



## بيان صحفي

### قليل من الوقاية قد يساعدك لتتري بوضوح أكبر ولمدة أطول

الدوحة – ٢٥ يونيو ٢٠٠٩: اجتمع الضيوف بالأمس في مبنى النشاطات الترفيهية في المدينة التعليمية لمعرفة المزيد عن إحدى الحواس التي تعتبر ذات قيمة عالية ولكن في كثير من الأحيان تؤخذ على أن سلامتها دائمة.

قال الدكتور محمد فرجي، أستاذ مساعد لعلم الطب في كلية طب وايل كورنيل في قطر وطبيب استشاري في مؤسسة حمد الطبية: "غالباً يتم إهمال صحة العيون – فلا يفكر الناس فيها إلا بعد أن يصيبها مكروه، ومن هناك تبدأ المعركة للرؤية السليمة".

قام الدكتور محمد في عرضه الذي استمر لمدة ساعة كاملة مستخدماً نموذجاً كبيراً للعين لشرح أجزائها بتوضيح التهديدات المحتملة لرؤية واضحة وطرق تنبؤها وتفايدها. وكمقياس للرعاية الصحية الأساسية، شدد الدكتور محمد على أهمية الفحص السنوي للعينين وذلك للذين تتراوح أعمارهم ما بين السنتين و١٨ سنة، حتى إذا كان الشخص يرى بشكل مثالي.

وبالفحص المنتظم للعينين، يمكن الكشف مبكراً عن مشاكل مثل التهابات، الغمّش (كسل العين)، واللابؤرية – رؤية الخطوط الرأسية أو الأفقية مشوشة – وعلاجها لتجنب المشاكل في المستقبل. وأشار الدكتور محمد أن بعد سن الـ ١٨ يحتاج الشخص إلى الفحص مرة كل سنتين، وبخاصة إذا كان الشخص يعاني من قصر أو طول النظر.

وأوضح الدكتور محمد أنه بالنسبة للكبار فإن عوامل مثل أشعة الشمس القوية، والطقس الرملي، والمهين التي تعرض العين لجسيمات متطايرة، وعدم توازن النظام الغذائي، قد تشكل تهديداً لرؤية الشخص. ويعد ارتداء ما يحمي العينين مثل النظارات الشمسية ذات الجودة العالية، ونظارات الوقاية والسلامة في العمل أو عند ممارسة بعض الألعاب الرياضية تدبيراً وقائياً هاماً جداً. وقال الدكتور محمد أن هناك دراسات تظهر نتائج متباينة حول ما إذا كان التعرض للشمس له أثر في تدهور الرؤية مع مرور الزمن أو ليس له أثر.

فأضاف قائلاً "إذا كان هناك أي احتمال أن تلحق الشمس أضراراً طويلة الأمد، فإنه من الأفضل أن نتخذ الاحتياطات بدلاً من أن نعاني من فقدان جزئي للرؤية".

كما قال الدكتور محمد أن تناول الغذاء المتوازن أمر بالغ الأهمية في الحفاظ على الرؤية الجيدة. فأشار، على وجه الخصوص، بأن الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مثل فيتامين أ، د، هـ، ك، تغذي أنسجة المخ والعينين. وأمثلة على الأطعمة التي تحتوي على هذه الفيتامينات هي: الجزر، بذور عباد الشمس، واللوز، والسبانخ، والملفوف الأبيض والأحمر، والعنب البري وغيرها.

مايكل فرتيغانس  
مدير الشؤون العامة  
هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٠  
فاكس: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٤٤٤  
بريد إلكتروني:

[miv2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:miv2008@qatar-med.cornell.edu)

مكتب الشؤون العامة  
كلية طب وايل كورنيل في قطر  
المدينة التعليمية  
صندوق بريد ٢٤١٤٤  
الدوحة، قطر

أضاف الدكتور محمد أن بعد سن الأربعين، يصبح مرض الزَّرَق – مرض ينتج عنه تلف في أنسجة العصب البصري – أكثر خطراً على صحة العيون، وعلى العموم الكثير من الناس لا يلاحظون مرض الزَّرَق، لذلك فإنه من المهم أن يكونوا على وعي تام بتاريخ الأسرة وذلك لمعرفة إذا كان أحد أفراد الأسرة قد عانى من المرض.

وبما أن العديد من الناس يزرون محل النظارات لشراء العدسات والنظارات، فيوصيهم الدكتور محمد بأن يذهبوا إلى طبيب العيون لفحص العينين وفحص مرض الزَّرَق أيضاً. كما ذكر أن طبيب العائلة يجب أن يكون دائماً مهتم بشأن صحة العينين.

وأضاف "إذا أخذت طفلك لطبيب العائلة، ولم يفحص عينيه، فعليك أن تطلب منه القيام بذلك".

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: [nah2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:nah2008@qatar-med.cornell.edu)

ملاحظات إلى المحررين:

**نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر**

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

[www.qatar-weill.cornell.edu](http://www.qatar-weill.cornell.edu)

**نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع**

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتأثير مجلس إدارتها سمو الشخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمية ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: [www.qf.org.qa](http://www.qf.org.qa)

Office of Public Affairs  
WCMC-Q  
Education City  
P.O. Box 24144  
Doha, Qatar

Michael Vertigans  
Director  
Phone: +974 492 8650  
Fax: +974 492 8444  
Email: [miv2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:miv2008@qatar-med.cornell.edu)