» نیاندازید



با نزدیک شدن به آغاز سال جدید، به احتمال بسیار زیاد شما جزو یکی از این دو دسته هستید؛ کسانی که خانه‌تکانی را شروع کرده‌اند یا به زودی شروع خواهند کرد. خانه‌تکانی از آن سنت‌هایی است که مطمئناً به این زودی‌ها از بین نمی‌رود. خیلی طبیعی است که هر خانه‌ای بعد از یک سال کثیف می‌شود و نیاز به تمیزکاری اساسی دارد. این مسئولیت هم معمولاً روی دوش خانم خانه است و به همین دلیل، بسیاری از خانم‌ها در روزهای ابتدای سال جدید، با خستگی و تبعات حاصل از شست‌وشو یا گردگیری روبه‌رو هستند. اگر می‌خواهید هنگام خانه‌تکانی کمتر خسته یا دچار مشکل شوید و سال جدید را سر حال‌تر شروع کنید، این مطلب را تا پایان بخوانید.

«دست» به عصا باشید

دست عضو اصلی خانه‌تکانی است و عجیب نیست که بیشتر مشکلات و دردها هم برای این عضو ایجاد می‌شود. از ساییدن سطوح مختلف تا سروکار داشتن با مواد شوینده، با دست انجام می‌شود؛ پس باید مراقب باشید که برای این عضو مهم اتفاقی رخ ندهد. یکی از مشکلات اصلی برای خانم‌های خانه‌دار، گزگز کردن نوک انگشت‌هاست که به دلیل فشار بیش از اندازه به مچ دست ایجاد می‌شود. حتماً در فاصله تمیز کردن سطوح مختلف، کمی مچ‌تان را نرمش و استراحت به دست را فراموش نکنید. برای این که دست‌تان در برخورد با شوینده‌ها هم دچار مشکل نشود، استفاده از یک دستکش مناسب، به شدت توصیه می‌شود. تماس مداوم با مواد شوینده، می‌تواند باعث بروز آگزمای پوستی شود یا قرار گرفتن زیاد دست آب، خشکی آن را به همراه دارد. تمیز کردن مکان‌هایی که گرد و غبار در آن زیاد است، مانند انباری‌ها هم نیاز به پوشش‌های اضافی دارد، زیرا می‌تواند باعث بروز حساسیت‌های اضافی در پوست دست‌ها و سایر نقاط بدن شود.



«کمر»تان را راست کنید

کمردرد یکی از عوارض شستن زمین در حالت خمیده و بلند کردن اجسام سنگین است. خیلی‌ها فکر می‌کنند اگر زمین را در این حالت بشورند، حتماً بهتر پاک می‌شود، در حالی که یک جاروی بلند می‌تواند



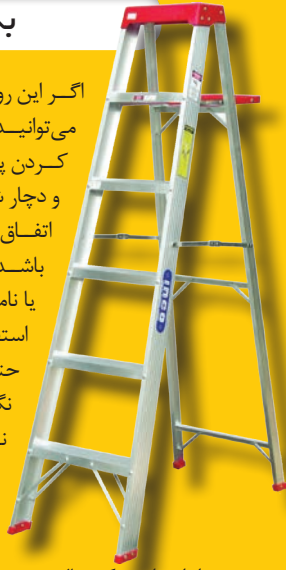
همان کار را برای شما انجام بدهد. از طرف دیگر، فراموش نکنید که هنگام خانه‌تکانی، اجسام نسبت به قبل سبک‌تر نمی‌شوند. پس جابه‌جا کردن

کمد لباس یا میز ناهارخوری که در طول سال برایتان سنگین بود، همچنان دشوار است و بهتر است برای تغییر محل آن، از یک نفر کمک بگیرید. هنگام جابه‌جایی اجسام سنگین هم برای چرخیدن، بالاتنه را از قسمت کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید. البته توصیه می‌شود تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و ترجیحاً آنها را روی زمین بکشید. در نظر داشته باشید که حتی اگر این طرز جابه‌جایی اجسام، باعث آسیب جزئی به آنها شود، بهتر از آن است که آسیبی جدی به خودتان وارد کنید.



به دنبال رد «پا»

اگر این روزها به بیمارستان‌ها سری بزنید، می‌توانید چند نفر را که به خاطر عوض کردن پرده یا لامپ، از نردبان سقوط کرده و دچار شکستگی پا شده‌اند، ببینید. این اتفاق می‌تواند دو دلیل اصلی داشته باشد؛ بی‌توجهی هنگام کار روی نردبان یا نامناسب بودن نردبان. اگر از نردبانی استفاده می‌کنید که پایه آن لق می‌زند، حتماً از کسی بخواهید تا آن را برایتان نگه دارد. به این بهانه که کسی خانه نبود یا برای انجام کار عجله داشتید، از نردبان غیرایمن استفاده نکنید. حتی اگر این به قیمت تمیز نشدن قسمتی از آن خانه تمام شود، بهتر از این است که سال جدید را با پای گچ‌گرفته آغاز کنید. احتمال شکستگی‌های متعدد در زمان خانه‌تکانی، در افرادی که به تنهایی این کار را انجام می‌دهند، بیشتر است.



«نفس»‌های فراموش شده

هر سال در حوالی سال نو، خانم‌های زیادی به دلیل مسمومیت به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند که دلیل آن، مسموم شدن با بخار جوهرنمک و سفیدکننده‌هاست. در صورتی که می‌خواهید از این مواد استفاده کنید، ماسک را فراموش نکنید. ضمن این که برای مدت زیادی در فضای بسته‌ای که در آن جوهرنمک و سفیدکننده ریخته‌اید، نمانید. در صورتی که احساس کردید میزان زیادی از بخار این مواد را استنشاق کرده‌اید، بلافاصله به فضای آزاد بروید. برای کسانی که حساسیت زیادی به استفاده از مواد شوینده دارند و حتی استفاده از این مواد به میزان کم هم برایشان دردسرساز می‌شود، استفاده از موادی مانند نشاسته و سرکه، به‌عنوان پاک‌کننده‌های طبیعی، توصیه می‌شود. استفاده از ماسک تنها به زمان استفاده از مواد شوینده محدود نمی‌شود، برای گردگیری و تمیز کردن سطوحی که گرد و خاک زیادی دارد نیز باید از ماسک استفاده کرد، زیرا گرد و خاک لوازم خانگی می‌تواند فرد را به انواع آلرژی و حساسیت‌های تنفسی مبتلا کند.



نکاتی که حتماً باید به آن توجه کنید

۳- تغذیه مناسب را فراموش نکنید. به‌هم‌ریختگی خانه هنگام خانه‌تکانی باعث می‌شود تا وعده‌های غذایی از روال خارج شده و به غذاهای حاضری، با ارزش غذایی کم، محدود شود. درحالی‌که به‌دلیل بیشتر شدن فعالیت در زمان خانه‌تکانی، تغذیه مناسب اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

۴- پیش از این که دست‌ها را به‌طور کامل بشویید، از تماس آن با چشم‌ها خودداری کنید. دست‌ها در زمان خانه‌تکانی بیش از همیشه می‌توانند باعث عفونت چشم‌ها شوند. علاوه بر این، احتمال برخورد مواد شوینده با چشم‌ها هم از طریق دست‌ها زیاد است.

۵- قبل از استفاده از دستکش‌ها، از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید. وقتی فرد دستکش به دست می‌کند، با خیال راحت‌تری از مواد شوینده و سفیدکننده‌ها استفاده می‌کند؛ کارهایی که ممکن است در صورت نداشتن دستکش، انجام ندهد. در صورتی که دستکش‌ها سوراخ باشند، این مساله می‌تواند باعث آسیب جدی به دست‌ها شود.

۱- خانه‌تکانی را یک‌دفعه و در یک روز انجام ندهید. شاید جمع‌وجور شدن شدن در مدت کوتاه‌تر، در ابتدا خوشحال‌تان کند، اما خستگی طولانی‌تر و مشکلات متعاقب آن، به این عجله نمی‌آورد. با یک برنامه‌ریزی مناسب، می‌توانید خانه‌تکانی را در چند روز مختلف انجام دهید.

۲- تنهایی خانه‌تکانی نکنید. حتماً طوری برنامه‌ریزی کنید که یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان بتواند به شما در خانه‌تکانی کمک کند. این کار نه تنها باعث خستگی کمتر شما می‌شود، بلکه در صورت بروز یک اتفاق ناگوار، می‌توانید راحت‌تر با آن روبه‌رو شوید.



با هم شیرینی بپزیم

حالا که عید در راه است، بد ندیدیم طرز تهیه چند نوع شیرینی را هم با هم مرور کنیم. اگر شیرینی عید را خودتان بپزید هم سالم تر و هم باصرفه تر خواهد بود. البته سعی کنید مواد اولیه را از فروشگاه‌هایی که مخصوص اینگونه وسایل است تهیه کنید. همچنین از مواد درجه یک استفاده کرده تا شیرینی شما خوش بخت تر و خوشمزه تر شود. همچنین بهتر است شیرینی عید ریز و کوچک باشد. هم زیباتر است و هم اینکه چون مهمان‌ها برای عید دیدنی به چندین خانه سر می‌زنید بتوانید یکی دو تایی شیرینی نوش جان کنند.

