

زندگی عادی با چشمان کم‌سو

اگر يك روز نتوانید اجسام و تصاویر را بدرستی و با وضوح ببینید، چه احساسی خواهید داشت؟ اگر خواندن و نوشتن برای شما دشوار و حتی غیرممکن شود، چه می‌کنید؟



جام جم آنلاین: اگر يك روز نتوانید اجسام و تصاویر را بدرستی و با وضوح ببینید، چه احساسی خواهید داشت؟ اگر خواندن و نوشتن برای شما دشوار و حتی غیرممکن شود، چه می‌کنید؟ اگر چهره‌ها نامشخص و درهم در چشمتان بنشینند، زندگی چگونه می‌شود؟ آیا تا به حال چنین تجربه‌هایی داشته‌اید یا به آن فکر کرده‌اید؟ متخصصان این حالات را کم‌بینایی می‌نامند و می‌گویند این افراد برای بهبود شرایط زندگی‌شان باید به پزشکان و کلینیک‌های کم‌بینایی مراجعه کنند.

طاهره عبداللہی‌نیا، کارشناس ارشد اپتومتری در مورد کم‌بینایی به جام‌جم چنین توضیح می‌دهد: به کاهش قابل توجه دید افراد که با استفاده از بهترین عینک یا عدسی‌های تماسی نیز قابل اصلاح نباشد، کم‌بینایی (Low Vision) می‌گویند. در واقع حتی ممکن است فرد کم‌بینا، تحت درمان‌های دارویی یا جراحی نیز قرار بگیرد، ولی باز هم نتیجه دلخواه حاصل نشده و دید او بهبود نیابد.

این کارشناس ارشد اپتومتری می‌گوید: سازمان بهداشت جهانی، کم‌بینایی را براساس دید بدتر از 20.60 و بهتر از 20.400 تعریف می‌کند. در واقع براساس این تعریف، فردی که در چشم بهتر و با بهترین اصلاح، دیدش کمتر از 20.60 بوده یا میدان دید او در چشم بهتر کمتر از 20 درجه باشد، کم‌بینا نامیده می‌شود.

عبداللہی‌نیا با اشاره به این‌که نابینایان نیز طبق تعاریف جهانی زیر مجموعه‌ای از افراد کم‌بینا هستند، یادآور می‌شود: افرادی که دید کمتر از 20.400 داشته باشند از نظر قانونی نابینا محسوب شده و در زیر مجموعه گروه کم‌بینایان قرار می‌گیرند. البته باید توجه داشت دید فرد کم‌بینا کاملاً از بین نرفته است، ولی از دید باقیمانده هم نمی‌تواند به صورت طبیعی برای انجام فعالیت‌های روزمره استفاده کند.

به گفته وی، این افراد ممکن است علاوه بر کاهش دید با مشکلات دیگری مانند کاهش حساسیت کنتراست، کم‌شدن میدان دید، ایجاد ترس از نور، دوبینی و بروز مشکلاتی در ادراک بینایی نیز روبه‌رو شوند. البته هر يك از این مسائل می‌تواند به‌تنهایی ایجاد شود یا ترکیبی از آنها فرد را درگیر کند.

عبداللہی‌نیا می‌گوید: دلایلی که می‌تواند موجب بروز کم‌بینایی شود، بسیار گسترده بوده و در جوامع و سنین مختلف نیز متفاوت است.

به گفته وی، عیوب انکساری نیز می‌تواند موجب بروز کم‌بینایی شود، ولی خوشبختانه اگر این مشکلات به‌تنهایی بروز کند، خیلی راحت با استفاده از عینک یا عدسی‌های تماسی قابل اصلاح است. در حالی که مشکل فرد کم‌بینا به هیچ وجه با استفاده از عینک اصلاح نمی‌شود.

کم‌بینایی پایان زندگی فعال نیست

همان طور که گفته شد، کم‌بینایی می‌تواند تاثیر نامطلوبی بر زندگی فرد داشته و فعالیت‌های روزمره او را با مشکل روبه‌رو کند.

تصور کنید اگر يك روز بخواهید با چنین شرایطی زندگی کنید، کارهای ساده‌ای مانند راه رفتن، خواندن، نوشتن، تماشای برنامه‌های تلویزیون و... تا چه حد دشوار خواهد شد!

عبداللہی‌نیا ضمن بیان این‌که کم‌بینایی می‌تواند موجب ایجاد اختلالاتی در زندگی روزمره شود، می‌گوید: افراد کم‌بینا ممکن است در انجام فعالیت‌های روزمره با مشکلاتی روبه‌رو شوند؛ به عنوان مثال ممکن است تشخیص لبه‌ها مانند لبه پله برای این افراد سخت باشد.

به گفته وي، چنانچه با تجويز لوازم و وسايل مناسب به اين افراد كمك نشود، حتي ممكن است دچار انزوا و افسردگي شوند. در حالي كه تمام اين بيماران بايد بدانند با استفاده از تجهيزات و وسايل كمك بينايي و كمك زندگاني مي‌توانند به زندگي عادي خود ادامه دهند.

در واقع همان طور كه فردي با استفاده از سمعك مي‌تواند ضعف شنوايي‌اش را جبران كند، افراد كم‌بيناي هم اگر از تجهيزات مناسب استفاده كنند، مي‌توانند عملکرد مناسب‌ي داشته باشند.

نسبت به كم‌بينايي بي‌تفاوت نباشيد

با توجه به اين‌كه ممكن است افراد كم‌بيناي تصور كنند مشكل‌شان درمان ندارد و كاري از دست هيچ‌كس ساخته نيست، هيچ وقت به فرد متخصص مراجعه نكنند. در حالي كه اين بيماران بايد بدانند با استفاده از لوازمي خاص مي‌توانند عملکرد بهتري داشته و زندگي راحت‌تري را تجربه كنند.

عبداللهي‌نيا در اين زمينه به كم‌بينايان چنين توصيه مي‌كند: فردي كه متوجه كاهش ديدش مي‌شود، اول از همه بايد تحت معاينات چشم پزشكي و اپتومتري قرار گيرد تا با بررسي‌هاي بيشتر و اقدامات تشخيصي در مورد مراحل درمان تصميم گرفته شود. در مرحله بعدي ممكن است فرد كم‌بيناي تحت درمان‌هاي دارويي يا حتي در مواردتي تحت درمان‌هاي جراحي قرار بگيرد.

وي تاكيد مي‌كند: اگر پس از طي اين مراحل، باز هم ديد بيمار كاهش يافته و قادر نبود فعاليت‌هاي روزمره‌اش را انجام دهد، پزشك متخصص يا اپتومتريست او را به درمانگاه‌هاي كم‌بينايي معرفي مي‌كند تا با اقدامات ديگر، وضع زندگي‌اش بهبود يابد.

تجهيزات به كمك افراد كم‌بيناي مي‌آيد

در دنياي امروز كه پيشرفت‌هاي پزشكي هر روز بيشتر از قبل در خدمت بشر قرار مي‌گيرد، حيف است كه افراد فقط به دليل كم‌بينايي از زندگي عادي محروم شوند و نتوانند مانند ساير همسالان فعاليت داشته باشند. به همين دليل امروزه با استفاده از تجهيزات كمك بينايي، كم‌بينايان هم مي‌توانند زندگي معمول و عادي را تجربه كنند.

عبداللهي‌نيا در مورد اين تجهيزات چنين توضيح مي‌دهد: پيش از تجويز تجهيزات كمك بينايي بايد براي بيمار توضيح داد كه اين لوازم فقط عملکرد او را در فعاليتي خاص كه برايش مهم است، بهبود مي‌بخشد و به هيچ وجه نبايد انتظار داشت كه كمك اين لوازم همه مشكلات بينايي حل شود.

وي مي‌افزايد: انواع تلسكوپ‌ها و ذره‌بين‌ها كه براساس نياز فرد نيز متفاوت است، از جمله وسايل كمك بينايي اپتيكي به حساب مي‌آيد. افزون بر اين، انواع فيلترها كه به كمك آنها حساسيت كنتراست بيمار افزايش مي‌يابد و حالت خيرگي و ترس از نور را هم كمتر مي‌كند از جمله وسايل كمك بينايي غيراپتيكي است كه براي اين بيماران تجويز مي‌شود. وسايل كمك بينايي الكترونيكي نيز با ايجاد بزرگنمايي خاص به اين افراد كمك مي‌كند.

اين كارشناس ارشد اپتومتري با اشاره به لوازم كمك زندگاني براي كم‌بينايان خاطرنشان مي‌كند: اين لوازم شايد چندان جنبه اپتيكي و تجويزي نداشته باشد، ولي مي‌تواند شرايط زندگي بيمار را بهبود بخشد؛ به عنوان مثال فرد كم‌بيناي مي‌تواند با قرار دادن سنسورهاي زنگدار داخل ليوان، قبل از سرريز شدن مايع از پر شدن ليوان آگاه شود.

به گفته وي، وسايل كمك زندگاني در حال حاضر در ايران نيز وجود دارد و در صورت لزوم افراد كم‌بيناي مي‌توانند از آنها استفاده كنند.

عبداللهي‌نيا تاكيد مي‌كند: موفقيت فرد در استفاده از لوازم كم‌بينايي امري نسبي است و به رابطه‌اي دو طرفه نياز دارد؛ به اين معني كه وقتي درمانگر بهترين وسيله را براي بيمار تجويز مي‌كند، او هم بايد انگيزه لازم براي استفاده از اين وسايل را داشته يا در خود ايجاد كند. همچنين نبايد فراموش كرد اين تجهيزات همراه با مزايائي كه براي بيمار دارد، ممكن است محدوديت‌هايي را نيز براي او به‌وجود آورد، ولي يادتان باشد بهبود ديدني كه با استفاده از اين تجهيزات به دست مي‌آيد، با مشكلات آن قابل مقايسه نيست.

نيلوفر اسعدي‌بيگي - گروه سلامت