

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر

**محتوای آموزشی کارشناس بینایی
در برنامه ادغام پیشگیری از نابینایی و سلامت چشم
در نظام سلامت کشور**

تهیه و تنظیم:

دکتر سید فرزاد محمدی

مدیر برنامه ملی پیشگیری از نابینایی و سلامت چشم
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران،

۱۳۹۳

خدمات سلامت عمومی و مراقبت‌های اولیه (کارشناسان سلامت)

مراقبت‌های اولیه چشم

کارشناس بینایی سنجی

به ازای هر چهار یا پنج مرکز سطح یک، یک محل برای هر ۴۰ تا ۶۰ هزار نفر

این مرکز مجهز به الف) چارت حدت بینایی (دور) {ترجیحا پروژکتوری یا ریموت (ال سی دی) و لوگاریتمی} و نزدیک، ب) جعبه لنز (تریال فریم)، ج) رتینوسکوپ، د) لنز متر و ه) اتورفرکتومتر است. عینک فروشی با یا بدون کارگاه تراش عینک ممکن است در نظر گرفته شود.

۱. بر اساس اصول استاندارد بینایی سنجی و چشم پزشکی عینک برای اصلاح دید دور و نزدیک تجویز می‌شود.

۲. مشارکت در برنامه ملی سازمان بهزیستی و وزارت آموزش و پرورش با پذیرش ارجاعات برنامه غربالگری بینایی و تنبلی چشم در پیش دبستانی‌ها و مدارس

۳. رابطین بهداشت مدارس و پیش دبستانی‌ها در صورت درخواست، توسط این همکاران آموزش داده می‌شوند. نظارت بر حسن اجرای برنامه غربالگری آمبلیوپی در صورت اعلام نیاز و درخواست همکاران سازمان بهزیستی

۴. جبران پوشش برنامه غربالگری محلی برای کودکانی که دسترسی به پیش دبستان ندارند یا از برنامه غربالگری جامانده‌اند. این افراد از توسط کارشناس سلامت خانواده غربالگری و ارجاع می‌شوند.

۵. درمان و پیگیری تنبلی چشم (راهنمای والدین و تنبلی چشم فرزندان #)

۶. ارجاع به سطح دو جهت بررسی دلیل کاهش دید غیرقابل اصلاح (جهت جراحی آب مروارید، تشخیص آب سیاه، غربالگری رتینوپاتی دیابتی و تشخیص فرسودگی شبکیه در سالمندی) و یا اعمال جراحی انحراف چشم، آب سیاه و دیگر موارد (سطح سه)

۷. آموزش خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن چشم مانند خشکی چشم (راهنماهای خودمراقبتی #)

- ارجاع جهت بازتوانی بینایی و اجتماعی افراد کم/نابینا از سطح دو یا سه نظام جامع و همگانی سلامت، به مراکز بهزیستی (کارشناس سلامت اجتماعی/مددکار اجتماعی) صورت می‌پذیرد.

کارشناس آموزش سلامت (تغذیه، تحرک بدنی، خود مراقبتی)

اصلاح سبک زندگی (از نظر بینایی)

تغذیه

تغذیه برای سلامت چشم و پیشگیری از فرسودگی شبکیه در سالمندی، کاستن از آسیب عصب بینایی در بیماری آب سیاه (ویتامین C) و تسکین خشکی چشم (امگا سه) موثر است. سندروم متابولیک (چاقی {کم تحرکی}، پرفشاری خون {مصرف زیاد نمک} و چربی خون بالا) در نهایت به بروز رتینوپاتی دیابتی و تسریع پیشرفت آن می‌شوند و حوادث عروقی شبکیه را موجب می‌شوند.

یک برنامه غذایی سالم برای بینایی، شامل مصرف حداقل ۲ وعده ماهی در هفته و حداقل ۵ وعده از انواع سبزی و میوه تازه و با رنگ‌های متنوع در روز و تخم مرغ سه تا چهار عدد در هفته است. مصرف بیشتر حبوبات، غلات سبوس‌دار (نان سنگک و نان جو به اندازه نیمی از مصرف روزانه و یا به صورت آش و سوپ)، دانه‌های روغنی (مانند گردو و تخم آفتابگردان {کم یا بدون نمک} به عنوان میان وعده یا همراه صبحانه) و آب میوه تازه و طبیعی برای سلامت چشم مفید است.

دریافت بیش از حد برخی از ویتامین‌ها، در قالب مکمل‌های دارویی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی گردد و مصرف مکمل‌ها، بایستی تحت نظر پزشک و یا متخصص تغذیه صورت پذیرد. (راهنمای تغذیه سالم برای چشم #)

دخانیات

دود مستقیم یا غیر مستقیم سیگار موجب آب مروارید، فرسودگی وابسته به سن شبکیه، تشدید آسیب شبکیه در دیابت و تیروئید چشمی می‌شود.

