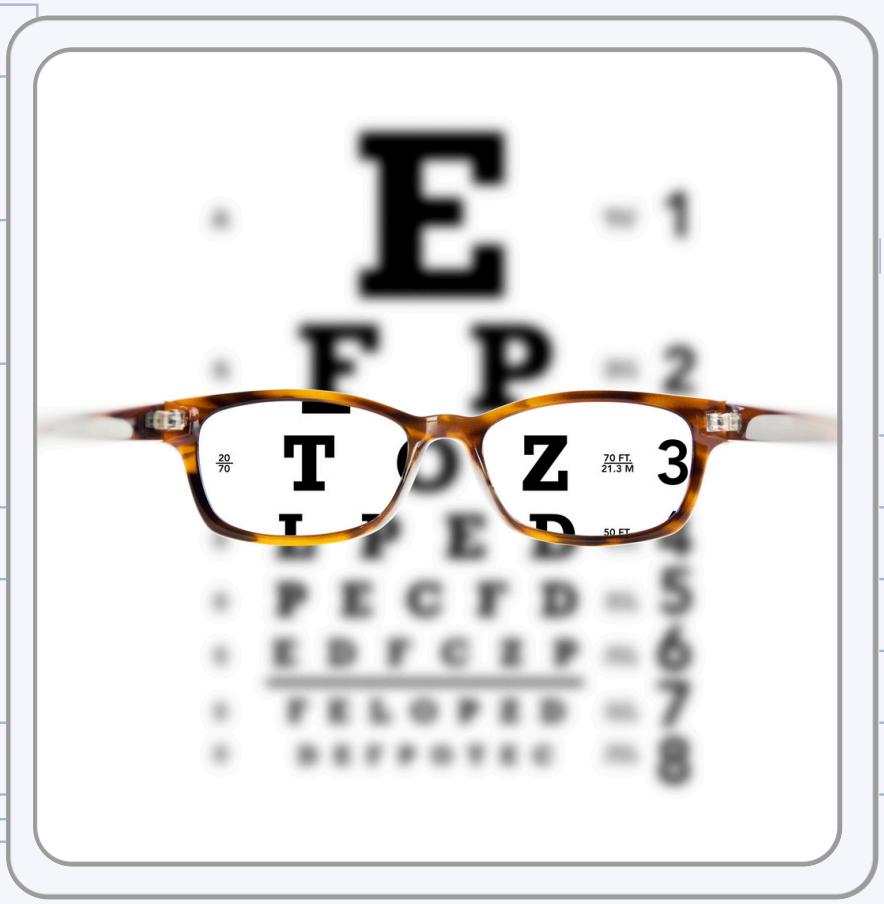
العدد السابع
21-5-2024

نشرة البصريات السعودية



برعاية
Alcon

المحتوى

- أبطال التطوع
- مقال العدد
- إستراحة البصريات
- حالة العدد
- سؤال العدد

هيئة التحرير

- د. علي ال رشه
- د. مساعد الحسن
- د. خالد المطيري
- د. لمى السمنان
- تصميم نوره الفيفي

أبطال التطوع

يسعدنا ان نستضيف في هذة الزاوية أحد أبطال التطوع الصحي الحاصل على جائزة التطوع الصحي لجمعية البصريات لعام 2023 الأخصائي أول بصريات د/ يحيى صالح آل مردف والذي يعمل في مركز طب العيون بمستشفى الملك خالد بنجران.

مركز الملك سلمان للتطوع فتح آفاق التطوع لنا
رحلة اليمن أول رحلاتي وباكستان الرحلة الأميز
كدت أفقد حياتي في موريتانيا بسبب نزهة بسيطة
التطوع رسالة سامية لتهذيب النفوس والشعور بالنعم العظيمة

حوار / علي آل رشه

د. يحيى آل مردف

متى بدأ لديك الشغف للتطوع الصحي الخارجي؟

حقيقة أرى أن داخل كل شخص بذرة عطاء وخير والأهم في الأمر كله هو أن تجد الفرصة المواتية، لذلك عندما سمعت من أحد الأصدقاء عن بوابة مركز الملك سلمان للتطوع الخارجي بادرت بالتسجيل ومن هنا بدأت.

متى كانت أول رحلة خارجية قمت بها للتطوع الصحي؟

كانت أول رحلة في عام ٢٠١٩ م وذلك عندما تواصل معي أحد موظفي مركز الملك سلمان وكان بالتحديد بعد حوالي شهر من تسجيلي في البوابة، وأفادني حينها أن المركز يعتزم القيام بحمله تطوعية لمكافحة العمى والأمراض المسببة له في دولة اليمن، فباردت فوراً بالموافقة وكانت أول تجربه تطوعيه من نوعها.

ما هي الدول التي زرتها وهل كانت الزيارات تحت مظلة مؤسسة معينة؟

حقيقة أن مركز الملك سلمان للتطوع للإغاثة والأعمال الإنسانية قد فتح أمامي أبوابا واسعة للتطوع في مجال تخصصي حيث شاركت في ٩ حملات تطوعيه في دول مختلفة ما بين اليمن وباكستان وبنجلاديش وأفريقيا.

من أبرز الرحلات التطوعية لديك هي باكستان كيف كانت الزيارة وما هي أبرز اللحظات هناك؟

جميع رحلاتي التطوعية ذات طابع خاص لدي، وكل تجربه أخوضها تترك أثراً كبيراً علي وأشعر بالرضا الكبير وتغمرني السعادة. أما فيما يخص دولة باكستان فقد تميزت تلك الحملة أنها تستهدف الأطفال حيث واجهنا الكثير من الحالات والتي كنا بعد توفيق الله سببا في رؤيتهم للنور من جديد.

تطوعك في دولة تشاد كان مثار الاهتمام بحكم صعوبة المهمة هل واجهتكم مواقف متعبة هناك بحكم صعوبة التنقل والمعيشة هناك؟

دائما ما تتسم الرحلات التطوعية في دول أفريقيا بالصعوبة والمشقة حيث إننا قد نضطر للسفر بالسيارة عبر الصحاري أو الغابات لمسافات طويلة قد تصل إلى ١٠ ساعات، كما نواجه صعوبة في المسكن والأكل وتصل الصعوبة كذلك إلى عدم توفر المكان الملائم للإجراءات الطبية ولكننا نجتهد حسب الإمكانيات المتاحة ودائما ما يوفقنا الله ويسهل علينا الصعوبات والإنسان بطبيعته سريع التأقلم والتكيف مع الظروف المحيطة.

أخطر موقف تعرضت له في رحلاتك للتطوع الصحي؟

في إحدى الدول وبعد نهاية يوم عمل شاق ذهبت للتنزه في الحي الذي نقيم فيه ولكنني دخلت لمنطقه محظورة وكنت أقوم بالتقاط بعض الصور فخرج علي بعض المسلحين والذين كانوا مستاءين جدا من وجودي في ذلك المكان وقاموا بتصويب السلاح نحوي ولكنني تمكنت من تهدئتهم ومسايستهم حتى خرجت من ذلك المأزق بسلام.

أبطال التطوع

حدثنا عن موقف طريف حصل لك اثناء عملك بالتطوع الصحي؟

تواجهنا الكثير من المواقف المحزنة والمضحكة والصعبة نتيجة لاختلاف الثقافة والامكانيات في تلك المناطق. وحقيقة أنه لا يحظرني الان موقف معين.

وجه نصيحة بخصوص أهمية التطوع الصحي في حياة الفرد؟

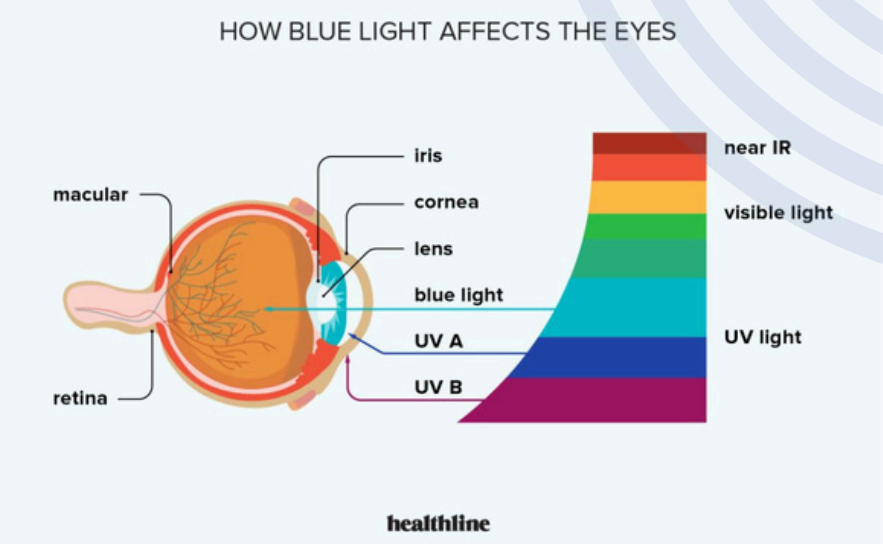
التطوع لتقديم الخدمات هو سلوك موجود لدى كل إنسان ويختلف ذلك باختلاف نوع الخدمة التي يقدمها، كلما زادت مشاركاتك التطوعية كلما تهذبت نفسك وشعرت بما تعيش فيه من نعم عظيمة قد لا يجدها الآخرين بسهولة.

كلمة أخيرة لنشرة البصريات السعودية..

كل الشكر والتقدير للإخوة في نشرة البصريات على هذا العمل الذي يقومون له في سبيل خدمة تخصص البصريات والمتخصصين والمستفيدين، كما أشكركم على تشريفي أن أكون جزءا من هذا الإصدار.

جانب من رحلات د. يحيى آل مردف التطوعية

العدسات الحاجبة للأشعة الزرقاء وإجهاد العين



إجهاد العين الناجم عن الوقت الطويل الممتد على الشاشة هو مشكلة متزايدة، ولكن الأدلة تشير إلى أن الضوء الأزرق ليس السبب، والعدسات المانعة للأشعة الزرقاء ليست الحل.

في البداية كيف يمكن أن يؤثر الضوء الأزرق على العين؟

الضوء مكون من طيف من الألوان، يحتوي الضوء في مجموعة اللون الأزرق من الطيف (والذي قد يتضمن اللون الأزرق والأنيقو والبنفسجي) على طاقة عالية مقارنة بالألوان الأخرى مثل الأخضر أو الأحمر. ومن هنا يمكن أن يشكل الضوء الأزرق خطرًا نسبيًا، حيث أظهرت الدراسات المخبرية على الحيوانات، أن التعرض للون الأزرق بمستويات عالية جدًا تحت ظروف معينة من الممكن أن يتسبب بإضرار وتلف في خلايا الشبكية.

ولكن عند التعرض لأجهزة الكمبيوتر والشاشات اللوحية, فإن كمية الضوء الأزرق المنبعثة من تلك الأجهزة تعتبر منخفضة جدًا ولا تشكل إلا نسبة أقل من عشر بالمئة (0.10%) من كمية الضوء الأزرق التي نحصل عليها من ضوء النهار الطبيعي في يوم شتاء غائم.

والضوء الأزرق المنبعث من الشاشات الرقمية عادةً يكون أقل من 0.4 في المائة من معيار السلامة البصرية للمشاهدة على المدى الطويل الذي يمكن أن يتسبب في تلف الشبكية.

آلية عمل العدسات المانعة للأشعة الزرقاء؟

تحتوي العدسات المانعة للأشعة الزرقاء للنظارات (والتي يتم التسويق لها على نطاق واسع تجاريا) على طبقة حماية خاصة مصممة لتقليل كمية الضوء الأزرق النافذ عبر العدسة (وبالتالي إلى العين). عادةً ما يتم تصفية حوالي 20 في المائة من الضوء الأزرق ليمنع من اوصوله إلى العين. هذه النسبة منخفضة بما يكفي حتى لا تبدو العدسات - ورؤيتك من خلالها - معدلة ومتأثرة بشكل واضح في اللون. وهي أيضًا منخفضة بما فيه الكفاية بحيث ربما لا تقوم بأي تأثير طبي ملحوظ.

فعالية العدسات المانعة للأشعة الزرقاء

قام فريق بحثي في قسم البصريات وعلوم الرؤية في جامعة ملبورن الأسترالية بطرح أسئلة رئيسية حول فعالية العدسات المانعة للأشعة الزرقاء وكيفية تأثير استخدامها على صحة الإنسان. وكانت الإجابة الرئيسية لهذا البحث هو أنه لم يثبت أي تأثير إيجابي لتلك العدسات على إجهاد العين أو صحة الإنسان.

هل يوصي مقدمو رعاية العيون بالعدسات المانعة للأشعة الزرقاء لمرضاهم؟

في عام 2018، تم إجراء استطلاعًا وطنيًا شمل استجابات من 372 أخصائي بصريات أسترالي كشف عن أن ثلاثة أرباعهم يوصون بهذه المنتجات في ممارساتهم. كما أفادوا بزيادة وصف النظارات المانعة للأشعة الزرقاء منذ عام 2010. ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن فعالية تلك العدسات لمستخدميها..

هل هناك أدلة على أن هذه العدسات تقلل من إجهاد العين الناجم عن استخدام الكمبيوتر؟

للتحقق من ذلك، قام الفريق البحثي في جامعة ملبورن الإسترالية بإجراء تجربة سريرية مكثفة وعلى نطاق واسع من المستخدمين لتلك العدسات وكانت النتائج أن العدسات المانعة للأشعة الزرقاء لم تخفف من علامات أو أعراض إجهاد العين عند مقارنتها بالعدسات الشفافة التقليدية. علما أن الباحثين المتطوعين في تلك الدراسة من الباحثين لم يكونوا على علم مسبق بنوع العدسات المستخدمة.

كتابة وتحرير / د. مساعد الحسن
أستاذ مساعد وإستشاري بصريات – جامعة الملك سعود

إستراحة البصريات

يسعدنا ان نستضيف في هذة الزاوية أحد طلاب تخصص البصريات بجامعة الملك سعود الطالبة / رناذ الرحيلي.

بصريات الأطفال المقرر الأجمل
د. رانيا فهمي الأميز وآل مستنير والحسن فضلهم لا ينسى
مقرر الكيمياء العضوية الأصعب
وباقة الورد لأمي الغالية

حوار / علي آل رشه

رناذ الرحيلي- جامعة الملك سعود

من هي رناذ؟

أهلاً وسهلاً بالجميع، أنا رناذ الرحيلي طالبة في المستوى الأخير من تخصص دكتور البصريات (OD) بجامعة الملك سعود، حصلت على لقب الطالبة المثالية على مستوى قسم البصريات وعلوم الرؤية لعام 2023. مؤسسة وقائدة مبادرة (مستقبلنا في أعينهم) الحاصلة على المركز الأول كأفضل عمل تطوعي على مستوى جامعة الملك سعود.

متى التحقتِ بدراسة تخصص دكتور البصريات؟

التحقت بدراسة التخصص في العام الجامعي ١٤٤٢هـ. وكان تخصص دكتور البصريات رغبتي الأولى واخترته بكل حُب وشغف.

مقرر دراسي تشعرين أنه الأجمل في حياتك؟

Pediatric optometry بصريات الأطفال

محاضر او محاضرة لا تستطيعين أن تفوتين لهم أي محاضرة؟

د. رانيا فهمي في مقرر الطب السريري Clinical medicine

كان ولا زال شرح د. رانيا عالق بذهني، لدرجة أستطيع أن أجاوب على أسئلة الاختبار دون المراجعة!

دكتور او دكتورة بصريات تدينين لهم بالفضل بحياتك العلمية؟

د. علي آل مستنير

كان ولا زال الدكتور علي من أكبر الداعمين والمحفزين لي، حيث أن بداية دخولي وانطلاقتي في الأنشطة التطوعية والغير صفية في فريق أرشدني التابع لوحدة الإرشاد الأكاديمي بالكلية كانت تحت إشرافه هو وزميلي عبدالعزيز بن تركي.

د. مساعد الحسن كونه المشرف على مشروع التخرج، علمني الكثير من خلال خبرته بالبحث العلمي، لم يكن إنجاز البحث سيكتمل لولا حرصه وتوجيهه الدائم لي.

وبالطبع جداً مُمتنة لكل أعضاء هيئة التدريس بقسم البصريات، كلمات الشُكر لا توفيهم حقهم..

أصعب مقرر واجهتيه في دراستك الجامعية بشكل عام؟

مقرر الكيمياء العضوية في مرحلة التحضيري.

هواياتك بعيدا عن الدراسة؟

- تصميم الجرافيك
- التسوق
- الرياضة

توجهك المستقبلي أكاديمي أو إكلينيكي؟

لا أستطيع القرار حالياً بحكم أني إلى الآن طالبة ولم أخوض في العمل الإكلينيكي، ولكن أظن أنه يناسبني أكثر من الأكاديمي.

باقة ورد لمن تهدينها؟

لأمي الحبيبة، كانت ولا زالت من أكبر الداعمين لي بكل خطوة في مسيرتي وكانت وراء كل إنجاز عظيم حصلت عليه، لولا الله ثم دعواتها الحنونة لم أكن لأصل للمكان الذي أنا فيه، كانت دعوتها دائماً لي (اللهم اجعلها أفضل البنات دينًا وخُلقًا وعلمًا).

كلمة أخيرة من رناذ؟

بما أني وصلت لآخر مستوى في مسيرتي الجامعية، أحب ان أوصل رسالة لكل الطلاب والطالبات سواءً كانوا بمجال البصريات أو في مجالات مختلفة، أيام الجامعة من أفضل الأيام، حاولوا تستمتعون فيها بإضافات بسيطة مثل المشاركة بالأنشطة الغير صفية والأندية الطلابية، والأنشطة التطوعية هذه المشاركات ساعدتني كثير في بناء شخصيتي، وصقل مهاراتي، وبناء علاقات مع أشخاص من مختلف المجالات، وكانت بالنسبة لي مُتنفس من الاختبارات والواجبات.

وتذكروا دائماً لذة الوصول والإنجاز كفيلة بأنها تنسيك كل التعب..

ورسالتي لمختصين البصريات، دعونا دائماً نسعى للارتقاء بتخصصنا ومهنتنا العظيمة.

Case 7

First Visit

56-year-old male

complaining of a black dot in his right eye recently noticed
known case of DM 17 years ago.

scVA:
OD:20/50 | OS:20/30

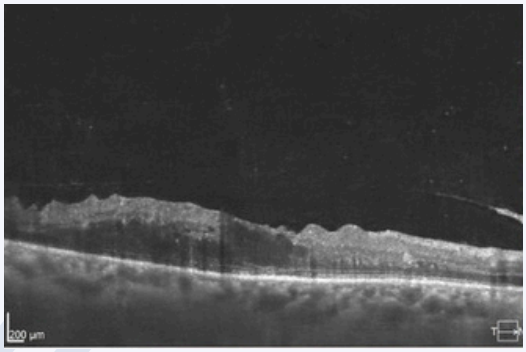
Subjective Refraction:
OD:+0.50 sph 20/40-
OS:+0.50 sph 20/25-

Slit-Lamp Exam:

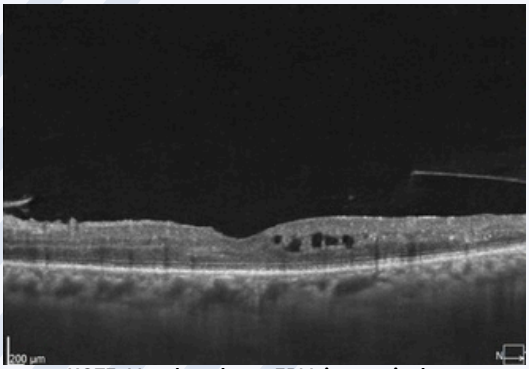
- OU A/S: clear cornea, quiet A/C, no iris rubeosis, NS+ OU
- DFE: flat retina with hard exudate, extensive new vascularisation elsewheres /new vascularisation disc, ischemic retina OD>OS
- sub internal limiting membrane hemorrhage OD
- IOP: 20 mmHg | 19mmHg using rebound tonometer
- OCT done shows macular edema OD>OS neovascular disc dot blot hemorrhages.

Dr. Abdulrhman S. Alsadun ,OD
Vision eye specialist center

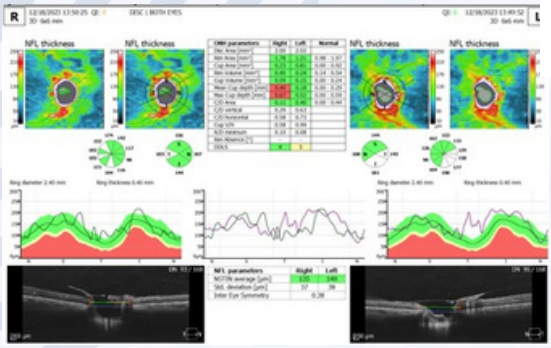
OCT | Fundus Photo



NOTE: Macular edema, ERM, loss of Foveal Contour



NOTE: Macular edema, ERM, intraretinal edema, microaneurysm, macular cyst



Diagnosis & Management

Based on the clinical findings, the patient is diagnosed with High risk PDR OU

- **Plan:**

Referral to retinal ophthalmologist for further management & intervention

More details about Diabetic Retinopath (DR)

- https://eyewiki.aao.org/Diabetic_Retinopathy
- https://www.aao.org/eye-health/diseases/what-is-diabetic-retinopathy

NOTE:

Diabetic retinopathy: represents microvascular end-organ damage as a result of diabetes. It ranges from non-proliferative diabetic retinopathy (NPDR) and its stages to proliferative diabetic retinopathy (PDR). As the disease progresses, associated diabetic macular edema (DME) may also become apparent.

سؤال العدد

A 10-year-old male is seen at your clinic complaining of itchy eyes and severe photophobia. He has a history of eczema and hay fever. Biomicroscopy reveals bilateral cobblestone papillae of the superior eyelids, ropy discharge, and mild superior corneal disruption that stains with fluorescein. Given the above findings, what is your MOST likely diagnosis?

CHOICES

A) Iritis

B) Vernal keratoconjunctivitis (VKC)

C) Epidemic keratoconjunctivitis (EKC)

D) Bacterial conjunctivitis

send your Answer to :

Email: Mail@sso.org.sa

X account: @optonewsletter

الفائز بسؤال العدد يحصل على قسيمة شرائية مقدمة من نشرة البصريات السعودية