

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتاب های آگاه سازی

پیشگیری از نابینایی

(ویژه فراگیران)

مؤلفین :

دکتر فرزانه کیان ارشد، دکتر گلین السادات نوری  
دکتر عصمت کریمیان



سازمان بهزیستی کشور  
مرکز توسعه بهنجاری و توان اعتماد  
معاونت بهنجاری از معلولیت

سرشناسه: کیان ارثی، فرزانه، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری از نایبایی (ویژه فراگیران) / مولفین فرزانه کیان ارثی، نرگس السادات نوری، عصمت کریمیان؛ [برای سازمان بهزیستی کشور، مرکز توسعه و پیشگیری و درمان اعتیاد، معاونت پیشگیری از معلولیت‌ها].

مشخصات نشر: اصفهان: پیغام دانش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۴۸ص. مصور (رنگی).

فروست: مجموعه کتاب‌های آگاه‌سازی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۱-۴۳-۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

روضوع: نایبایی

موضوع: نایبایی - پیشگیری

شناسه افزوده: نوری، نرگس السادات، ۱۳۴۹ -

شابک افزوده: کریمیان، عصمت، ۱۳۵۱ -

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، معاونت پیشگیری از معلولیت‌ها

رده بندی کنگره: ۹۱۳۲۰۲۹/ک RE۹۱/

رده بندی دیویی: ۶۷۷۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲-۳۲

## انتشارات پیغام دانش

اصفهان، خیابان فردوسی، خیابان منوچهری، خیابان مجمر جنوبی

کوی شهید بیگی، ساختمان خورشید، شماره ۲

تلفن: ۱۲ - ۲۱۲۴۷۱۱، ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

## عنوان: پیشگیری از نایبایی (ویژه فراگیران)

مولفین: دکتر فرزانه کیان ارثی، دکتر نرگس السادات نوری، دکتر عصمت کریمیان.

صفحه آرا: زهره باقری

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۲

لیتوگرافی: طلوع

چاپ: کوثر

صحافی: بهار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۱-۴۳-۹-۹

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                              |
|------|------------------------------------|
| ۴    | پیش‌گفتار                          |
| ۵    | مقدمه                              |
| ۶    | کلیات                              |
| ۷    | آناتومی چشم                        |
| ۱۳   | میتینایی                           |
| ۱۴   | تکامل بینایی در نوزادان            |
| ۱۶   | کم‌بینایی                          |
| ۱۷   | زمان اتمام غرباگری بینایی          |
| ۱۹   | علل نابینایی                       |
| ۱۹   | آب مروارید                         |
| ۲۰   | تراخیم                             |
| ۲۱   | دیابت                              |
| ۲۶   | گلوکوم                             |
| ۲۸   | تخریب شبکیه                        |
| ۲۹   | نابینایی در کودکان و نوجوانان      |
| ۳۱   | تنبلی چشم                          |
| ۳۳   | حوادث منجر به نابینایی             |
| ۳۷   | نقش تغذیه در سلامتی چشم و نابینایی |
| ۴    | مراقبت‌های چشمی در کودکان          |
| ۷    | اقدامات لازم در صورت وقوع حادثه    |
| ۹    | باورهای درست و نادرست درباره چشم   |
| ۴۶   | نکات مهم                           |
| ۴۸   | فهرست منابع                        |

پیش گفتار:

تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که اگر نوزادی نابینا به دنیا بیاید یا بعد از تولد دچار نابینایی شود چه مشکلاتی ایجاد می شود؟ آیا تا بحال در پیرامون خود خانواده ای که دارای فرزند نابیناست دیده اید؟ آیا از آنها پرسیده اید که چه می کنند و چگونه امورات خود را می گذرانند؟ آیا می توان از بروز بعضی از بیماری های معلولیت زا از جمله نابینایی پیشگیری کرد؟

جواب بله است. از برخی بیماری های معلولیت زا از جمله نابینایی می توان پیشگیری کرد. هر ساله حدود ۱۰۰ هزار و ۱۰۰ هزار نفر در سراسر جهان درگیر مشکل نابینایی بوده و از این نیمی برتری آنها می دانند بیشتر افرادی که هم اکنون به نابینایی مبتلا هستند روزی نابینا شده و از چشم های سالمی برخوردار بوده اند؟ آیا می دانید که در جهان حدود ۱۰۰ میلیون نابینا زندگی می کنند؟ نابینایی درجه های بسیار گوناگونی دارد. برخی سرگشته را درک نمی کنند؛ بعضی دیگر فقط می توانند نور را از تاریکی تشخیص دهند. در میان نابینایان عده ای هم هستند که از دید ناچیزی برخوردارند. از این همه افراد نابینا که در جهان زندگی می کنند، فقط درصد اندکی به صورت مادرزادی نابینا شده اند. این کتاب برای پدران و مادرانی نوشته شده است که می خواهند خانواده و جامعه ای سالم داشته باشند. مطالب این کتاب به گونه ای است که امکان چشم و بیماری های آن، همچنین دلایلی که در سنین مختلف منجر به نابینایی می شود آشنا می سازد و راههای پیشگیری از بروز آن را آموزش می دهد.



## مقدمه :

کاهش دید معادل نایبایی کامل نیست. نایبایی به این معنی است که دقت بینایی فرد با اصلاح عدسی، بهتر از ۰/۰۵ نبوده یا میدان بینایی او بسیار محدود شده و به کمتر از ۲۰ درجه رسیده است. هر کس ممکن است به کاهش دید مبتلا شود، چون بیماری‌ها و صدمات مختلفی می‌توانند باعث کاهش دید شوند. به دلیل اینکه بیماری‌هایی مثل تخریب ماکولای چشم، آب سیاه و آب مروارید در افراد مسن بسیار دیده می‌شود، بنابراین کاهش دید و نایبایی در افراد بالای ۴۵ سال شیوع بیشتری دارد. گاهی یک بیماری عمومی، مانند بیماری قند یا مننژیت، ممکن است عامل کوری باشد. حادثه و انفجار، دو عامل دیگر برای نایبایی محسوب می‌شوند. مانند کسی که به موارد مذکور درمی‌یابیم که با آموزش و یادگیری نکات کوچک می‌توانیم از بیماری‌های بزرگ پیشگیری کنیم. در همین راستا سازمان بهزیستی کشور نظر دارد تا با آموزش نکات مهم و ضروری در جهت افزایش سطح ارتقای سلامت و بهداشت جامعه گام بردارد. به هشت واقعیت مهم که سازمان بهداشت جهانی در مورد نایبایی ذکر کرده است دقت کنید:

۱- ۲۸۵ میلیون نفر در سال ۲۰۱۰ (۱۳۸۸) کم بینا بوده‌اند که ۴۰ میلیون نفر نایبای کامل بوده‌اند.

۲- ۱۲۰ میلیون نفر از این افراد کم بینا، نقایص دوربینی، نزدیک بین یا آستیگماتیسم داشته‌اند که درمان صورت نگرفته و منجر به کاهش دید شدید در آنها گردیده است.



- ۳- بیش از نیمی از افراد نابینا به واسطه آب مروارید (کاتاراکت) نابینا شده‌اند.
- ۴- حدود ۴۰٪ از افراد کم‌بینا به واسطه عیوب انکساری (دوربینی، نزدیک بینی، آستیگماتیسم) که اصلاح نشده، کم‌بینا شده‌اند.
- ۵- جراحی آب مروارید (کاتاراکت) و اصلاح عیوب انکساری (دوربینی، نزدیک بینی، آستیگماتیسم) مقرون به صرفه ترین مداخلات بهداشتی در زمینه مراقبت از چشم قلمداد می‌شود.
- ۶- بطور کلی ۸٪ موارد کاهش بینایی و نابینایی در بالغین، قابل پیشگیری یا درمان است.
- ۷- علل عمده نابینایی و کم‌بینایی در جوامع، در حال کاهش است (به دلیل استفاده از انواع آنتی بیوتیک و درمان کامل عفونت‌ها)
- ۸- در حدود ۴/۱ میلیون کودک در جهان نابینا هستند که مهم ترین علل نابینایی در کودکان: آب مروارید، آبشش، آسیب شبکه چشم در نوزادان نارس و کمبود ویتامین A می‌باشد. تقریباً نیمی از موارد نابینایی در بچه‌ها قابل پیشگیری یا درمان است.

### کلیديات

کار اصلی چشم آن است که نورهایی را که از خارج دریافت می‌کند، طوری روی پرده شبکه متمرکز کند که تصویر دقیقی از شیء مورد نظر روی پرده شبکه ایجاد شود. شبکه این تصاویر را به صورت پیام‌های عصبی به مغز ارسال می‌کند و این پیام‌ها در مغز تفسیر می‌شوند. بنابراین برای واضح

