طرح ملی پیشگیری از تنبلی چشم
راهی برای کاهش نابینایی

آمبلیوپی یا تنبلی چشم به کاهش دید یکطرفه یا دوطرفه ای می گویند که حتی پس از رفع هرگونه عیب انگاری ضایعه ارگانیک در چشم برطرف نشده و کماکان ادامه می یابد. حدوداً تخمین زده می شود که ۳-۲/۵ درصد مردم جهان دچار تنبلی چشم می باشند . در کشور ما حدود یک میلیون نفر به آن مبتلا هستند.

تنبلی چشم شایع ترین نابینایی یک چشمی در چهار دهه اول زندگی است . همچنین این بیماری شایع ترین علت نابینایی در دهه دوم زندگی می باشد. در این دهه از عمر شیوع آن ۱۰ برابر سایر علل کاهش دید است . شیوع این عارضه با تفاوت های اقتصادی ، فرهنگی، اجتماعی و جغرافیایی بین جوامع مختلف ارتباطی ندارد.

این عارضه در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع موجب پیشرفت کاهش بینایی شده و حتی می تواند منجر به نابینایی یک یا هر دو چشم شود ولی با تشخیص و درمان به موقع کاملاً قابل درمان است.

رشد و تکامل مراکز بینایی در مغز از دوران جنینی تا حدود ۱۰ سالگی است اما حداکثر رشد آن تا سه سالگی می باشد . نتیجه تکامل مراکز بینایی در این دوران، دید واضح و کامل است . در این مدت بخصوص در سه سال اول زندگی ، هر عاملی که باعث اشکال دید در یک یا هر دو چشم کودک شود، رشد و تکامل دستگاه بینایی را متوقف می سازد. در نتیجه باعث کاهش بینایی طفل می شود. معنی این سخن آن است که امکان دارد چشمی که از نظر ظاهر کاملا طبیعی است از بینایی کامل و طبیعی برخوردار نباشد. باید توجه داشت که سنین طلایی پیشگیری اولیه ، تشخیص به موقع ودرمان آمبلیوپی زیر ۵ سالگی است و اگر در این دوره تشخیص داده شود به طور کامل درمان خواهد شد.ولی هر قدر سن کودک از ۵ سالگی بگذرد امکان درمان نیز به همان نسبت کمتر می شود . بطوری که بعد از ۹ تا ۱۰ سالگی غیرقابل درمان است . همچنین در سنین طلایی درمان آسان تر و در مدت زمان کوتاهتری قابل انجام است.

علل عمده تنبلی چشم عبارتند از:

۱- اشکالات مادرزادی در ساختمان چشم مانند: آب مروارید ، پایین افتادگی مادرزادی پلک و نداشتن

عدسی باعث می شود که چشم نتواند تصویر واضحی از اشیاء را دریافت کند و به تدریج دچار تنبلی می شود. در مورد آب مروارید مادرزادی بهترین درمان عمل جراحی است که اگر پس از تولد تا سه ماهگی هرچه سریع تر صورت بگیرد نتیجه بهتری خواهد داشت و اما پس ازسه ماهگی نتیجه جراحی چندان رضایت بخش نیست .

۲- عیوب انگاری ، نزدیک بینی ، دوربینی و آستیگماتیسم : اگر دید هر دو چشم بسیار کم باشد وهر دو چشم تفاوت دید آنها زیاد باشد چشم ضعیف تر نمی تواند تصویر واضحی از اشیاء را دریافت کند و دچار تنبلی می شود.

۳- لوچی یا انحراف چشم نیز می تواند باعث دوربینی شده در نتیجه تصویر واضحی روی شبکه چشم تشکیل نمی شود. بدین ترتیب مغز نیز برای حذف دوبینی تصویر چشم را منحرف کرده و تنبلی چشم ایجاد خواهد شد.

پیشگیری و درمان:

بهترین راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص عوامل ایجاد کننده و درمان به موقع می باشد. سن عامل مهمی درتشخیص و درمان آمبلیوپی می باشد. بهترین سن جهت درمان تنبلی چشم زیر ٦ سالگی است و بیماریهای مادرزادی باید از ابتدای زندگی تحت درمان قرار گیرند ، زیرا رشد و تکامل مرکز بینایی در مغز از دوران جنینی شروع و تا حدود ۱۳ سالگی ادامه دارد ولی حداکثر سرعت آن تا ۳ سالگی است به همین دلیل هرچقدر سن کودک

بهترین راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص عوامل ایجاد کننده و درمان به موقع می باشد. سن عامل مهمی درتشخیص و درمان آمبلیوپی می باشد. بهترین سن جهت درمان تنبلی چشم زیر ۶ سالگی است و بیماریهای مادرزادی باید از ابتدای زندگی تحت درمان قرار گیرند

از ۵ سالگی بگذرد امکان درمان کامل نیز کمتر می شود . به طوری که پس از ۱۲ سالگی عملاً درمان امکان پذیر نمی باشد.

لذا معاونت امور فرهنگی پیشگیری سازمان بهزیستی کشور بر اساس یکی از وظایف قانونی خود یعنی پیشگیری کردن از معلولیت ها در صدد برآمده است تا با اجرای برنامه کشوری پیشگیری از آمبلویی به پیشگیری از این بیماری و عوارض معلولیت زای آن اقدام نماید و از سال ۷۸ این برنامه را به صورت یک برنامه ملی به مرحله اجرا گذاشته است که بر اساس نتایج بدست آمده شیوع متوسط این بیماری در کشور حدود ۲ درصد بوده است .

در این طرح که با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و سازمان آموزش و پرورش از اول آبانماه همزمان با سراسر کشور به مدت یک ماه در استان هرمزگان اجرا خواهد شد،کلیه کودکان ٦-۳ ساله تحت پوشش مهدها و آمادگی ها و کودکان٦-٤ ساله ای که تحت پوشش مهدها نیستند توسط مربیان آموزش دیده مورد معاینه قرار می گیرند . در این طرح ابتدا مربیان مهدها و آمادگی های و بهورزان خانه های بهداشت که امر معاینه را بر عهده دارند توسط کارشناسان حوزه معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی آموزش می بینند و پس از آن به معاینه کودکان می پردازند.

مربیانی که آموزشهای لازم را فرا گرفته اند پس از آماده سازی اتاق معاینه و انجام شرایط استاندارد ، چشم کودکان را بر طبق معیارهای اعلام شده از سوی ستاد اجرایی طرح ملی پیشگیری از تنبلی چشم معاینه می کنند و در صورتی که کودکی در معاینه مشکوک گزارش شود به بینایی سنج و چشم پزشک همکار طرح ارجاع داده می شود که معاینه تخصصی آنان بطور رایگان انجام خواهد گرفت و در صورت لزوم اقدامات درمانی و تشخیصی لازم انجام می گیرد.

لازم به ذکراست؛ جهت تحت پوشش قراردادن کلیه کودکان شهری و روستایی استان علاوه بر مهدها و آمادگی ها ، از برخی مراکز بهداشتی درمانی شهری و خانه های بهداشت به عنوان پایگاه سنجش بینایی استفاده شده است.

معاونت امورفرهنگی و پیشگیری بهزیستی استان هرمزگان - ستاد اجرایی طرح ملی پیشگیری از تنبلی چشم

چگونه استرس و افسردگی جوانان را کاهش دهیم؟

فشار کاری در پدران ومادران ، بی حوصلگی آنان، پخش فیلم ها و سریال های حادثه ای و غمگین و کمبود سرگرمی های مفرح ، سبب شده است که برخی از اعضای خانواده ها شاد نباشند .

کسی که برای فرار از مشکلات زندگی، استرس های شغلی و استرس های مدرن به خوردن دارو عادت می کند، احساس وظیفه شناسی را از دست می دهد و حضور منظم او در محل کار یا مدرسه مختل می شود. ایجاد شادی معقول و منطقی در بین افراد مانع از افسردگی و انواع ناهنجاری های اجتماعی می گردد و درنتیجه باعث افزایش کارآیی می شد . تحقیقات نشان داده که بیش از نیمی از افرادی که برای ناراحتی های جسمانی به پزشک مراجعه می کنند ، مشکلات روانی و عاطفی دارند.

براساس یک نظرسنجی ٤۱ درصد جوانان ایرانی توان مقابله با مشکلات زندگی را ندارند. ۳۸ درصد آنان سرحال و با نشاط ازخواب بیدار نمی شوند وهمین تعداد از زندگی خود ابراز رضایت نمی کنند.

طبق آمار سال ۱۳۷۸ ، ٦ درصد از جوانان تهرانی بین سنین ۱۵ تا ۲٤ سال دچار اختلالات روانی هستند و این آمار بین افراد ۲۵ تا ٤٤ سال به ۸/۵ درصد می رسد.