نان نخودچی

مواد لازم: آرد نخودچی نرم نیم کیلو - پودر قند نرم شده ۲۵۰ گرم - روغن جامد ۳۰۰ گرم - پودر هل نصف قاشق غذاخوری. روش تهیه این نوع شیرینی به این شرح است. اول روغن جامد را با پودر قند مخلوط کنید و خوب با همزن بزنید تا یکدست شود. برای تهیه پودر قند مقداری قند را داخل آسیاب ریخته و دستگاه را روشن کنید تا قندها پودر شود. پودر قند شیرینی نخودچی باید بسیار نرم باشد. بعد از مخلوط کردن این مواد نوبت آرد نخودچی است. اول آرد نخودچی که باید نرم باشد را الک کرده و سپس داخل مواد بریزید و پودر هل را هم اضافه کرده و خوب با دست ورز دهید. حالا این مواد را داخل یک کیسه نایلون داخل یخچال بگذارید تا استراحت کند. بعد از یک روز این خمیر را بیرون آورده و پس از ۲ ساعت که در هوای معمولی بماند. حالا کار شیرینی پزی را شروع کنید. مواد را روی یک سطح صاف قرار دهید و با وردنه سطح آنرا صاف کرده و سپس آنها را قالب زده و داخل سینی فر با فاصله قرار دهید. یادتان باشد که سینی فر را کمی چرب کنید. فر را که از قبل گرم کرده‌اید، روی درجه حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد قرار دهید و سینی شیرینی را در طبقه وسط فر گذاشته بعد از ۲۰ دقیقه شیرینی‌ها آماده است. برای تزئین روی شیرینی‌ها هم می‌توانید از خلال پسته استفاده کنید.



سوهان کنجدی

مواد لازم: عسل ۲ پیمانه - کنجد خام ۱ لیوان - زعفران حل شده چند قطره - ورق آلومینیوم. طرز تهیه: عسل را روی حرارت خیلی کم گذاشته تا به آرامی آب شود. سپس کنجد را به عسل اضافه کنید. عسل را باید مرتب بهم بزنید. حالا چند قطره زعفران را داخل عسل بریزید و باز هم بهم بزنید. یک برگ فویل را کمی چرب کرده و مواد را روی آن بریزید. برگ دیگری از فویل را چرب کرده و روی مواد بیندازید و با یک وردنه سطح آنرا صاف کنید. ضخامت این سوهان باید حدود نیم سانتیمتر باشد. حالا بگذارید تا سوهان‌ها سرد شود سپس آنها را تکه تکه کرده و در ظرف بچینید.



سوهان عسلی

اگر افراد خانواده سوهان عسلی دوست دارند باید برای خوشحال کردن شان این مواد را آماده کنید. شکر ۳۰۰ گرم - روغن مایع ۱۰۰ گرم - عسل ۱۰۰ گرم - خلال بادام ۱۵۰ گرم - زعفران آب‌کرده چند قطره - خلال پسته برای تزئین. و اما طرز تهیه این سوهان، ابتدا چهار قاشق غذاخوری آب را با روغن، عسل و شکر مخلوط کرده، روی حرارت بگذارید تا بجوشد. حرارت باید زیاد و یکنواخت باشد. وقتی شربت غلیظ شد، خلال بادام‌ها را درون آن بریزید. مواد را زیاد هم نزنید ولی مراقب باشید که نسوزد و ته نگیرد. وقتی که رنگ مایع طلایی شد چند قطره زعفران را ریخته و برای امتحان یک قاشق از مواد را درون سینی

بریزید اگر سریع سفت شد یعنی سوهان عسلی آماده است. در آن موقع کف ظرف مسطحی مثل سینی را چرب کنید و به اندازه قاشق مرباخوری از مواد بردارید و روی سینی بریزید. چند عدد خلال پسته هم روی آنها بگذارید. اینکار را سریع انجام دهید تا مواد سفت نشود. بعد از سرد شدن سوهان عسلی‌ها آنها را با نوک چاقو جدا کرده و درون ظرف در داری نگهداری کنید.



لوز نارگیل، بادام و پسته

مواد لازم: شکر ۱ لیوان - گلاب یک استکان - پودر نارگیل یا بادام یا پسته یک لیوان و نیم.

طرز تهیه: شکر و گلاب را درون ظرفی ریخته و روی حرارت بگذارید تا بجوشد و غلیظ شود. سپس بگذارید این مایع سرد شده با همزن آنرا بزنید تا رنگش سفید شود. حالا موقع ریختن پودر نارگیل یا پسته یا بادام است هر کدام را که می‌خواهید درون شکر و گلاب بریزید و بهم بزنید. این مخلوط را درون ظرفی لبه‌دار بریزید و فشار دهید تا صاف و سفت شود. ظرف را داخل یخچال بگذارید تا سرد شود و بعد آن را بیرون آورده و برش بزنید و درون ظرفی بچینید. اگر بخواهید می‌توانید با هر سه پودر این شیرینی را تهیه کنید. یعنی اول مواد را درون ظرف بریزید و پودر نارگیل رویشان بریزید بعد دوباره قدری از مواد را بریزید و پودر پسته و در آخر هم بقیه مواد را بریزید و پودر بادام را بپاشید و سطح آنرا صاف کرده و فشار دهید. برای تهیه این شیرینی با هر سه پودر باید مقدار شکر و گلاب را سه برابر کنید.



CODE: 204



در شب چهارشنبه آخر سال آتشش به جان شیرینی عید نزدیک

با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و به‌ویژه چهارشنبه سوری، خطر بروز ضربه‌های چشمی افزایش می‌یابد و این در حالی است که آمار نشان می‌دهد کودکان، زنان خانه‌دار، افراد میانسال و سالمندان با حوادث بیشتری مواجه می‌شوند. ضربه‌های چشمی اگر شدید باشند و به موقع درمان نشوند عواقب جبران‌ناپذیری دارند و حتی ممکن است برای همه عمر کیفیت بینایی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. دکتر «حسن محبوبی‌پور» چشم‌پزشک در این باره بیشتر توضیح می‌دهد.

ضربه‌های چشمی به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

ضربه‌ها انواع مختلفی دارند؛ برخی از آنها می‌توانند بدون صدمه باشند، بعضی‌ها هم منجر به آسیب‌های شدید و حتی تخلیه چشم می‌شوند. اما به طور کلی ضربه‌های چشمی دو دسته هستند؛ نوع اول ضرباتی است که تخریبی روی بافت چشم ایجاد نمی‌کند اما آسیب‌زایی دارد. نوع دوم ضربه وسایل تیز و برنده مثل چاقو و سوزن می‌باشد که آسیب‌زایی آنها به مراتب بیشتر است.

همان‌طور که اشاره کردید هر دو ضربه آسیب‌زا هستند، کدام یک از آنها تأثیر بیشتری روی کیفیت بینایی فرد مصدوم دارد؟

هر ضربه شدیدی می‌تواند چنین اثری داشته باشد، ضربه‌ها در بعضی موارد باعث خونریزی شده و حتی اتاق قدامی چشم را تحت تأثیر قرار داده و باعث پارگی شبکیه و عنبیه به شکل حاد یا مزمن می‌شوند و در مواردی ابتلا به آب مروارید زودرس را به همراه دارند. این ضربات گاهی موجب کنده شدن عدسی نیز شده و به حدقه چشم یا بافت استخوانی عضلات چشمی آسیب جدی وارد می‌کند.

شایع‌ترین منابع تولید ضربه چیست؟

منابع تولید ضربه متنوع است و از یک افتادن در خانه تکانی یا زمین خوردن ساده شروع شده و به نزاع، تصادفات رانندگی و حتی مسائل چهارشنبه آخر سال هم می‌رسد. اگر ضربه به بافت عضلات و استخوان‌ها آسیب وارد کرده باشد اثر خود را با کبودی دور چشم نشان می‌دهد و استخوان‌ها درناک می‌شوند. در بعضی موارد هم عارضه دوبینی، انحراف و حتی بروز نابینایی کامل دور از انتظار نیست.

مرحل درمان چگونه است؟

اگر جسم خارجی ضربه را وارد کند، معمولاً در چشم باقی می‌ماند و با توجه به محل قرارگیری و جنس آن، اقدامات لازم انجام می‌شود. فلزات (به‌خصوص مس) و چوب به دلیل واکنشی که ایجاد می‌کنند باید به سرعت خارج شوند مگر در موارد خاصی که دسترسی سخت است. گاهی برای مشخص کردن محل دقیق جسم خارجی باید آزمون سی‌تی‌اسکن از بیمار گرفته شود. باید اشاره کنم که خونریزی‌های چشمی در این‌گونه ضربات بسیار شایع است. در ضربه‌های شدید احتمال پارگی هم وجود دارد و به همین دلیل باید اورژانس‌های چشمی سریع‌تر اعمال شود.

در روزهای پایانی سال، حوادث چشمی بیشتر می‌شود. اورژانس‌های چشمی در مورد این افراد چگونه انجام می‌شود؟

اگر چه اورژانس‌های چشمی با دیگر اورژانس‌های طبی تفاوت دارد اما در چنین مواردی باید بیمار خیلی سریع به مرکز چشم‌پزشکی منتقل گردد تا از بروز عوارض بیشتر جلوگیری شود. فاصله زمانی وارد شدن ضربه تا رسیدن به اورژانس، در روند بهبودی بسیار مهم است. اغلب ضربه‌های چشمی التهاب ایجاد می‌کنند و این التهاب باعث چسبندگی عنبیه به عدسی و باقی ماندن خونریزی و بالا رفتن فشار و در نتیجه بروز آب سیاه وابسته به ضربه می‌شود؛ به همین دلیل این بیماران باید هر چه زودتر تحت درمان قرار گیرند.



جشن یا میدان جنگ؟

ایرانیان باستان از ۱۷۰۰ سال قبل، آیین «پنجه دزدیده» یا جشن چهارشنبه آخر سال را ۵ روز مانده به تحویل سال جدید برگزار می‌کردند و با روشن کردن آتش و پاشیدن خاکستر آن بر روی مزارع، به استقبال بهار طبیعت می‌رفتند. سنت‌های این شب باستانی اکنون جای خود را به انفجارهای مهیب مواد محترقه داده است که هر سال در آخرین روزهای اسفند، جان و مال عده زیادی را به خطر می‌اندازد. مسئولان سازمان‌های امدادی از مردم می‌خواهند در این روزها و شب‌ها به توصیه‌های ایمنی بیشتر از قبل توجه کنند و مراقب فرزندان خود باشند تا خدای نکرده دچار آسیب‌دیدگی نشوند.

مواظب خودت باش

هر سال در حوادث غم‌انگیز چهارشنبه‌سوری، عده‌ای از شهروندان بر اثر انفجار مواد محترقه یا برخورد ترکش‌ها و براده‌های ناشی از آن مصدوم و روانه بیمارستان می‌شوند. آمار مرکز فوریت‌های پزشکی کشور نشان می‌دهد، ۴۴ درصد آسیب‌ها، چشمی و ۳۰ درصد سوختگی‌ها متوسط و شدید است که در ۵۸ درصد موارد، مردان ۱۷ تا ۲۳ سال را شامل می‌شود. همچنین ۱۳ درصد شهروندان به علت صدای مهیب انفجار مواد محترقه دچار آسیب شنوایی و مشکلات اعصاب و روان می‌شوند. در اغلب موارد آسیب‌های جسمی و روانی حوادث این شب، شیرینی سال جدید را به کام بسیاری از خانواده‌ها تلخ می‌کند و عده‌ای تا آخر عمر باید آثار ناخوشایند آن را تحمل کنند.

خدایا!

تو را می پرستم و دوستت دارم.

تو را دوست دارم

که هر لحظه،

در کار آفرینشی تازه هستی.

تو را دوست دارم

که همه چیز

و همه کس را دگرگون می کنی.

و زمین و ماه و خورشید را

همچون حال و سال ما

می گردانی.

تازگی

لاله جهانگرد

خدایا!

هر روز

ما را هم،

حال ما را هم

نوکن.

تصویرگر: مریم سادات منصور

چشم شاخه‌ها روشن

عباس ترین

فصل نور ریشه می دهد کم کم

در زمستان سرد و برفی من

برگ‌ها ریشه ریشه می رویند

چشم هر شاخه می شود روشن

برگ‌هایی به رنگ بعد از ظهر

برگ‌هایی شبیه دلتنگی

برگ‌هایی بزرگ یا کوچک

برگ‌هایی به شکل یکرنگی

یک صدا توی گوش هر شاخه

از امیدی دوباره می گویند

دانستانی سپید در دل شب

از هزاران ستاره می گویند

کاش این برگ‌های رنگارنگ

تا همیشه برای من می شد

رویشان شعر می نوشتیم، بعد

دفتر شعرهای من می شد....



۲ دوبیتی طنز بهاری



فرهاد حسن زاده

از این و از آن

بهار آمد و من خوشحال و خندان
شدم مهمان دایی و عموجان
ز بس خوردم من از این و من از آن
نه لب ماند و نه فک ماند و نه دندان

شقایق

بهار آمد شقایق بی قراره
گمانم توی کفشش میخ داره
من از چشمان او فهمیده بودم
شقایق چشم مهمان را نداره

گوی مرزی میان واقعیت و بازی نیست

خودرو واقعی لگویی

انگار در دنیای امروز، تناقض و مرز بین واقعیت و مجاز و جدی و اسباب بازی برداشته شده است. نمونه‌اش همین ماجرای «لگو». هنوز هم همه لگو را به عنوان نوعی اسباب بازی می‌شناسند که بچه‌ها می‌توانند با قطعات آن خانه و برج و... بسازند و رؤیای پردازی کنند. با این همه، همین قطعات لگو دو تن از کارگردانان مشهور انیمیشن را جذب می‌کنند تا یک فیلم انیمیشن لگویی پر فروش بسازند با حضور انواع قهرمانان واقعی و انیمیشنی؛ فیلمی که همین اواخر به روی پرده سینماهای آمریکا رفت و هنوز در حال اکران است.

از سوی دیگر، یک مهندس جوان استرالیایی به نام «رائول» که ۲۰ ساله است، همراه با دوستش «استیو» هم نتوانستند از قطعه‌های لگو دل بکنند و خلاقیتشان را به کار گرفتند تا به کمک این قطعه‌ها، خاطرات دوران کودکی‌شان را زنده نگه دارند. آن‌ها سراغ همین قطعه‌های لگو رفتند و با ۵۰۰ هزار قطعه‌ی لگو، یک خودرو ساختند. این خودرو از یک طرف ممکن است به خاطر ساخته شدن از قطعات لگو، بیش تر به اسباب بازی شبیه باشد و از سوی دیگر، به خاطر این که واقعاً سازنده‌هایش سوار این خودرو شدند و آن را به حرکت درآوردند، واقعی به نظر برسد.

ظاهراً از کل این خودرو فقط لاستیک‌هایش از قطعات لگو ساخته نشده، آن هم به خاطر این که قطعات لگو مکه‌بی هستند. بقیه‌ی اجزای خودرو، حتی موتور محرکه‌ی آن هم از همین قطعه‌ها ساخته شده است. البته سرعت این خودرو زیاد نیست و می‌توان فقط با سرعتی بین ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر در ساعت با آن رانندگی کرد. دلیل این سرعت کم هم ترس سازندگان آن است که نکند حرکت خودرو با سرعت بیش تر به انفجار خودرو منجر شود.





روایت داستان، این بار بدون واژه وقتی کتاب‌ها تابلو-مجسمه می‌شوند

امروزه در دنیا هنرمندان خلاق بسیاری هستند که دست به کارهای تازه و جالب می‌زنند و آثاری می‌آفرینند که پیش از این کسی به آن فکر نکرده است. یکی از این هنرمندان، خانمی است به نام «جودی هاروی براون» که خلاقانه به کتاب‌های قدیمی و غیر قابل استفاده جانی تازه بخشیده و تابلو-مجسمه‌هایی سه‌بعدی از دل آن‌ها بیرون کشیده است. جودی موضوع تابلوهایش را هم از دل خود کتاب‌ها پیدا کرده است. مثلاً در کتابی ماجرای سفر با کشتی مطرح شده و او با برش‌هایی به کاغذهای کتاب، یک کشتی از آن ساخته و پرداخته است یا کتاب دیگری داستان یک پری را تعریف می‌کند و این هنرمند از دل کتاب نقش سه‌بعدی یک پری در آورده است. این هنرمند درباره خودش می‌گوید: «همیشه هم به هنر علاقه داشته‌ام و هم شیفته مطالعه بوده‌ام. کتاب شما را به دنیاهایی تازه می‌برد و هنر فرصت تماشای این دنیاهای را فراهم می‌کند. به‌خاطر همین تلاش کردم این دورا با هم بیامیزم تا این کتاب‌ها دوباره زنده شوند و گویی دوباره داستان‌هایشان را روایت می‌کنند.» چند تایی از این تابلوهای زیبا را در این‌جا می‌بینید.



CODE: 207

خوب است در تعطیلات نوروز ساعت‌هایی را هم برای خواندن کتاب اختصاص دهیم

دردسر ساز

بن میکائلسن، ترجمه‌ی پروین علی‌پور

نشر چشمه



همه ما کم و بیش خشم و عصبانیت را مخصوصاً در سال‌های نوجوانی و جوانی تجربه کرده‌ایم. شاید هم به خاطر عصبانیت کنترل نشده، دچار دردسر هم شده باشیم یا شاهد به دردسر افتادن دیگران بوده‌ایم. قهرمان رمان «دردسر ساز» هم چنین شخصیتی است و در این رمان با عوامل بروز خشم کنترل نشده و تبعات آن آشنا می‌شویم. البته آرام آرام و پابه‌پای «کل

ماتیوز»، قهرمان رمان، پسر خشمگینی که از عالم و آدم طلبکار است روند کنترل خشم و مهربان شدن را هم تجربه می‌کنیم. وجود کل ماتیوز از خشم و عصبانیتی مهار نشدنی، انباشته شده و همین باعث می‌شود که او بارها به دیگران آسیب بزند و بارها هم سخت تنبیه شود. داستان تقریباً از روایت گلاویز شدن او با هم کلاسی‌اش پیتز شروع می‌شود. کل در این دعوا، سر پیتز را به لبه جدول می‌کوبد. کار پیتز به بیمارستان می‌کشد و کار کل به دارالتادیب.

در فرآیندی قرار می‌شود قهرمان داستان به جای گذراندن دوره محکومیت در حبس، این دوره را به تنهایی در جزیره‌ای دورافتاده در آلاسکا بگذراند. کل در آن جزیره باید به‌تنهایی از پس کارهایش برآید، با طبیعت و دنیای پیرامونش ارتباط بگیرد و راهی برای گذران زندگی در آن‌جا پیدا کند.

اما او همان شب اول سعی می‌کند از جزیره فرار کند. بعد با یک خرس، معروف به خرس روح، روبه‌رو می‌شود و در جریان درگیری با این خرس زخمی می‌شود.

خاطرات صدرد صد واقعی یک

سرخپوست پاره وقت

شرمن الکسی، ترجمه‌ی رضی هیرمندی

نشر افق



در این رمان، خواننده هم‌زمان هم با یک آدم معمولی و حتی ضعیف و بیمار و ترسو و دارای قیافه‌ای نابه‌هنجار مواجه می‌شود و هم با یک آدم متفاوت و خاص که به‌رغم همه‌ی معمولی بودن و ضعیف بودنش، روحیه‌ی طنز و حس شاعرانه‌اش قوی است و عواطف و درکی ویژه دارد.

«جونیر»، قهرمان اصلی داستان، پسر بچه‌ی سرخپوستی است که در قرارگاه (محل زندگی قبیله سرخپوستان) چندان محبوب نیست و فقط یک دوست صمیمی دارد. او از هر فرصتی برای کشیدن کاریکاتور استفاده می‌کند و آن‌چه را که در درون دارد، با زبان کاریکاتور منتقل می‌کند. خودش این حس را این‌طور روایت می‌کند: «یک‌بند کاریکاتور می‌کشم، / کاریکاتور پدر و مادرم؛ خواهر و مادربزرگم؛ بهترین دوستم راودی؛ و هر کسی که توی قرارگاه هست.

می‌کشم چون کلمات خیلی بوقلمون صفت‌اند. / می‌کشم چون کلمات خیلی خیلی محدودند. اگر به انگلیسی یا اسپانیایی یا چینی یا هر زبان دیگری حرف بزنید و بنویسید، فقط درصد معینی از آدم‌ها منظورتان را می‌فهمند.»

جونیر ضعیف در روند زندگی بالآخره روزی چنان جسارتی پیدا می‌کند که تصمیم می‌گیرد مدرسه‌اش را عوض کند و به مدرسه‌ای در شهرک سفیدپوست‌ها برود. روایت روان آمیخته با طنز داستان، آن را خواندنی‌تر می‌کند.

همه ما آزاد آفریده شده‌ایم

نشر دیبایه



در وصیت امیرمؤمنان حضرت علی (ع) به فرزندش امام حسن (ع) آمده است: بنده دیگری نباش که خداوند تو را آزاد آفریده است.

آزادی یکی از حقوق اصلی ما انسان‌هاست. البته حقوق دیگری هم داریم که خیلی از ما چندان که باید با این حقوق آشنا نیستیم. حالا کلی تصویرگر جمع شده‌اند و با محور قرار دادن حقوق انسان در زندگی، هر کدام تصویری زیبا و تماشایی آفریده است. هر کدام از این تصویرها

به یک حق می‌پردازد. این کتاب به شکلی دیدنی، کاری می‌کند که هم کلیات حقوق خود را به‌عنوان انسان بشناسیم و هم با تصاویر زیبایش باعث می‌شود این حق‌ها را بهتر به‌خاطر بسپاریم.

این کتاب ترجمه است، اما بُعد انسانی آن نمی‌گذارد خیلی ترجمه بودن آن را حس کنیم، شاید چون از چیزهایی حرف می‌زند که به ما هم مربوط می‌شوند. ۳۰ تصویر هنرمندانه، جذاب و هماهنگ کتاب، ۳۰ حق انسانی را به ما یادآوری می‌کنند. ضمن این که پادمان می‌ماند این حقوق به همه انسان‌ها تعلق دارند و به‌طور طبیعی هر حقی که برای ما ایجاد شود، وظیفه و تکلیفی هم برای رعایت حقوق دیگران به همراه خواهد داشت. این کتاب طوری نوشته و تصویرگری شده که خواننده‌ها از هر گروه سنی که باشند از آن لذت می‌برند و استفاده می‌کنند.

هستی / فرهاد حسن‌زاده

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



کشورمان هشت سال درگیر جنگ تحمیلی بود؛ جنگی که آن را به‌نام دفاع مقدس می‌شناسیم. چنین رویدادی چنان پدیده‌ای است که تا سال‌های سال می‌توان روایت‌های تازه و هنری از آن داشت. رمان هستی هم به‌شکلی جذاب همین کار را می‌کند. هستی، دختر نوجوانی است که شروع نوجوانی‌اش تقریباً با شروع جنگ تحمیلی پیوند می‌خورد. او در آبادان زندگی می‌کند؛ نوجوانی زبر و زرنگ است که به‌جای بعضی از کارهایی که دخترانه شناخته می‌شدند، دوست دارد فوتبال بازی کند...

این دختر نوجوان که با پدرش مشکل دارد و به‌دلیل جنگ ناگزیر به مهاجرت می‌شود، خودش با زبانی طنزآمیز، با لهجه جنوبی و با شیطنت ماجراهای آن روزها را برای خواننده تعریف می‌کند. هستی طوری روایت می‌شود که خواننده می‌تواند خودش را همراه و هم‌پای قهرمان رمان ببیند و به آن سال‌ها برگردد و رویدادهای آبادان سال ۱۳۵۹ به بعد را از نزدیک حس کند.

شاید جالب باشد بدانیم که نویسنده هستی متولد آبادان است و تا پایان نوجوانی یا اوائل جوانی در آبادان زندگی کرده و به‌طور مستقیم همراه خانواده و دوستانش درگیر جنگ تحمیلی و مسائل آن بوده است.



درنگ

نقل می‌کنند نیمایوشیچ در جشن ۱ سالگی فرزندش برای او نوشت: «پسرم؛ یک بهار، یک تابستان، یک پاییز و یک زمستان را دیدی؛ از این پس همه چیز جهان تکراریست؛ جز مهربانی.»

نور زیر سایه تلاش و تخصص می‌درخشد

آنهایی که فوتبال را می‌شناسند با نام و چهره همیشه خندان «افشین پیروانی» مدافع سابق تیم ملی و رکورددار کاپیتانی تیم پرسپولیس آشنا هستند و همواره خاطرات خوشایندی از حضور پرافتخار او در میدان‌های داخلی و خارجی به یاد می‌آورند. به گواهی هواداران، منتقدان، مربیان و جامعه ورزشکاران کشور، پیروانی یکی از متعصب‌ترین، مستحکم‌ترین و خوش اخلاق‌ترین مدافعان تاریخ فوتبال ایران است و نقش محوری او در پرسپولیس و تیم ملی هرگز قابل انکار نیست. کارنامه این فوتبالیست با ۶۶ بازی ملی و ۴ قهرمانی در لیگ آزادگان، لیگ برتر و جام ملت‌های آسیا تحسین‌برانگیز است. افشین پیروانی اما نقطه تمایز دیگری هم با بعضی بازیکنان فوتبال کشور دارد و آن حضور او در جمع خانواده بزرگ نور است. پیروانی می‌گوید: «سال‌هاست که بیمارستان نور و خدمات آن را می‌شناسم و طی دو دهه

با پزشکان و متخصصان مجرب و تلاش‌گر این مجموعه در ارتباط بودم. به همین دلیل آن را خوب می‌شناسم و فکر می‌کنم وجود این مرکز باعث شده تا دانش چشم پزشکی ایران پیشرفت زیادی کند و هر روز بر دامنه این توان‌مندی‌ها افزوده شود.»

این ورزشکار ملی‌پوش صحبت‌های را چنین ادامه می‌دهد: «بیمارستان نور فقط یک مرکز درمانی نیست زیرا تاکنون موجی از خدمات نیک و خدایسندانه را به آحاد جامعه تقدیم کرده است و از این نظر نمونه‌ای بارز و منحصر به فرد محسوب می‌شود. امیدوارم در سال جدید همه ما شاهد پیشرفت‌های بیشتر و اعتلای دستاوردهای نوین چشم پزشکی در این بیمارستان باشیم تا همچون گذشته به عزم و اراده نخبگان چشم پزشکی ایران افتخار کنیم.» افشین پیروانی در پایان این گفت‌وگو، فرارسیدن بهار طبیعت و عید نوروز را پیشاپیش به هموطنان عزیز و به ویژه خوانندگان نشریه نور تبریک و شادباش گفت.



NOOR



شماره پنجم

اسفند ۱۳۹۲

زیر نظر

دکتر فرهاد رضوان

تحریریه

محمد جواد نعمتی، سیمین دخت گودرزی

فرهنگ محمودزاده، پوریا جوادی، مریم اسدی

آتلیه طراحی

طراحان سیب نقره‌ای

عکس

محمد رضوانی، سپهر ابطی، مینا صفدری

Eye Hospital Bimonthly Bulletin