حساسیت‌های چشمی

راهنمای خودمراقبتی در حساسیت چشم موجود است (#). کاهش حساسیت‌هاستن ارتباط مالش چشم و عدم درمان حساسیت‌های چشمی در نوجوانی و جوانی در ایجاد و پیشرفت قوز قرنیه در افراد با زمینه وراثتی

زندگی روزمره و تفریحات

- زندگی متعادل از نظر بینایی عبارت است از تعادل کار نزدیک و دور و استراحت چشم؛ ابتلا و شدت نزدیک بینی کودکان و نوجوانان در افرادی که استعداد ژنتیکی دارند با کار چشمی زیاد ارتباط دارد. (راهنمای سلامت چشم برای شهروندان #؛ راهنمای خستگی چشم #)
- از سوی دیگر نیز برای تهیه غذا و تغذیه مناسب، شهروندان نیازمند دید خوب هستند.
- کم بینایی، خطر افتادن و شکستگی‌ها را زیاد می‌کند و لازم است توصیه‌های لازم را به شخص و مراقبین او برای پیشگیری از بروز این آسیب‌ها آرایه شود.
- آموزش راهنماهای خودمراقبتی بیماری‌های مزمن چشم
- استفاده از لنزهای تماسی درمانی و آرایشی احتمال عفونت چشم را بسیار افزایش می‌دهند (راهنمای بهداشت لنزهای تماسی #)
- رفتارهای پرخطر آتش بازی موجب آسیب‌های چشمی و سوختگی می‌شود (راهنمای پیشگیری #)
- تابش فرابنفش خورشید موجب ناخنک چشم، سرطان‌های پلک و چشم و آب مروارید می‌شود که می‌توان با عینک آفتابی مناسب و کلاه لبه دار از بروز آن‌ها کاست. (راهنمای آفتاب و چشم و عینک آفتابی #)

کارشناس سلامت روان

کم بینایی، سلامت روان فرد مبتلا و مراقبت کننده از فرد کم بینا/نابینا (معلول بینایی) را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ به عنوان مثال افسردگی و خودکشی در این افراد شایع تر است.

ارجاع جهت بازتوانی بینایی و اجتماعی افراد کم/نابینا از سطح دو یا سه نظام جامع و همگانی سلامت، به مراکز بهزیستی (کارشناس سلامت اجتماعی/مددکار اجتماعی) صورت می‌پذیرد.

کارشناس سلامت مادر و کودک

سلامت چشم کودکان؛ سوالات غربالگری

- با اتفاق تولد در جمعیت تحت پوشش: آیا نوزاد توسط متخصص اطفال، بررسی ظاهر چشم شده است؟ اگر جواب منفی بود، معاینه کودک توسط پزشک را در مرکز تنظیم شود.
 - آیا کودکی در خانواده با ظاهر چشم غیرعادی (از نظر راستای نگاه کردن و چگونگی نگاه کردن) و اشک ریزش هست؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، معاینه کودک توسط پزشک در مرکز تنظیم شود.
 - آیا کودکان (۳ تا ۵ سال) خانواده در مراکز غربالگری تنبلی چشم پیش دبستانی و مهدکودک غربالگری شده‌اند؟ در صورت عدم غربالگری، ویزیت بینایی سنجی در مرکز ارجاعی منتخب سطح یک تنظیم شود.
- زایمان زودرس عامل ایجاد کننده رتینوپاتی نوزادان نارس است و بایستی با مراقبت مناسب مادران باردار از بروز زایمان زودرس کاست. نشانگان داون طیف گسترده‌ای از بیماری‌های چشمی را موجب می‌شود و بارداری در میانسالی عامل خطر آن محسوب می‌شود. ازدواج خانوادگی نیز موجب بروز طیف گسترده‌ای از بیماری‌های چشمی می‌شود.
- عفونت‌های دوران بارداری مانند سرخچه و توکسوپلاسموز با بیماری‌های مادرزادی چشم ارتباط دارند بنابراین کنترل این بیماری‌ها موجب کاهش بروز بیماری‌های مادرزادی چشم نیز می‌شود.

کارشناس بهداشت حرفه‌ای و محیط

- بایستی استفاده از عینک محافظ را از کافرها خواست و آسیب‌های چشمی را ثبت و گزارش نمود. حرف پر خطر عبارتند از جوشکاری، تراشکاری، مته و چکش کاری و نظایر (راهنمای محافظت از چشم در منزل و محل کار #) از یک سو و ریخته‌گری و مواد شیمیایی از سوی دیگر. در مورد اخیر باید از دسترسی و آمادگی جهت شستشوی چشم در صورت بروز آسیب مطمئن شد (مراقبت پیش بیمارستانی #) و مسیر ارجاع از پیش تعیین شده باشد.

کارشناس کنترل بیماری‌های واگیر

ماما

کارشناس توانبخشی