بررسی هایی که بر روی این داروی روان گردان جدید انجام شده است نشان می دهد که شدت عوارض این دارو در تخریب مغز شباهت زیادی به مخدرهای خیابانی دارد و تاثیر منفی آن در طولانی مدت بسیار بیشتر از آثار خوشی کوتاه مدت است ، این دارو علاوه بر اعتیاد ، گیجی ،اختلال بینایی ، جوش های صورت، تهوع ، لرز ، عرق فراوان، آسیب کبدی ، تخریب بافت مغز به علت بالا بردن دمای بدن، باعث تخریب عضلات و نارسایی قلب و کلیه می شود همچنین این ماده باعث آسیب زدن به حافظه ، کاهش ترشح هورمون های سروتونین و دوپامین در مغز و صدا و سیما به عنوان یک رسانه فراگیر می تواند در ایجاد شادی میان اعضای خانواده نقش اساسی داشته باشد و برنامه های تلویزیونی در زمینه طنز و ایجاد شادی کمتر موفق هستند.

سید حسن موسوی کارشناس مسائل اجتماعی می گوید: نگرانی از آینده سبب یاس و ناامیدی در جوانان می شود و احساس ناامنی اجتماعی و روانی بوجود می آورد و به همین دلیل فرد ممکن است دچار افسردگی شود؛ فرد افسرده جامعه پذیر نیست و گرایش به آسیب های اجتماعی و انحرافاتی نظیر انواع اعتیاد و خودکشی دارد. متاسفانه یکی از داروهایی که بین جوانان به تازگی رواج یافت داروی "اکستازی" معروف به داروی شادی است، دکتر "شهرام رفیعی فر " سلامت را حالتی می داند که در آن افراد از رفاه کامل جسمی ، روانی ، اجتماعی و معنوی برخوردار باشند.

بسیاری از جوان ها در زندگی خود هدف مشخصی ندارند ، باید به جوان ها کمک شود که هدف های خود را انتخاب و برای آن کوشش کنند که در این راه آموزش مهارت های زندگی سبب می شود تا جوانان بهتر بتوانند با فشارهای عصبی مقابله کنند.

وی می گوید: مساله دستیابی به سلامت اکتسابی است و آموزش آن می تواند بسیاری از مشکلات را کاهش دهد و می توان به افراد آموزش داد که با چه نگرشی بر مشکلات خود غلبه کنند.

وی افزود: تا زمانی که برنامه مشخصی برای ایجاد سلامت روانی وجود نداشته باشد شادی و نشاط به عنوان یکی از مظاهر سلامت نهادینه نمی شود ؛ نیاز به برنامه علمی و تخصصی تر و مشکلات همه اقشار جامعه ضرورت دارد.

دکتر "محمدتقی یاسمی" می گوید: اگرچه استرس در شروع و تشدید اختلالات روانی موثر است اما اگر افراد در شرایط استرس زا بتوانند با انجام برخی فعالیت ها در سرنوشت خود تغییری بوجود آورند، کمتر افسرده می شوند.

وی خاطرنشان کرد: باید در جامعه شرایطی فراهم شود که جوانان احساس کنند در سرنوشت خود تاثیر دارند، دراین صورت افسرده نمی شوند و در نهایت زندگی شادی خواهند داشت.

بسیاری از جوان ها در زندگی خود هدف مشخصی ندارند،باید به جوان ها کمک شود که هدف های خود را انتخاب و برای آن کوشش کنند که در این راه آموزش مهارت های زندگی سبب می شود تا جوانان بهتر بتوانند با فشارهای عصبی مقابله کنند.

مهارت مقابله با استرس ، تصمیم گیری و حل مساله ، تفکر خلاق ، محافظت از خود ، قاطعیت در رد برخی تعارفات و مواردی دیگر نیاز به آموزش دارد.

چنانچه بخواهیم فردای کشور را به دست قشری بسپاریم که از پویایی لازم برخوردار باشد ضرورت دارد از امروز برای نشاط و شادابی آنان برنامه ریزی کنیم.

برگرفته از ویژه نامه داخلی رایکا

مشکلات عاطفی ، افسردگی و کاهش قدرت یادگیری می شود.

کسی که برای فرار از مشکلات زندگی ، استرس های شغلی و استرس های مدرن به خوردن این دارو عادت می کند ، احساس وظیفه شناسی را از دست می دهد و حضور منظم او در محل کار یا مدرسه مختل می شود.

یکی از کارشناسان امور اجتماعی می گوید: شاد بودن را باید از کودکی و در مهدکودک ها به کودکان آموزش داد. وی «تشکیل شوراهای ایجاد محیط شاد در مدارس» را ضروری می داند و معتقد است که این مساله می تواند برای جوانان امنیت روانی فراهم کند.

معرفی برخی از نخبگان جوان هرمزگان

جعفر مرادی شهدادی

مرادی شهدادی در سال ۱۳۵۸ خورشیدی در روستای سرچاهان دیده به جهان گشود. کودکی و نوجوانی خود را در این روستا گذراند و دوران متوسطه را در دبیرستان طالقانی بندرعباس به اتمام رساند. در سال ۱۳۷٦ با ورود به دانشگاه در رشته حسابداری مشغول به تحصیل گردید.

وی قبل از تحصیل در دانشگاه در سال ۱۳۷٤ نیز با یکی از نشریات محلی استان (ندای هرمزگان) همکاری مطبوعاتی خود را آغاز نمود.

بعدها با توجه به تجربه ای که در زمینه مطبوعات اندوخته بود اولین نشریه دانشگاهی استان را به نام " آوی دانش" منتشر کرد. در سال ۱۳۷۸ با تاسیس خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) به عنوان اولین خبرنگار این خبرگزاری در هرمزگان معرفی شد.مرادی شهدادی صاحب کتاب ترین های هرمزگان و صاحب برترین ایده های ابتکاری است.

ایشان در کارنامه درخشان خود: - ایده الحاق «روز ملی خلیج فارس » به تقویم خورشیدی ایران

- ایده برگزاری جام خلیج فارس در رشته های مختلف ورزشی

- ایده طراحی نقشه خلیج فارس بر روی انعکاس های ۵۰/۰۰۰ ریالی

- ایده تاسیس موزه منطقه ای خلیج فارس در جنوب ایران

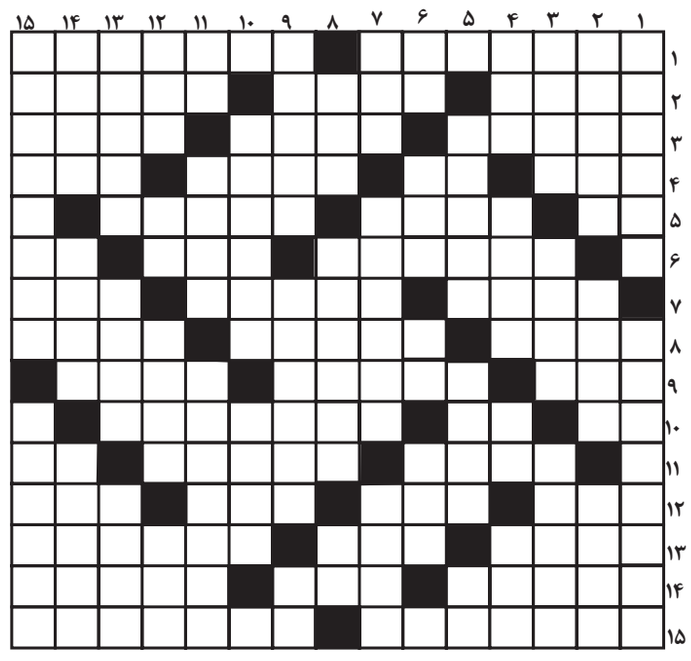
- ایده مستندسازی موزه منطقه ای خلیج فارس در جنوب ایران

- ایده مستندسازی از کتیبه های بدست آمده از خلیج فارس توسط شبکه Zdf آلمان را به همراه دارد.

وی هم اکنون کتاب جامع تاریخ و فرهنگ بندرعباس را در دست تالیف دارد و تاکنون دهها مقاله و تحلیل را به مطبوعات و همایشهای منطقه ای ارائه کرده است که مقاله وی با عنوان خلیج فارس، بنادر و جزایر دو عصر صفوی به عنوان مقاله برگزیده در همایش منطقه ای تحولات تاریخی ایران در عصر صفوی شناخته شد. گفتنی است؛ مرادی شهدادی سه ایده ابتکاری دیگر را مطرح نموده است که مراحل ثبت آنها را می گذراند.

پایگاه اطلاع رسانی دریانیوز
● جدیدترین اخبار ● تازه ترین مطالب
www.daryanews.ir

جدول..... (۵۳۳)



افقی:

۱ - تازه بالغ شده - کارهای شگفت انگیزی که با تردستی انجام گیرد، شعبده بازی

۲ - سخت سرزنش کننده- قد و قامت - مایه نشاط و خرمی دل

۳ - تنها واحد- کالابرگ- امید و آرمان

٤ - آب ویرانگر- نوعی اختلال رشدفراگیر فقط در جنس مونث یافت می شود و از علائم آن ناهماهنگی جسمانی و انزوای اجتماعی است- دیرنشین- مخفف سیاه

۵ - واحدی در سطح- فرمان کشتی - امتداد

٦ - خودکار- چاه ورودی جهنم - ضمیر غایب

۷- آرزوها- دشوار و پیچیده- رونوشت از نوشت

۸ - ترکیب حروف عربی در قدیم- محکم و استوار کردن- گریه و شیون

۹ - خوک نر- غربال- مقوای نازک

۱۰ - درجه بلندی و کوتاهی صدا- جایز و حلال- ویزا

۱۱ - حوض، آبفشان مصنوعی- پسر خوانده- کتف و شانه

۱۲ - جانوران بیابانی- سیاستمدار- اثر پا- لطیف

۱۳ - ستارگان- غنی- از ورزش های زمستانی

۱۵- نوعی نان شیرینی- به این سو و آن سو پریدن

عمودی:

۱ - خانم نویسنده آلمانی و برنده جایزه نوبل ادبی به سال ۱۹۹٦ به همراه یوسف آگنون (فرار و تغییر- منزل ارواح)- گوشی پزشکی

۲ - مرضی که سرایت کند- ماه پائیزی- فراگیرنده و دربردارنده

۳-پندار- بزرگوارتر- فاش و پیدا

٤ - بی ترس و بیم، اطمینان- مرکز فرماندهی - خداوند- نیروگاه شمالی

۵ - مظهر قدرت- یار و همدم- پنج ترکی

٦ - شهر اودیپ - کل وتمام- دوقلو

۷ - یاخته ریزی در رستنی های نهانزا- ناجور و نامناسب- دست ها

۸ - پنیر تازه- دگرگونی- پاداش عمل یا رفتار

۹ - قاصد و پیک - ساقه زیرزمینی- خوشبو

۱۰ - شهری در استان همدان - آلت رگزنی- سنگ آسیا

۱۱ -حالت دریا- آماده سازی همه مردم- مالک و بزرگتر روستا

۱۲ - هر گونه رویداد بسیار بد و زیانبار- تپه- از میان رفته، ناپدید- توانایی و طاقت

۱۳ - ناقص و کوتاه- چاقوی بزرگ - باطل کننده

۱٤ - خیاط- اپرای سبک اعم از اینکه بلند یا کوتاه باشد- نقشه

۱۵ - هرزه سرایی- جدا و سوا از هم

طالع بینی

◆ فروردین:
امروز سعی کنید قرارهایتان را دوبار بررسی کنید . شاید منتظر تلفن کسی شدن، کار اشتباهی باشد. سعی کنید صبور باشید.

◆ اردیبهشت:
امروز رابطه جدیدی شکل می گیرد. هم چنین فرصت های مالی به دست می آورید که نباید آن ها را از دست بدهید. زندگی جالب و جذاب است . اگر برای تفریح و سرگرمی پول خرج کنید بدانید که پولتان هدر نمی رود.

◆ خرداد:
چند روز آینده لازم است وقتتان را با اطرافیان بگذرانید تا دیدگاه آنها را تغییر دهد و شاید دید مثبت خود را بخواهید به دیگران هم بدهید. خوشبختانه، می توانید رضایت خاطر خود را به دست آورید .

◆ تیر:
هر کسی به روش خودش عمل می کند.اگر خوب دقت کنید می بینید که یک نفر کار خسته کننده را جالب انجام می دهد اگر سعی کنید مغرور نباشید می توانید از او یاد بگیرید.

◆ مرداد:
امروز، یکی از آن روزهای شادی است که محبوبیت شما گل کرده و روحیه شما بسیار بالا رفته است ! در حقیقت امروز، شما همراهی بسیار جالب هستید و بسیار جذاب به نظر می رسید. تعارفات از چپ وراست به گوش شما می رسند و اگرچه که شک دارید، برخی از آنها از روی قلب بیان شده باشد، با این حال به شما احساس رضایتمندی یک شیر را می دهد.

◆ شهریور:
در روابط با دوستان و همسرتان کمی مشکل وجود دارد.شخصی حالت تهاجمی دارد و از این که بحث را اندازد خوشحال می شود متاسفانه شما هم همین حالت را دارید.اگر این طور است سعی کنید این احساس را برطرف کنید.

◆ مهر:
امروز شخصی ابتدا صحبت می کند و سپس راجع به آن فکر می کند و در این میان می خواهد پا روی دم همه بگذارد و همه را دلخور می کند.پیشنهادات احمقانه او شما را کمی عصبی می کند،باید این را تصدیق کنید که او این کار را از روی قصد انجام نمی دهد،ممکن است یک جای کار ایراد داشته باشد و او بیشتر به درک متقابل شما نیاز دارد تا عصبانیت شما !

◆ آبان:
اگر بین شما و یک نفرمشکل مالی پیش آمد سعی کنید همین امروز از واقعیت و علت آن با خبر شوید.اکنون زمان آن رسیده است که مخالفت های گذشته را فراموش کنید.در محل کارتان می توانید کارهای یک نفر دیگر در نبودش به عهده بگیرید.اکنون زمان پیشرفت است.

◆ آذر:
آن گفته قدیمی درباره آدم های توی خانه های شیشه ای را شنیده اید. (آدم هائی که زود بهشان برمی خورد؟؟) آن را در نظر داشته باشید چون امکان دارد براحتی ایرادات کسی را به او گوشزد کنید و یادتان باشد که خودتان هم ایراداتی دارید. دیگران خیلی سریع دوپهلو حرف زدن شما را می گیرند. پس فکر نکنید که براحتی از این مهلکه خلاص خواهید شد. حتماً نظرات و انتقادات سازنده خود را عنوان کنید ولی اولین کسی باشید که نواقص خود را نیز قبول می نمائید.

◆ دی:
امروز کارهای زیادی دارید که باید در تنهایی به دقت به آن ها فکر کنید. البته، اگر جایی آرام برای تنهایی خود پیدا کنید ! اگر احساس می کنید یکی از دوستانتان از حد خود تجاوز کرده است اکنون بهترین زمان برای قطع رابطه می باشد. اما واقعاً می خواهید با عصبانیت همه چیز را تمام کنید؟ از این که صلح و دوستی را خراب می کنید به خودتان مغرور نشوید.

◆ بهمن:
امروز کاملاً ذهنی خلاق دارید و آماده هستید که آن ایده های جدید و مفاهیمی را شکوفا کنید که شاید حتی در حالت معمولی به آنها توجه نمی کنید . اگر سعی دارید مشکلی را حل کنید سعی کنید از زاویه ای دیگر به آن نگاه کنید به سرعت راه حلی پیدا می شود .

◆ اسفند:
راه دستیابی شما به مشاغل عادی الهام بخش است. به نظر می آیید که انگار یک عصای جادویی را روی مدارک اداری تکان می دهید تا ناپدید شود. اما خیلی از خود راضی نباشید .

علائم جسمانی مصرف مواد

در این نوع بیماری فرد تواناییهای جسمی خود را از دست می دهد ، دندانهای وی تغییر رنگ می دهد و به رنگ زرد جرم گرفته تبدیل می شود. ممکن است روی بازو،ساعد،پشت دستها و یا رانهای وی نقاط سیاه و کبود دیده شود که نشانه تزریق مواد است . مردمک یا سیاهی داخل چشم وی بسیار گشاد و یا بسیار تنگ می شود . روز به روز ضعیف تر و لاغرتر می گردد ، به تدریج رنگ پوست و چهره وی تیره تر و سیاه تر می شود .

مشکلات جسمانی و بیماریهای وی افزایش می یابند .آب بینی خود را بالا می کشد و بدن خود را می خاراند و یا چشمانی قرمز و اشک آلود دارد .

ذکر این نکته ضروری است که والدین عزیز باید انواع مواد اعتیاد آور ، شکل ظاهری آن ها ، نحوه مصرف آن ها و وسایل مصرف اینگونه مواد را به دقت بشناسند .

در برنامه غذایی روزانه از گروه های اصلی مواد غذایی به طور متنوع و متعادل استفاده کنید
اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت