

دیابت و سلامت چشم

چگونه از چشم های خود در برابر دیابت محافظت کنید؟

چشم ها، هدیه جالب طبیعت هستند. چشم، یکی از اندام های مهم بدن است که برای درک و تشخیص شکل، فاصله، بعد و رنگ اشیاء مورد استفاده قرار می گیرد. چشم، عضو بسیار حساس و لطیفی است. اگر انتظار داریم چشم های ما در طول عمر، کارشان را خوب انجام دهند، باید نهایت دقت در مراقبت از آنها به عمل آید. [2] چشم، یکی از مهم ترین اندام های بدن است که برای شناسایی و تشخیص شکل، فاصله، بعد و رنگ اشیاء مورد استفاده قرار می گیرد.

لازم است هر فرد اطلاعاتی پیرامون چشم و کیفیت بینایی داشته باشد تا قبل از این که آسیبی به چشم برسد به پیشگیری بپردازد. ناراحتی های چشمی در بیماران دیابتی، نقش عمده ای در جلوگیری از دست دادن قدرت بینایی آنان دارد. گر چه علت نابینایی در بیماران دیابتی شامل آب سیاه، آب مروارید و بیماری های عصبی چشمی است، ولی تقریباً ۸۴ درصد نابینایی ها مربوط به رتینوپاتی (اختلال شبکیه چشم) است. [1]

دیابت به شکل های گوناگون می تواند بینایی شما را در معرض خطر قرار دهد، از تار کردن موقت دید گرفته تا آسیب رساندن به شبکیه چشم. دیابت گاه باعث نابینایی کامل شخص مبتلا به بیماری قند می شود. اکثر مبتلایان به دیابت که بیش از ده سال از ابتلای آنان گذشته باشد، به نوعی نارسایی چشمی گرفتار هستند. اگر مبتلا به دیابت هستید، بدن شما از قند موجود نمی تواند به درستی استفاده کند، در نتیجه غلظت قند خون افزایش می یابد. [1]

قند خون بالا می تواند موجب پیدایش تغییراتی در رگ های کوچک بدن شود. بیماری های چشم، از مهم ترین و خطرناک ترین عوارض دیابت به شمار می روند. افراد مبتلا به دیابت در مقایسه با افراد

غیر مبتلا به دیابت ، استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری های چشمی دارند. بیماری دیابت می تواند باعث تغییر و آسیب در چشم ها شود، به ویژه در طی بیماری، چشمان تان ممکن است در اثر قند خون بالا، تحت تاثیر واقع شود، حتی بینایی خودش تغییری نمی کند . سایر تغییرات در طول دوره های ضعیف و ناقص کنترل یا هنگامی که قند خون به طور ناگهانی متفاوت است احتمال دارد روی دهنده پس از سال های طولانی دیابت، تغییرات اضافی ممکن است اتفاق افتد [1].

عوارض چشمی در بیماران وابسته به انسولین، پس از ۵ سال و دیابت غیر وابسته به انسولین در هر زمان بروز می کند. معاینه سالانه چشم ها توسط پزشک از خطر بروز عوارض چشمی می کاهد. از این رو، هر فرد دیابتی باید به طور مداوم زیر نظر یک چشم پزشک باشد و برای پیشگیری از بروز ناراحتی های چشمی توصیه های وی را به کار گیرد. اکثر مبتلایان به دیابت که بیش از ۱۰ سال از ابتلای آنان گذشته باشد، به نوعی به نارسایی چشمی گرفتار هستند. [1]

تمام بخش های چشم ممکن است در اثر دیابت آسیب ببینند. دیابت با آسیب رساندن به شبکه ، بینایی را دچار اشکال می کند و این مشکل به نام رتینوپاتی دیابتی خوانده می شود. رتینوپاتی یکی از ۴ علت شایع نابینایی است که در گروه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال اتفاق می افتد. در ۲۵ درصد افراد دیابتی یکی از اشکال رتینوپاتی وجود دارد. در حدود ۵ درصد موارد مشکل شدید آن دیده می شود. [1]

به طور کلی سالانه حدود ۲ درصد از افراد دیابتی و ۶ درصد از مبتلایان به رتینوپاتی دیابتی نابینا خواهند شد. از آن که حدود ۲۵ درصد موارد نابینایی، مربوط برخی از مبتلایان دیابت است. بیماری شبکه چشم، از درجه اهمیت بیشتری برخوردار است و بایستی مبتلایان بیش از گذشته به سلامت چشم خود رسیدگی کنند. هر دو نوع دیابت می تواند باعث گرفتاری پرده شبکه در چشم شوند. [1]

رگ های خونی کوچک که به شبکیه، خون رسانی می کنند بر اثر بیماری قند دچار مشکل می شوند. این امر احتمالاً به علت تجمع قند در دیواره رگ های خونی می باشد که آنها را ضعیف می سازد. گاهی اوقات این رگ ها پاره شده و ایجاد خونریزی های کوچکی می کند. آسیب به شبکیه به دو صورت امکان پذیر می باشد اولاً "عروق خونی که مواد غذایی مورد نیاز سلول های شبکیه را تامین می کنند در اثر فشار سطح کلوز خون (قند خون) دچار آسیب شده و موجب خونریزی یا تشکیل لخته های خونی در این عروق می شوند. خون موجود در این عروق به داخل چشم ها نشت کرده و مانع رسیدن نور به شبکیه شده و در نتیجه فرد نابینا می شود. [1]

در صورتی که شبکیه به دلیل عدم جریان خون در عروق از رسیدن مواد غذایی و اکسیژن محروم شود، سلول های آن دچار مرگ شده و موجب کاهش دائمی قدرت بینایی می شوند. گاهی هنگامی که رگ های کوچک خونی شبکیه، دچار آسیب می شوند بدن عروق دیگری را در منطقه ایجاد می کند تا رساندن اکسیژن به سلول های شبکه ادامه پیدا کند. این روند موجب افزایش رگ های خونی در شبکیه می شود.

در مویرگ های سطح شبکیه چشم، کیسه های خونی کوچکی تشکیل می شود که پس از مدتی می ترکد و خون ریزی های خفیفی ایجاد می کند. نفوذ پذیری دیواره رگ ها معمولاً "نشانه ضعف خون رسانی در این محدوده است. در مرحله پیشرفته آسیب شبکیه چشم کیسه های خونی جدیدتر و شکننده تری تشکیل می شود که پاره شدن آنها خونریزی های شدید پدید می آید. [1]

خونریزی در تخم چشم، دید آن رابه شدت کم می کند. خوشبختانه در سال های اخیر، لیزر درمانی توانسته اند در ترمیم آسیب هایی که در رتینوپاتی دیابتی، ایجاد شده است کمک های فراوانی نماید. خوشبختانه تنها در معدود افراد دیابتی گرفتاری های جدی چشمی بروز می کند. باید توجه داشت

آسیب های موقت چشمی، می توانند به علت افزایش قند خون ایجاد شوند، ولی عموماً این تغییرات موجب پیشرفت کاهش بینایی نمی شود. [1]

عوارض چشمی ناشی از دیابت عبارتند از: آسیب دیدگی مویرگ های چشم ها (ناراحتی شبکیه)، احساس فشار در چشم (آب سیاه)، تار شدن عدسی چشم (آب مروارید) و تاری دید یکی از عوارض افزایش قند خون می باشد. این نشانه ها گاه با کنترل قند خون تا اندازه طبیعی برطرف می شوند. به هر حال بالا بودن سطح قند خون، می تواند موجب بروز آسیب در اعصاب بینایی شده و حرکات چشم را دچار اختلال نماید. این اختلال معمولاً "به صورت دائمی و غیرقابل بازگشت بروز می کند.

در صورتی که اعصاب عضلات چشم به درستی کار نکنند بیمار، دچار تاری دید می شود. [1] وقتی شما به مدت طولانی دچار بیماری دیابت باشید، به خاطر تجمع قند در عدسی چشم تان، مستعد ابتلاء به آب مروارید می شوید. آب مروارید، باعث تار شدن عدسی چشم می شود. بیماری آب مروارید، معمولاً "به تدریج و از لکه های کوچک شروع می شود. این وضعیت باعث می شود که عدسی چشم تان کور شده و از عبور راحت نور از آن و ورود به چشم، جلوگیری می کند. این حالت می تواند باعث مشکلات بینایی هنگام مطالعه، رانندگی و دیگر امور روزانه شود. بعضی از آنها هرگز بینایی را با مشکل مواجه نمی کنند، ولی بقیه باعث از بین رفتن قسمت اعظم بینایی یا نابینایی کامل می شود. [1]

بیماری آب مروارید، معمولاً به آهستگی پیشرفت می کنند. در ابتدا لکه های تیره روی عدسی چشم ممکن است خیلی کوچک باشد و فرد مبتلا هیچ اطلاعی از کاهش بینایی خود نداشته باشد. با گذشت زمان و با افزایش لکه های روی عدسی چشم و افزایش وسعت کدورت روی عدسی، نوره طور مشخصی به شبکه کترمی رسد و برای بینایی فرد مشکلاتی به وجود خواهد آورد. [1]

اگر مدت زیادی که مبتلا به دیابت هستید، آمادگی بیشتری برای ابتلا به آب مروارید دارید که بر اثر نشستن لایه قندی روی عدسی چشم به وجود می آید. این لایه مانع رسیدن نور کافی به عمق چشم می شود و در روشنایی آفتاب آزارنده ترمی گردد. البته این عارضه با عمل جراحی ساده ای قابل درمان است. به این ترتیب که عدسی آسیب دیده با عدسی مصنوعی ای تعویض می شود. این عمل رامی توان به طور سرپایی و موضعی انجام داد و بیمار پس از ۲۴ ساعت مرخص کرد. عمل یاد شده معمولاً به نتایج عالی منجر می شود. [1]

برخی از نشانه های بیماری آب مروارید عبارتند از: کور شدن و تاری دید یا احساس وجود پرز در زمینه تصاویر، افزایش مشکلات بینایی در شب، نداشتن دید رضایت بخش با عینک جدید، افزایش حساسیت چشم به نور، احساس نیاز به تعویض عینک، داشتن مشکل به هنگام مطالعه یا انجام کارهای دقیق، نیاز به وارد آوردن فشار زیاد به چشم ها برای بهتر دیدن، احساس وجود پرده ای در مقابل چشم ها. چنانچه مبتلایان به دیابت از عینک یا لنز تماسی استفاده می نمایند با مشورت پزشک خود در تعیین نوع عینک یا لنز، بیشتر دقت کنند. [1]

آب سیاه، عبارت است از افزایش تولید مایع در چشم که باعث افزایش فشار داخل چشم می شود. این افزایش فشار می تواند باعث آسیب به عصب بینایی شود. بهترین راه پیشگیری از بروز آب مروارید، تنظیم قند خود از طریق مصرف صحیح داروها، رعایت توصیه های بهداشتی و تغذیه ای، مربوط به برنامه غذایی و ورزش، مراجعه منظم به پزشک و انجام آزمایش مرتب قند خون است. فشار خون بالا، آسیب های چشمی را تشدید خواهد کرد و کشیدن سیگار به شدت این نارسایی خواهد افزود. [1]

بهترین روش برای شناسایی زود هنگام عوارض چشمی ناشی از دیابت، معاینه چشم ها توسط متخصص چشم می باشد. توصیه می شود تمامی افراد مبتلا به دیابت نوع یک، پنج سال پس از شروع بیماری سالی یک بار به چشم پزشک مراجعه نمایند. تشخیص به موقع نارسایی های چشمی و درمان سریع آن می تواند از شدت عارضه آب مروارید و آب سیاه بکاهد و از بروز کوری کامل، جلوگیری کند.[1]

تغذیه خوب برای سلامت چشم مهم است. تغذیه، عامل بسیار مهمی در دید انسان است. تغذیه نادرست و ناکافی، تأثیر معکوسی بر سلامت چشم دارد. تحقیقات نشان می دهد خوردن یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی، به پیشگیری از بروز بیماری ها و ناراحتی های چشم کمک می کند. بسیاری از بیماری های بینایی را می توان از طریق رعایت رژیم غذایی و توجه به نکات تغذیه ای، پیشگیری کرد.[2]

به طور کلی رعایت عادت های روزمره بهداشتی و تغذیه ای، در سلامت چشم بسیار مهم است. یکی از مهم ترین راه های پیشگیری از ابتلا به نارسایی ها و بیماری های چشم، داشتن تغذیه مناسب و استفاده از ویتامین ها و مواد معدنی در رژیم غذایی به همراه انجام تمرینات ورزشی منظم و حفظ آرامش روحی در زندگی است. یک رژیم غذایی متعادل با میوه و سبزی فراوان [2] برای سلامت چشم بسیار مفید است.

بر اساس آخرین تحقیقات علمی انجام شده استفاده از مواد معدنی مانند کلسیم، فسفات کلسیم، کربنات کلسیم، منیزیم، روی در رژیم غذایی روزانه، ویتامین های مانند آ، ب، ث، ای، و مواد غذایی مفیدی مانند لبنیات تازه و کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، سبزی ها (هویج، اسفناج)، میوه

های تازه (پرتقال، نارنگی)، دانه های خوراکی (بادام، پسته، تخمه آفتابگردان) ، انجام فعالیت های ورزشی به طور منظم و مرتب (۳-۵ بار در هفته و هر بار ۳۰-۲۰ دقیقه) ، حفظ آرامش روحی و روانی در زندگی می تواند باعث حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری ها، از جمله دیابت، بیماری های آب مروارید، خونریزی های درون چشم و [2] در نهایت کاهش بینایی یا نابینایی می گردد.

توصیه های مهم:

✚ قند خون تان را به طور منظم و مرتب کنترل نمایید. مبتلایان به دیابت می توانند با کنترل دقیق قند خون خود از بروز آسیب های چشمی ناشی از دیابت پیشگیری کنند. [1] مدیریت دیابت، بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به رتینوپاتی دیابتی است. این بدان معناست که سطح قند خون خود را در محدوده سالم نگه دارید. شما می توانید این کار را با انجام فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم و پیروی دقیق از دستورالعمل های پزشک خود برای انسولین یا سایر داروهای دیابت انجام دهید .

✚ در تشخیص به موقع بیماری های چشمی پیش قدم شوید. تشخیص به موقع نارسایی های چشمی و درمان سریع آن می تواند از شدت ناراحتی آب مروارید و آب سیاه بکاهد و از بروز کوری کامل جلوگیری کند. [1]

✚ مطمئن شوید که به چشم پزشک خود، بیماری دیابت تان را گفته اید. بازگو کردن او کمک به شناختن مسئله، به خصوص شما خواهد کرد و ممکن است شما را از هزینه و ناراحتی پيچیده شدن تشخیص آزمایش ها نجات دهد. [1]

برای اطمینان از اینکه برنامه درمانی دیابت شما کارآمد است، به یک آزمایش خاص به نام تست A1C نیاز دارید. این آزمایش میانگین سطح قند خون شما را در ۳ ماه گذشته نشان می دهد. می توانید با پزشک خود برای تعیین یک هدف شخصی A1C کار کنید رسیدن به هدف A1C می تواند به پیشگیری یا مدیریت رتینوپاتی دیابتی کمک کند. [5].

افراد دیابتی وابسته و غیروابسته به انسولین باید به طور منظم به چشم پزشک مراجعه کنند و چشم های آنها به دقت معاینه شود. [1]

داشتن فشار خون بالا یا کلسترول بالا (چربی خون بالا) همراه با دیابت (بیماری قند) خطر ابتلا به رتینوپاتی (اختلال شبکیه چشم) دیابتی را افزایش می دهد. بنابراین کنترل فشار خون و کلسترول نیز می تواند به کاهش خطر کاهش بینایی کمک کند. [5].

اگر تغییرات قابل توجهی در چشم تان ایجاد شد به پزشک تان تلفن یا مراجعه کنید. افت و خیز سطح خون، موجب تغییرات موقتی در دیدتان می شود. [1]

اپتومتریست ها (متخصصان بیناسنجی) و چشم پزشکان متخصصان مراقبت از چشم هستند که نقش کلیدی در تشخیص زود هنگام و درمان به موقع بیماری های چشمی مرتبط با دیابت مانند رتینوپاتی، آب سیاه و آب مروارید دارند. [8].

برای بیمارانی که به دیابت نوع یک مبتلا هستند چکاپ سالیانه ضروری است. علاوه بر این، کنترل فشار خون هر شش ماه یک بار نیز بسیار توصیه می شود. اگر دچار دیابت نوع یک هستید که پنج سال یا بیشتر طول کشیده است یا اگر مبتلا به دیابت نوع دو هستید دست کم سالی یک بار به چشم پزشک مراجعه کنید. [1]

بیماران دیابتی خود را تشویق کنید که یک بار در سال یک معاینه بینایی جامع، از جمله معاینه گشاد شدن شبکیه چشم انجام دهند. به بیماران خود یادآوری کنید که بسیاری از مشکلات چشمی علائم واضحی ندارند. به آنها بگویید که مراقب هرگونه تغییر در بینایی خود باشند. آنها می توانند با تحت کنترل نگه داشتن سطح قندخون و حفظ سلامت کلی، خطر ابتلا به اختلال بینایی را کاهش دهند. [8].

به محض اینکه از ابتلای خود به دیابت مطلع شدید، به چشم پزشک مراجعه کنید و هر سال یک بار این کار را ادامه دهید. [1]

هرگونه تغییر در وضعیت بینایی باید جدی گرفته شد و با مشاهده این تغییرات باید معاینه کاملی از چشم ها توسط چشم پزشک انجام شود. [1]

در صورت داشتن هر یک از این علائم، در اسرع وقت مراقبت های پزشکی را دریافت کنید: تاری دید، لکه های سیاه جرقه های نور و هر گونه از دست دادن بینایی در یک یا هر دو چشم. [7]

در صورت بروز تغییراتی در بینایی تان، از قبیل کم شدن یا نامشخص شدن بینایی که به طور مداوم است و پیدایش ناگهانی لکه هایی که به نظر در جلو صورت شناور است، تاری، دور بینی، ضعف بینایی در نور کم، احساس فشار یا درد در چشم ها، اشکال در هنگام مطالعه، کج دیدن خطوط صاف هر چه سریع تر به چشم پزشک خود اطلاع دهید. [1]

در نور کافی از چشم خود استفاده نمایید. محیط کار خود را کاملاً روشن ساخته تا از این راه، فشاری بر چشم ها وارد نشود. [3]

روزانه میوه و سبزی های فراوان مصرف نمایید. مصرف میوه ها و سبزی های قرمز مانند سیب،هلو،توت فرنگی ،هندوانه ،شلیل،گوجه فرنگی، برای سلامت چشم مفید است؛ اما استفاده از میوه ها و سبزی های قرمز، نقش مهمی در حفاظت سلول های شبکه ای دارد. میوه ها، از آسیب دیدگی چشم ها جلوگیری می کند. گوجه فرنگی یکی از مهم ترین منابع ویتامین A می باشد، از این رو در تقویت بینایی ضروری است.[2]

از مصرف اسیدهای چرب ضروری غافل نشوید. اسیدهای چرب ضروری، چربی های اشباع نشده امگا۳ و امگا۶ را می سازند. پژوهشگران معتقدند با مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده امگا۳ به طور منظم، خطر ابتلا به ناراحتی های چشم کاهش می یابد. اسیدهای چرب ضروری، به خصوص امگا۳ و امگا۶ در تکامل بینایی نوزادان نقش دارند و کمبود طولانی این مواد موجب کاهش دید، تخریب شبکیه می شود. تحقیقات نشان داده است که کمبود امگا۳ در بزرگسالان باعث کاهش دید می شود. بدن از اسیدهای چرب ضروری یعنی امگا۳ و امگا۶ برای تنظیم فشار داخل چشم استفاده می کند. بهترین منبع امگا۳ برای بدن ماهی و روغن ماهی است. توصیه می شود که دوبار در هفته ماهی بخورید. روغن دانه کتان نیز برای درمان خشکی چشم مفید است.[2]

مصرف روزانه روغن زیتون فراموش نشود. پژوهشگران استرالیایی اعلام کردند مصرف روغن زیتون برای حفظ و سلامت چشم ها و بهبود قدرت بینایی مفید است. چند قطره روغن زیتون سریعاً خارش و سوزش چشم و پلک ها را تسکین داده و آب ریزش چشم را بر طرف ساخته و قدرت بینایی را تقویت می کند.[2]

غذاهای سرشار از ویتامین B2 مصرف نمایند. ویتامین B2 حساسیت چشم نسبت به نور را تنظیم می کند و در انتشار مواد مغذی به عدسی مؤثر است. کمبود این ویتامین باعث حساسیت بیش از حد به نور و خستگی و سوزش چشم می شود. در بیماری آب مروارید، کمبود ویتامین B2 مشاهده می شود. منابع غذایی دارای ویتامین B2 عبارتند از: پنیر، زرده تخم مرغ، ماهی، حبوبات (انواع لوبیا، لپه، عدس، نخود)، گوشت قرمز، شیر، گوشت پرندگان، اسفناج، غلات سبوس دار، ماست، قارچ ها، انواع مغزها (مغز گردو، بادام، پسته) تخم رازیانه و یونجه. [2]

از مصرف تخم مرغ در برنامه غذایی بچه ها غافل نشوید. تخم مرغ برای چشم ها بسیار مفید است. تخم مرغ و ترکیبات آن، از چشم محافظت می کند. مصرف تخم مرغ به دلیل داشتن لوتئین، برای سلامت چشم، به خصوص در کودکان بسیار مفید است. بهترین طرز تهیه آن به صورت آب پز است، نه نیمرو. [2]

از مصرف غذاهای حاوی ویتامین B12 غافل نشوید. کمبود ویتامین B12 در بیماران مبتلا به آب مروارید و آب سیاه (گلوکوم) دیده می شود. بیشترین مقادیر ویتامین B12 در تخم مرغ، قلوه، جگر، پنیر مانده، لبنیات (شیر، دوغ، پنیر، ماست) بادام زمینی، غذاهای دریایی، دانه آفتابگردان، موز، انگور، سبوس گندم، سویا، مخمر آبجو، ماهی یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد. [2]

غذاهای حاوی منیزیم را از یاد نبرید. منیزیم، عروق خونی را گشاد می نماید و خون رسانی را به چشم آسان تر می کند. منیزیم در سبزی ها، آجیل، حبوبات، فرآورده های لبنی (شیر، ماست، دوغ، پنیر، کشک)، زردآلو، سیب، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی هایی با برگ سبز، کلم پیچ،

لیمو، باقلای سبز، انواع مغزها (گردو، بادام، پسته) چغندر، هلو، لوبیای چشم بلبلی، دانه آفتابگردان، ماهی آزاد، تخم کنجد، سویا، غلات کامل (سبوس دار)، گندم، فلفل قرمز تازه، جودوسر، جعفری، نعناع و میوه ها دیده می شود. [2]

غذاهای حاوی ویتامین A مصرف نمایید. ویتامین A در تقویت دید در شب، بسیار مهم است. ویتامین A نه تنها مانع شب کوری می شود، بلکه در بسیاری از موارد نیز از کوری موقت جلوگیری می کند. چشم پزشکان معتقدند که آنتی اکسیدان هایی مانند بتاکاروتن و ویتامین C و E قادرند افراد را در برابر آب مروارید و بعضی دیگر از بیماری های چشم محافظت کنند. کمبود ویتامین A می تواند باعث خشکی چشم، زخم های قرنیه و تورم پلک ها شود. ویتامین A به عملکرد درست مغز، سلامتی چشم و پوست کمک می کند. منابع غذایی سرشار از ویتامین A عبارت اند از: روغن کبد ماهی، جگر، سبزی های برگ سبز، اسفناج، فلفل سبز، کلم، کدو، فلفل، هویج، کلم بروکلی، کره، پرتقال، انبه، طالبی، سیب زمینی شیرین. [2]

در تهیه غذا از سویا استفاده نمایید. سویا برای سلامت چشم مفید است. سویا حاوی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E است. محصولات همچون شیر سویا، ماست سویا برای چشم ها مفید هستند، زیرا حاوی مقادیر زیادی ویتامین E می باشند. [2].

از غذاهای حاوی روی (زینک) کمک بگیرید. روی، در شبکه چشم یافت می شود، و به سلامتی و عملکرد چشم کمک می کند. روی به جذب ویتامین A کمک می کند. مطالعات حاکی از آن است که روی، چشم را در برابر شب کوری محافظت می کند. روی، به طور فراوان در گوشت سفید و قرمز وجود دارد. منابع غذایی سرشار از روی عبارت اند از: گوشت، جگر، حبوبات، سبزی

های سبز تیره و زرد تیره، محصولات سویا، لوبیای خشک، آجیل، تخم مرغ، پنیر، غلات سبوس دار. [2]

روزانه به اندازه کافی آجیل در میان وعده های غذایی خانواده در نظر بگیرید. پژوهشگران استرالیایی اعلام کردند مصرف آجیل برای حفظ و سلامت چشم ها و بهبود قدرت بینایی مفید است. آجیل، منبع عالی ویتامین E است که از چشم در برابر رادیکال آزاد محافظت می کند. [2]

در غذاهای خانواده از سیر استفاده کنید. سیر یک غذای فوق العاده برای بهبود وضعیت بینایی است. این ماده سرشار از سولفور می باشد که به استحکام عدسی چشم کمک می کند. پیاز نیز حاوی سولفور و برای بینایی مفید است. [2]

معجزات ویتامین C را جدی بگیرید. ویتامین C برای بینایی مفید است. وجود ویتامین C برای گردش خون در چشم لازم است همچنین در ساختمان عدسی، مقدار زیادی ویتامین C وجود دارد. مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو) سرشار از ویتامین C می باشند که برای سلامت چشم ضروری هستند. منابع غذایی سرشار از ویتامین C عبارت اند از: مرکبات (پرتقال، نارنج، نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت، لیمو شیرین)، سبزی های سبز رنگ، انگور فرنگی سیاه، برو کلی، کلم فندقی، طالبی، کلم سبز، پیاز، نخود فرنگی، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، گوجه فرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، جعفری، جودوسر. [2]

مصرف زرد آلو را امتحان نمایید زردآلو سرشار از ویتامین A است که از چشم ها در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد، محافظت می کند. [2]

مصرف غذاهای پر چرب را از برنامه غذایی خانواده حذف نمایید. با خودداری از مصرف چربی های اشباع شده (مانند چربی های حیوانی) و در عوض استفاده از چربی های حاوی امگا ۳ و ریز مغذی هایی که در سبزی های برگ سبز، میوه ها، ماهی و مغزها (مغز گردو و مغز بادام) وجود دارند، می توان از بروز بیماری های بینایی پیشگیری نمود و یا سرعت آن را کاهش داد. [2]

نگاه کردن به جوشکاری در هنگام کار، موجب ایجاد زخم هایی در سطح قرنیه می شود که بسیار دردناک و ناراحت کننده است، از این رو، هرگز نباید به نور شدید جوشکاری نگاه کنید. [3]

غذاهای کلسیم دار را در سفره غذای تان در نظر بگیرید. هنگامی که مقدار کلسیم در چشم به اندازه کافی باشد مردمک به شکل طبیعی در می آید. مقدار کلسیم در چشم در افرادی که دچار نزدیک بینی هستند، کم می باشد. کلسیم در محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک)، سبزی های سبز تیره، حبوبات، آجیل، غلات کامل (سبوس دار) یافت می شود. [2]

ویتامین B2 مصرف کنید. ویتامین B2 در تنظیم سیستم بینایی چشم و ایجاد تعادل و حساسیت بینایی در چشم نقش دارد. کمبود آن در موارد اولیه عوارضی مانند سوزش چشم، ترس از نور، ریزش اشک و همچنین احتمال سریع تر ابتلا به آب مروارید را موجب می شود. این ویتامین نیز در غذاهایی مانند شیر و لبنیات، گوشت های بدون چربی، جگر، سبزی ها، میوه ها، غلات سبوس دار یافت می شود. [2]

از ریختن هرگونه قطره چشمی، به طور خودسرانه به داخل چشم های تان خودداری کنید. [3]

خود و اعضاء خانواده با هويج آشتي كنيد! مصرف هويج و هر نوع مواد غذايي كه داراي ويتامين A باشد براي متابوليسم (سوخت و ساز) چشم لازم و مفيد است. يك فنجان آب هويج و 1/4 فنجان آب اسفناج كه دوبار در روز خورده شود براي بينايي چشم مفيد است. بتاكاروتن موجود در هويج، كمك مي كند تا قدرت ديد در شب بهتر صورت گيرد. رژيم غذايي سرشار از سبزي هاي داراي برگ سبز و غذاهايي كه زرد يا نارنجي رنگ هستند، مقادير مناسبی از ويتامين ها را به بدن مي رساند. پژوهشگران دانشگاه جورجيا مي گویند كه هويج، ميوه و سبزي هاي رنگارنگ براي سلامت چشم ها بسيار مفيد است. اين دسته از مواد غذايي، عملكرد بينايي را تحت تأثير قرار مي دهد. هيچگاه هويج را پوست نكنيد. زيرا مواد مغذي و ويتامين هاي خود را از دست مي دهد، بلكه بايد آن را با برس شست و مصرف كرد. هويج رابه راحتی مي توان به سالاد و سوپ اضافه نماييد. [2]

سيگارتان را خاموش كنيد. مصرف دخانيات به طور مستقيم با بسياري از اثرات زيان آور چشم، از جمله آسيب به شبكيه چشم ارتباط دارد. افراد سيگاري در معرض خطر ابتلا به آب مرواريد هستند [3].

مراقب چشمان تان در برابر نور شديد آفتاب باشيد. قرار گرفتن طولاني مدت در معرض نور شديد آفتاب مي تواند به چشم آسيب بزند. بسياري از مطالعات نشان داده اند كه نور آفتاب مي تواند موجب تحليل لكه زرد و آب مرواريد شود؛ به همين دليل تا جايي كه ممكن است بايد كمتر در معرض نور خورشيد قرار گرفت. استفاده از عيнок هاي آفتابي كه از جهت هاي گوناگون از چشم ها ي خود و اعضاء خانواده تان محافظت كند، توصيه مي شود. استفاده از كلاه لبه دار

می تواند ۳۰ تا ۵۰ درصد از ورود اشعه آفتاب به چشم حفاظت کند. استفاده از عینک آفتابی و کلاه حتی برای تان نیز توصیه می شود. [2]

در تهیه غذا از زعفران استفاده نمایید. مصرف چاشنی زعفران، از نابینایی جلوگیری می کند. گیاه زعفران که در بسیاری از خوراکی های کاری و رژیم غذایی استفاده می شود، می تواند از بروز نابینایی پیشگیری نماید. پژوهشگران دریافتند که این چاشنی گیاهی ،به عنوان یک عینک طبیعی عمل می کند؛ به طوری که از چشم ها در برابر آسیب های ناشی از نور خورشید محافظت می نماید. پژوهشگران دانشگاه سیدنی می گویند بینایی بیماران پس از مصرف قرص های زعفران بهبود پیدا کرد. آنان معتقدند که این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. [2]

مواد غذایی دارای ویتامین B1 مصرف نمایید. ویتامین B1 در عملکرد سریع ماهیچه چشمی و تعادل در حرکات چشم نقش دارد. منابع غذایی سرشار ویتامین B1 عبارت اند از: سبزی ها، مخمرونوشیدنی های تخمیری (ماءالشعیر)، گوشت، مرغ، ماهی، جگر، تخم مرغ، غلات سبوس دار و موز. [2]

اگر از عدسی تماسی یا لنز استفاده می کنید، به ویژه مهم است که درباره گذاردن لنز در چشم، پاک کردن لنز و کاربرد قطره های معمول نمک، به توصیه های پزشک کاملاً رفتار کنید. [1]

اگر نشانه هایی مانند ناراحتی، سوزش، درد چشم، سردرد مزمن و طولانی و دیگر نارسایی ها در چشم بروز کرد، به چشم پزشک مراجعه کنید. [3]

غذاهای سرشار از ویتامین E رادست کم نگیرید. غذاهای حاوی ویتامین E در سلامت چشم ها موثر است. منابع غذایی سرشار از ویتامین E از چشم در برابر آسیب رادیکال آزاد محافظت

می‌کند. ویتامین E در دفاع بدن و شکل‌گیری گلبول‌های قرمز نقش دارد و کمبود آن به اختلالات ته‌چشم، از جمله تخریب نقطه زرد چشم و از بین رفتن سلول‌های ناحیه مرکز بینایی می‌گردد، می‌انجامد. روغن‌های گیاهی مثل روغن بادام زمینی، سویا، ذرت، گلرنگ (کانولا)، آفتابگردان و جوانه‌گندم مهم‌ترین منابع غذایی ویتامین E به شمار می‌روند. سایر منابع شامل دانه‌های روغنی، غلات کامل (سبوس‌دار) و سبزی‌های برگ سبز است. [2]

لوبیا قرمز را در برنامه غذایی خانواده در نظر بگیرید. لوبیا قرمز، منبع عالی روی است که برای سلامت چشم ضروری است و به بدن کمک می‌کند تا ویتامین A را از کبد بگیرد و به شبکیه چشم انتقال دهد تا ملانین که برای محافظت چشم مهم است، تولید شود. مصرف این ماده غذایی مفید، از شب کوری و بروز آب مروارید پیشگیری می‌کند [2]

در تهیه سالاداز کلم بروکلی استفاده شود. کلم بروکلی، موجب تقویت بینایی می‌شود. کلم بروکلی نه تنها موجب تقویت بینایی می‌شود، بلکه از چشم‌ها در برابر آب مروارید نیز محافظت می‌کند. [2]

مراقب افزایش وزن تان باشید. امروز خطرات چاقی بیش از مورد بحث و توجه قرار می‌گیرد. بنابر تحقیقات اخیر، چاقی، خطر بروز بیماری‌های چشم مانند تحلیل لکه زرد، آب مروارید و انسداد رگ‌های شبکیه را افزایش می‌دهد. به علاوه چاقی، یکی از عوامل بروز دیابت (بیماری قند) بوده و دیابت نیز به نوبه خود یکی از عوامل بروز بیماری‌های غیر التهابی شبکیه چشم است. [2]

زنان باردار مبتلا به دیابت نوع ۱ بایستی تا ۳ ماهه اول حاملگی هر ماه و پس از آن هر سه ماه یک بار تحت معاینه های چشمی قرار بگیرند. به طور کلی زنان مبتلا به بیماری قند که قصد بارداری دارند باید ابتدا مورد معاینه چشم پزشک قرار بگیرند و سپس اقدام نمایند. [1]

در رابطه با انجام برنامه های ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. برخی از فعالیت های ورزشی، فشار داخل چشم را زیاد می کند. منجر به خونریزی شبکیه می شود. [1]

هرگز چشمان خود را با انگشتان آلوده مالش ندهید. همچنین چشم های تان را بیش از اندازه مالش ندهید. [1]

برای بیرون آوردن ذرات و اجسام خارجی از چشمان خود شخصا اقدام نکنید، بلکه برای انجام این کار از پزشک کمک بگیرید. [1]

لازم است چشم ها را در محیط کار از وجود گرد و خاک در امان نگه داشت. در اینگونه مواقع استفاده از عینک های مخصوص، سودمند است. [3]

هرگز از لنزهای آلوده استفاده نکنید. [1]

چشم های دردناک و قرمز را هرچه سریع تر درمان کنید. به طور کلی درمان ناراحتی های چشم را هرچه زودتر شروع کنید. درمان بیماری های چشم با روش های جدید مانند لیزر درمانی، احتمال کوری را تا ۹۰ درصد کم می کند. [1]

معاینه های اتساع چشم و بینایی سالانه توسط چشم پزشک انجام شود. بسیاری از بیماری های چشمی می توانند بدون ایجاد علائمی به شما آسیب وارد کنند می تواند ببیند. چشم پزشک ابزار و آزمایش های لازم را برای یافتن آسیب در اختیار دارد. [4]

فشار خون بالا را کنترل کنید. فشارخون بالا می تواند منجر به بیماری چشم شود. اگر فشارخون بالا و دیابت دارید، باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشید. از پزشک خود بخواهید فشار خون شما را در هر ویزیت بررسی کند. برای اکثر افراد مبتلا به دیابت، باید میزان فشارخون کمتر از ۸۰/۱۳۰ باشد. [7].

ضروری است چشمان خود را از مسیر پاشیدن اسپری ها دور نگه دارید. [1]

سطح کلسترول خود را بررسی کنید. چربی بالای خون، می تواند به رگ های خونی آسیب برساند. [1] تنها کافی است یک آزمایش خون انجام دهید تا بفهمید چه مقدار کلسترول بد (LDL) و کلسترول خوب (HDL) دارید. کلسترول بد، بیش از حد با آسیب عروق خونی مرتبط است. [7].

هرگز از آب دهان برای مرطوب کردن آرایش، و یا لنز چشمان خود استفاده نکنید!

خونریزی های شبکیه ای چشم معمولاً چنانچه به موقع مورد درمان و مراقبت واقع نشوند، به تدریج پیشرفت می کنند. بنابراین برای درمان و کنترل خونریزی شبکیه چشم، هرچه سریع تر اقدام نمایید. [1]

هرگونه زخم در چشم، هر اندازه کوچک هم باشد، باید به وسیله چشم پزشک معاینه شود تا

از شدید بودن آسیب هایی که در ابتدا کم اهمیت است، جلوگیری شود. [3]

از لوازم آرایشی دیگران، به ویژه لوازم آرایش مصرفی چشم استفاده نکنید. [1]

منابع مورد استفاده:

- آسیب های ناشی از دیابت را جدی بگیرید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

[2]- چشمان سالم و زیبا ، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

- حوادث و آسیب‌های شغلی در صنعت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و

اردیبهشت ۱۳۷۷، صفحه ۲۲-ایمنی، شماره ۵۹، فروردین

در پیشگیری از بروز آسیب‌ها و بیماری‌های چشم در صنعت پیش

قدم شوید، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)- [3]

[1]- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم،

42-51

۱۳۹۶، انتشارات سفیرادهاال صفحه های

-[5] **At a Glance: Diabetic Retinopathy**, National Eye Institute(NHS),2022,(<https://www.nei.nih.gov>)

- [6] **Can Diabetes Affect Your Eyes?**, WebMD, 2022

- [4] **Diabetes A to Z.**, 6th ed.page 66, The American Diabetes Association, 2010

-**Essentials of Diseases of Eye and Ear**, Buffum, 1994

- [8] **Eye Care for People with Diabetes**, U.S. Department of Health & Human Services ,2022, (<https://www.cdc.gov/>)

- [7] **Eye Care for People with Diabetes**, 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)

-**Five Tips to Eye Health**, Meredith Corporation, 2014, (www.eatiwell.com)

-**13 Foods That Do Your Eyes Good**, Laura McMullen, Staff Writer, U.S. News & World Report L.P, 2018,(<https://health.usnews.com>)

-**Four Fantastic Foods to Keep Your Eyes Healthy**, American Academy of Ophtalmology, 2014, (www.geteyesmart.org)

- **Ophthalmic diseases and therapeutics**, Norton, 1995
 - **Prevent Workplace Eye Injuries During COVID-19**, American Academy of Ophthalmology, 2021,(<https://www.aao.org>)
 - **The 10 Best Foods for Your Eye**, Today Food, 2008, (www.today.com)
 - **5 Top Foods for Eye Health**, Eat Right, Academy Nutrition and Dietetics, 2018,(<https://www.eatright.org>)
 - **Top 10 Tips to Save Your Vision**, American Academy of Ophthalmology, 2015, (<https://www.aao.org>)
 - **Top 10 Foods for Healthy Eyes**, Healthline, 2018, (<https://www.medicalnewstoday.com>)
 - **8 ways employers can avoid workplace eye injuries**, Issue of ISHN Magazine, 2020, (<https://www.ishn.com>)
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir