

دیابت، مهمان ناخوانده و خطرناک برای سلامتی چشم ها روش های مراقبت از چشم ها در مقابل بیماری قند



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. (ص ۴۲)^۱

دیابت (بیماری قند) در سراسر جهان در حال افزایش است و یک بیماری جدی و مادام العمر است که می تواند منجر به بیماری قلبی، سکته مغزی و مشکلات عصبی، چشم و پا شود.^۹

اگر انتظار داریم چشم های ما در طول عمر، کارشان را خوب انجام دهند، باید نهایت دقت در مراقبت از آن ها به عمل آید.^۲

اگر مبتلا به دیابت هستید، بدن شما از قند موجود نمی تواند به درستی استفاده کند، در نتیجه غلظت قند خون افزایش می یابد.^۱ 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. (۴۳-۴۲)^۱

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 دهد و پس از سال های طولانی دیابت، تغییرات اضافی ممکن است اتفاق افتد. (س ۴۳)^۱

لازم است هر فرد اطلاعاتی پیرامون چشم و کیفیت بینایی داشته باشد تا قبل از این که آسیبی به چشم برسد به پیشگیری بپردازد.^۱

دیابت (بیماری قند)، به شکل های گوناگون می تواند بینایی شما را در معرض خطر قرار دهد، از تار کردن موقت دید گرفته تا آسیب رساندن به شبکه چشم. دیابت، گاه به نابینایی کامل شخص مبتلا به دیابت می شود. اکثر مبتلایان به دیابت که بیش از ده سال از ابتلای آنان گذشته باشد، به نوعی نارسایی چشمی گرفتار هستند. (ص ۴۲)^۱

ناراحتی های چشمی در بیماران دیابتی، نقش عمده ای در جلوگیری از دست دادن قدرت بینایی آنان دارد. گرچه 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 شبکه چشم) است. (ص ۴۲)^۱

عوارض چشمی در بیماران وابسته به انسولین پس از ۵ سال و دیابت غیر وابسته به انسولین در هر زمان بروز می کند.^۱

اکثر مبتلایان به دیابت که بیش از ۱۰ سال از ابتلای آنان گذشته باشد، به نوعی به نارسایی چشمی گرفتار هستند.^۴

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.

به طور کلی سالانه حدود ۲درصد از افراد دیابتی و ۶درصد از مبتلایان به رتینوپاتی دیابتی، نابینا خواهند شد. از آن که حدود ۲۵درصد موارد نابینایی مربوط به مبتلایان دیابت است. بیماری شبکیه 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 شبکیه در چشم شوند.(ص ۴۳)^۱

رگ های خونی کوچک که به شبکیه، خون رسانی می کنند بر اثر دیابت دچار مشکل می شوند. این امر احتمالاً به علت تجمع قند در دیواره رگ های خونی می باشد که آن ها را ضعیف می سازد. گاهی اوقات این رگ ها پاره شده و ایجاد خونریزی های کوچکی می کند.(ص ۴۴)^۱

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 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.(ص ۴۴)^۱

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. (صص ۴۵-۴۴)^۱

فشار خون بالا، آسیب های چشمی را تشدید خواهد کرد و کشیدن سیگار به شدت این نارسایی خواهد افزود.^۱

عوارض چشمی ناشی از دیابت عبارتند از: آسیب دیدگی مویرگ های چشم ها (ناراحتی شبکیه)، احساس فشار در چشم (آب سیاه) و تارشدن عدسی چشم (آب مروارید). تاری دید، یکی از عوارض افزایش قند خون می باشد. این نشانه ها گاه با کنترل قند خون در 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. (صص ۴۵)^۱

وقتی شما به مدت طولانی دچار بیماری دیابت باشید، به خاطر تجمع قند در عدسی چشم تان، مستعد ابتلاء به آب مروارید (کاتاراکت) 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 آن ها هرگز بینایی را با مشکل مواجه نمی کنند، ولی بقیه باعث از بین رفتن قسمت اعظم بینایی یا نابینایی کامل می شود. (صص ۴۶-۴۵)^۱

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.

بیماری آب مروارید معمولاً به آهستگی پیشرفت می کند 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، نور به طور مشخصی به شبکه کمتری برسد و برای بینایی فرد مشکلاتی بوجود خواهد آورد. (ص ۴۶)^۱

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 را می 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. (ص ۴۶)

مبتلایان به دیابت می توانند با کنترل دقیق قند خون و معاینه منظم و مرتب چشم ها، از چشمان خود محافظت کنند. همچنین با تنظیم میزان قند خون و جلوگیری از بالا رفتن از بالا رفتن فشار خون از بروز عوارض چشمی پیشگیری می شود. این کار با معاینه منظم چشم امکان پذیر است، حتی چنانچه وضعیت بینایی مناسب باشد. (ص ۴۶)^۱

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، تغییر رنگ مردمک چشم که معمولاً سیاه است به رنگ خاکستری، تغییرات مکرر در شماره عینک و لنز چشمی، زرد یا سفید، کم رنگ به نظر رسیدن رنگ ها. (صص ۴۶-۴۵)^۱

آب سیاه (گلوکوم) 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.^۴

بهترین روش برای شناسایی زود هنگام عوارض چشمی ناشی از دیابت، معاینه چشم ها توسط متخصص چشم می باشد. (ص ۴۶)^۱

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. (ص ۴۶)^۱

تغذیه خوب برای سلامت چشم مهم است. تغذیه عامل بسیار مهمی در دید انسان است. اثر تغذیه مناسب بر ماهیچه ها، اعصاب، لایه های مفاطی چشم، مکانیسم دیده شناخته شده 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 بیماری‌ها و ناراحتی‌های چشم کمک می‌کند. بسیاری از بیماری‌های بینایی را می‌توان از طریق رعایت رژیم غذایی و توجه به نکات تغذیه‌ای، پیشگیری کرد.^۲

بر اساس آخرین تحقیقات علمی انجام شده استفاده از مواد معدنی مانند کلسیم، فسفات کلسیم، کربنات کلسیم، منیزیم، روی در رژیم غذایی روزانه، ویتامین‌هایی مانند A، B، C، E، و مواد غذایی مفیدی نظیر لبنیات تازه و کم چرب (ماست، دوغ، پنیر، کشک)، سبزی‌ها (هویج، اسفناج)، میوه‌های تازه (پرتقال، نارنگی) دانه‌های خوراکی (بادام، پسته، تخمه آفتابگردان)، انجام فعالیت‌های ورزشی به طور منظم و مرتب (۳-۵ بار در هفته و هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه)، حفظ آرامش روحی و روانی در زندگی می‌تواند باعث حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به حداقل ۲۰ بیماری مانند فشارخون بالا، دیابت، بیماری‌های آب مروارید، خونریزی‌های درون چشم و در نهایت کاهش بینایی یا نابینایی می‌گردد.^۲

به طور کلی رعایت عادت‌های روزمره بهداشتی و تغذیه‌ای در سلامت چشم بسیار مهم است.^۲

توصیه‌های مهم:

انجام معاینات چشمی به طور مرتب و منظم مهم است. به طور کلی معاینه سالیانه چشم‌های شما توسط چشم‌پزشک و تشخیص تغییرات چشمی ناشی از دیابت مهم است. چنانچه سن تان ۳۰ سال به بالا باشد، به طور مرتب به چشم‌پزشک مراجعه کنید تا چشم‌تان را معاینه کنید.^۱

یک معاینه جامع چشم ممکن است شامل موارد زیر باشد: در مورد سابقه پزشکی شخصی و خانوادگی با پزشک خود صحبت کنید؛ آزمایش‌های

بینایی برای بررسی اینکه آیا نزدیک‌بین، دوربین‌بین، آستیگماتیسم (قرنیه منحنی که دید را تار می‌کند)، یا پیرچشمی (تغییرات بینایی مرتبط با افزایش سن) دارید یا خی؛ آزمایش‌هایی برای اینکه ببینید چشمان شما چقدر با هم کار می‌کنند؛ آزمایش فشار چشم و عصب بینایی برای بررسی گلوگوم؛ معاینه خارجی و میکروسکوپی چشم شما قبل و بعد از اتساع؛ ممکن است به آزمایش‌های دیگری نیز نیاز داشته باشید.^۵

یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به نارسایی‌ها و بیماری‌های چشم، داشتن تغذیه مناسب و استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی، به همراه انجام تمرینات ورزشی منظم و حفظ آرامش روحی در زندگی است.^۲

✚ قند خون تان را به طور منظم و مرتب کنترل نماییم. مبتلایان به دیابت می‌توانند با کنترل دقیق قند خون خود از بروز آسیب‌های چشمی ناشی از دیابت پیشگیری کنند. (ص ۴۷)^۱

✚ مراقب بیماری دیابت در خانواده تان باشیم.^۲

✚ افراد دیابتی وابسته و غیر وابسته به انسولین باید به طور منظم به چشم‌پزشک مراجعه کنند و چشم‌های آنها به دقت معاینه شود.^۱ به دلیل تغییراتی که بیماری دیابت در چشم‌ها می‌گذارد، بعد از ثابت شدن بیماری، چشمان شما باید توسط پزشک معاینه شود. پس از معاینه اولیه، به چشم‌پزشک مراجعه کنیم تا سالی یک بار از لحاظ بیماری چشم و دیگر آسیب‌های دیابتی، چشم‌ما را معاینه کند. پزشک تان احتمالاً "چشم‌تان را هر ۶ ماه یک بار یا بیشتر معاینه خواهد کرد و در صورت بروز مساله‌ای، ممکن است شما را به یک چشم‌پزشک، معرفی کند.^۱

✚ اگر تغییرات قابل توجهی در چشم تان ایجاد شد به پزشک خود تلفن یا مراجعه کنیم. اُفت و خیز سطح خون، موجب تغییرات موقتی در دیدتان می شود.^۱

به محض اینکه از ابتلای خود به دیابت مطلع شدیم، به چشم پزشک مراجعه کنیم و هر سال یک بار این کار را ادامه دهیم.^۱

✚ برای بیمارانی که به دیابت نوع یک مبتلا هستند بررسی سالیانه ضروری است. ضمن این که 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. (ص ۴۸)^۱

✚ 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.^۱ 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. (ص ۴۸)^۱

✚ مطمئن شویم که به چشم پزشک خود در مورد بیماری دیابت مان گفته ایم. بازگو کردن آن، کمک به شناختن مسئله به خصوص ما، خواهد کرد و ممکن است ما را از هزینه و ناراحتی پیچیده شدن تشخیص آزمایش ها نجات دهد.^۱

هرگونه زخم در چشم، هر اندازه کوچک هم باشد، باید به وسیله چشم پزشکی معاینه شود تا از شدید بودن آسیب‌هایی که در ابتدا کم اهمیت است، جلوگیری شود.^۳

مبتلایان به رتینوپاتی دیابتی باید هر ۳ تا ۴ ماه یک بار به پزشک متخصص مراجعه کنند.^۱

در نور کافی، از چشم خود استفاده نماییم. محیط کار خود را کاملاً روشن ساخته تا از این راه فشاری بر چشم‌ها وارد نشود.^۳

نگاه کردن به جوشکاری در هنگام کار، موجب ایجاد زخم‌هایی در سطح قرنیه می‌شود که بسیار دردناک و ناراحت کننده است؛ از این رو، هرگز نباید به نور شدید جوشکاری نگاه کنیم.^۳

از ریختن هرگونه قطره چشمی، به طور خود سرانه به داخل چشم‌ها خودداری کنیم.^۳

لازم است از مالیدن چشم به وسیله انگشتان دست آلوده و روغنی خودداری شود، زیرا این عمل موجب انتقال میکروب‌های زیادی به چشم می‌شود.^۳

چشم‌های دردناک و قرمز را هر چه سریع تر درمان کنیم. به طور کلی درمان ناراحتی‌های چشم را هر چه زودتر شروع کنیم. درمان بیماری‌های چشم با روش‌های جدید مانند لیزر درمانی، احتمال کوری را تا ۹۰ درصد کم می‌کند.^۱

فشار خون خود را کنترل کنیم. فشار خون بالا، می‌تواند بیماری‌های چشمی را بدتر کند. با کم کردن وزن، مصرف کمتر نمک و اجتناب از نوشیدن الکل می‌توان تا حدود زیادی از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرد.

همچنین ممکن است پزشک شما داروهایی برای پایین آوردن فشار خون برای تان تجویز کند.^۱

چنانچه جسم خارجی به آسانی از چشم خارج نشد، نباید زیاد پافشاری نمود، زیرا ممکن است وارد بافت چشم شود، در این حالت بایستی از چشم پزشک یاری گرفت.^۳

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 معاینات چشمی قرار بگیرند. به طور کلی زنان مبتلا به بیماری قند که قصد باردار شدن دارند باید ابتدا مورد معاینه چشم پزشک قرار بگیرند و سپس اقدام نمایند.^۱

در تشخیص به موقع بیماری های چشمی پیش قدم شویم. تشخیص به موقع نارسایی های چشمی و درمان سریع آن می تواند از شدت ناحتی آب مروارید و آب سیاه بکاهد و از بروز کوری کامل جلوگیری کند.^۱

در رابطه با انجام برنامه های ورزشی با پزشک خود مشورت کنیم. برخی از فعالیت های ورزشی، فشار داخل چشم را زیاد می کند. منجر به خونریزی شبکیه می شود.^۱

لازم است چشمها را در محیط کار از وجود گرد و خاک در امان نگه داشت؛ در اینگونه مواقع استفاده از عینک های مخصوص، سودمند است.^۳

صفحه نمایش را به گونه ای حرکت دهیم که چشمان ما در سطح بالای مانیتور قرار گیرد. این به ما امکان می دهد کمی به پایین، به صفحه نگاه کنیم.^۵

چشم‌ها را باید از تأثیر پرتوها، به ویژه اشعه ماورای بنفش که ممکن است در هنگام جوشکاری، انعکاس پرتو از برق چراغ‌های پرنور و تابش مستقیم خورشید به چشم محافظت نمود.^۳

اگر چشمان شما خشک است، بیشتر پلک بزنید، یا از اشک مصنوعی استفاده کنید.^۵

در روزهای آفتابی، به ویژه هنگام حرکت روی شن و برف و آب، از عینک‌های آفتابی استفاده کنیم. بدون استفاده از عینک آفتابی زیر لامپ‌های ماوراء بنفش، ننشینید. در مواقع خطرناک، از عینک‌های آفتابی و ایمنی واقعی استفاده کنیم.^۱

اگر فشار چشم شما از بین نمی‌رود، در مورد عینک کامپیوتر با پزشک خود صحبت کنیم.^۵

یک صندلی راحت و پشتیبان انتخاب کنیم. آن را طوری قرار دهیم که پاهای مان صاف روی زمین باشد.^۵

ضروری است چشمان خود را از مسیر پاشیدن اسپری‌ها، دور نگه داریم.^۱

لازم است قبل از مصرف پودرها و مایعات، دستورالعمل استفاده از آن‌ها را بخوانیم.^۱

اطمینان حاصل کنیم که نسخه عینک یا مخاطبین شما به روز است و برای نگاه کردن به صفحه رایانه مناسب است.^۵

هرگز از آب دهان برای مرطوب کردن آرایش، و یا لنز چشمان خود استفاده نکنیم.^۱

✚ از عینک ایمنی استفاده کنیم. اگر در محل کار یا خانه از مواد خطرناک یا معلق در هوا استفاده می کنید، از عینک ایمنی یا عینک محافظ استفاده کنید.^۵

از لوازم آرایشی دیگران، به ویژه لوازم آرایش مصرفی چشم استفاده نکنیم.^۱

✚ از صفحه کامپیوتر، دور نگاه کنیم. خیره شدن طولانی مدت به صفحه کامپیوتر یا گوشی، می تواند باعث موارد زیر شود: خستگی چشم تاری دید مشکل در تمرکز از راه دور، خشکی چشم، سردرد، درد گردن، کمر و شانه.^۵

✚ 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 کنیم. هرگز از لنزهای آلوده استفاده نکنیم.^۱ دستورالعمل های چشم پزشک خود را در مورد مراقبت و استفاده از لنزهای تماسی دنبال کنیم. استفاده چندین بار از لنزهای تماسی یک بار مصرف، می تواند منجر به زخم قرنیه، درد شدید و حتی از دست دادن بینایی شود.^۸

✚ سعی کنیم از تابش خیره کننده پنجره ها و چراغ ها جلوگیری کنیم.^۵ در صورت نیاز از صفحه نمایش ضد تابش استفاده کنیم.^۵

✚ در پیشگیری از بروز خستگی چشم پیش قدم شویم. اگر در اثر کار با کامپیوتر یا انجام کارهای نزدیک دچار خستگی چشم هستید، می توانید هر ۲۰ دقیقه از محل کار خود به مدت بیست ثانیه به یک جسم در فاصله دورنگاه کنید. اگر خستگی چشم ادامه یابد، می تواند نشانه ای از چندین بیماری مختلف باشد، مانند خشکی چشم، پیرچشمی، یا عینک هایی با

عدسی‌هایی که به درستی در مرکز قرار ندارند. برای تعیین علت خستگی چشم و دریافت درمان مناسب به چشم پزشک مراجعه کنید. اگر قبلاً چشم پزشک ندارید، یک چشم پزشک در منطقه خود پیدا کنید.^۱

هر ۲۰ دقیقه به چشمان خود استراحت دهید. به مدت ۲۰ ثانیه به دورتر نگاه کنیم.^۵

سیگارتان را خاموش کنید! مصرف دخانیات به طور مستقیم با بسیاری از اثرات زیان آور چشم، از جمله آسیب به شبکیه چشم ارتباط دارد افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به آب مروارید هستند.^۳ همچنین سیگار کشیدن باعث آسیب دیدن رگ های خونی می شود.^۱ اگر قبلاً برای شروع دوباره ترک سیگار سعی کرده اید به آن ادامه دهید. هر چه تعداد دفعات بیشتری برای ترک سیگار تلاش کنید، احتمال موفقیت شما بیشتر می شود. از پزشک خود کمک بخواهید.^۵

سالم بخوریم. سلامت چشم با غذا در بشقاب شما شروع می شود. مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳، لوتئین، روی و ویتامین های C و E ممکن است به جلوگیری از مشکلات بینایی مرتبط با افزایش سن مانند دژنراسیون ماکولا [شایع ترین علت کوری در جهان است. در این بیماری ماکولا یا لکه زرد، تخریب می شود. ماکولا قسمت حساس به نور شبکیه و مسئول دید مستقیم و واضح است که برای کارهای دقیق مثل خواندن و رانندگی لازم است] و آب مروارید کمک کنند.^۵

بشقاب خود را با موارد زیر پر کنید: سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم پیچ، ماهی قزل آلا، تن و سایر ماهی های روغنی، تخم مرغ، آجیل، لوبیا و سایر منابع پروتئین غیر گوشتی، پرتقال و سایر مرکبات یا آب

میوه ها .همچنین یک رژیم غذایی متعادل به شما کمک می کند وزن سالمی داشته باشید .این امر احتمال چاقی و بیماری های مرتبط مانند دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد که علت اصلی نابینایی در بزرگسالان است.^۵

روزانه میوه و سبزی های فراوان مصرف نماییم. مصرف میوه ها و سبزی های قرمز مانند سیب،هلو،توت فرنگی ،هندوانه ،شلیل،گوجه فرنگی، برای سلامت چشم مفید است؛همچنین 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.^۲

از مصرف اسیدهای چرب ضروری غافل نشویم. 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 و تخریب شبکیه می شود.

از مصرف قلب سبزی ها ، غافل نشویم!گوجه فرنگی، یکی از مهم ترین منابع ویتامین A می باشد؛ از این رو در تقویت بینایی ضروری است.

به اسید چرب ضروری امگا ۳ ، احترام بگذاریم! تحقیقات نشان داده است که کمبود امگا ۳، در بزرگسالان باعث کاهش دید می شود. بدن از

اسیدهای چرب ضروری یعنی امگا ۳ و امگا ۶ برای تنظیم فشار داخل چشم استفاده می کند. بهترین منبع امگا ۳، 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.^۲

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.^۲

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.

غذاهای سرشار از ویتامین B2 مصرف نماییم. 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 و در هنگام مهتاب، چشم ها به درستی نمی بیند. در بیماری آب مروارید، کمبود ویتامین B2 مشاهده می شود. منابع غذایی دارای ویتامین B2 عبارتند از: پنیر، زرده تخم مرغ، ماهی، حبوبات، گوشت

قرمز، شیر، گوشت پرندگان، اسفناج، غلات سبوس دار، ماست، قارچ ها، انواع مغزها (مغز گردو، بادام، پسته) تخم رازیانه و یونجه.^۲

از مصرف تخم مرغ در برنامه غذایی غافل نشویم. 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 کودکان بسیار مفید است. بهترین طرز تهیه آن به صورت آب پز است، نه نیمرو.^۲

بی خیال بوی پیاز شویم! پیاز حاوی سولفورو می باشد و برای بینایی مفید است.^۲

از مصرف غذاهای حاوی ویتامین B12 غافل نشویم. کمبود ویتامین B12 در بیماران مبتلا به آب مروارید و آب سیاه (گلوکوم) دیده می شود. بیشترین مقادیر ویتامین B12 در تخم مرغ، قُلوه، جگر، پنیر مانده، شیر، لبنیات، دوغ، پنیر، ماست، بادام زمینی، دانه آفتابگردان، موز، انگور، سبوس گندم، سویا، مخمر آبجو، ماهی یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد.^۲

غذاهای حاوی منیزیم را از یاد نبریم. منیزیم، رگ های خونی را گشاد می نماید و خون رسانی را به چشم آسان ترمی کند. منیزیم در سبزی ها، آجیل، حبوبات، فرآورده های لبنی (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، دانه کُنجد، سویا، غلات سیوس دار ، گندم، فلفل قرمز تازه، جُودوسر، جعفری، نعناع و میوه ها دیده می شود.^۲

در غذاهای خانواده از سیر استفاده کنیم. سیر، یک غذای فوق العاده برای بهبود وضعیت بینایی است. این ماده سرشار از سُولفورو می باشد که به استحکام عدسی چشم کمک می کند.^۲

غذاهای حاوی ویتامین A مصرف نماییم. ویتامین A در تقویت دید در شب، بسیار مهم است. همچنین ویتامین A نه تنها مانع شب گُوری می شود، بلکه در بسیاری از موارد نیز از بروز گُوری 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. منابع غذایی سرشار از ویتامین A عبارتند 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.^۲

در تهیه غذا از سویا استفاده نماییم. سویا، برای سلامت چشم مفید است . همچنین سویا حاوی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E است . محصولات هم چون شیر سویا، ماست سویا برای چشم ها مفید هستند، زیرا حاوی مقادیر زیادی ویتامین E می باشند.^۲

مصرف زرد آلو را امتحان نماییم. زردآلو سرشار از ویتامین A است که از چشم‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، محافظت می‌کند.^۲

از غذاهای حاوی روی (زینک) کمک بگیریم. روی، در شبکه چشم یافت می‌شود و به سلامتی و عملکرد چشم کمک می‌کند. همچنین روی، به جذب ویتامین A کمک می‌کند. مطالعات حاکی از آن است که روی، چشم را در برابر شب‌گوری محافظت می‌کند. روی، به طور فراوان در گوشت سفید و قرمز وجود دارد. منابع غذایی سرشار از روی عبارتند از: گوشت، جگر، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره و زردتیره، محصولات سویا، لوبیای خشک، آجیل، تخم مرغ، پنیر، غلات سبوس‌دار.^۲

روزانه به اندازه کافی آجیل در میان وعده‌های غذایی خانواده در نظر بگیریم. پژوهشگران استرالیایی اعلام کردند مصرف آجیل برای حفظ و سلامت چشم‌ها و بهبود قدرت بینایی مفید است. آجیل، منبع عالی ویتامین E است که از چشم در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

۲

معجزات ویتامین C را جدی بگیریم! 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، لیموترش، نارنج، لیمو شیرین) سرشار از ویتامین C می‌باشند

که برای سلامت چشم ضروری هستند. منابع غذایی سرشار از ویتامین C عبارتند 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، خرما، آناناس، انواع تَرَب، اسفناج، توت فرنگی، گوجه فرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، جعفری، جودوسر.^۲

غذاهای پرچرب، خُداحافظا! مصرف غذاهای پر چرب را از برنامه غذایی خانواده حذف نماییم. 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.^۲

رژیم غذایی سرشار از سبزی های دارای برگ سبز و غذاهایی که زرد یا نارنجی رنگ هستند، مقادیر مناسبی از ویتامین ها را به بدن می رساند. پژوهشگران دانشگاه جورجیا، می گویند که هویج، میوه و سبزی های رنگارنگ برای سلامت چشم ها بسیار مفید است. این دسته از مواد غذایی، عملکرد بینایی را تحت تأثیر قرار می دهد.^۲

غذاهای کلسیم دار را در سفره غذای مان در نظر بگیریم. هنگامی که مقدار کلسیم در چشم به اندازه کافی باشد مردمک به شکل طبیعی در می

آید. مقدار کلسیم در چشم افرادی که دچار نزدیک بینی هستند، کم می باشد. کلسیم در محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک)، سبزی های سبز تیره، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، لپه، ماش)، آجیل (بادام، پسته، بادام زمینی، بادام هندی، تخمه کدو، فندق)، غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج) یافت می شود.^۲

ویتامین B2 مصرف کنیم. 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 احتمال سریع تر ابتلا به آب مروارید را موجب می شود. این ویتامین در غذاهایی مانند شیر و لبنیات، گوشت های بدون چربی، جگر، سبزی ها، میوه ها، غلات سبوس دار یافت می شود.^۲

مصرف گوشت بوقلمون را از قلم نیندازیم! بوقلمون سرشار از روی است، به علاوه ویتامین B (نیاسین)، که به طور خاص از آب مروارید محافظت می کند. گوشت بوقلمون، فوق العاده و همه کاره است و یک جایگزین عالی برای گوشت گاو پرچرب می باشد.^۶

خود و اعضاء خانواده مان، با هویج آستی کنیم! مصرف هویج و هر نوع مواد غذایی که دارای ویتامین A باشد برای سوخت و ساز (متابولیسم) چشم لازم و مفید است. یک فنجان آب هویج و ۱/۴ فنجان آب اسفناج که دوبار

در روز خورده شود برای بینایی چشم مفید است. بتاکاروتن موجود در هویج، کمک می کند تا قدرت دید در شب بهتر صورت گیرد.^۲

مراقب چشمان خود در برابر نور شدید آفتاب باشیم. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور شدید آفتاب، می تواند به چشم آسیب بزند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که نور آفتاب، می تواند موجب تحلیل لکه زرد و آب مروارید شود؛ به همین دلیل تا جایی که ممکن است باید کمتر در معرض نور خورشید قرار گرفت.^۲

هیچگاه هویج را پوست نکنیم. زیرا مواد مغذی و ویتامین های خود را از دست می دهد، بلکه باید آن را با برس شست و مصرف کرد. هویج را به راحتی می توان به سالاد و سوپ اضافه نمایید.^۲

استفاده از عینک های آفتابی که از جهات گوناگون از چشم های خود و اعضاء خانواده تان محافظت کند، توصیه می شود. استفاده از کلاه لبه دار، می تواند ۳۰ تا ۵۰ درصد از ورود اشعه آفتاب به چشم جلوگیری کند. استفاده از عینک آفتابی و کلاه، حتی برای تان توصیه می شود.^۲

در تهیه غذا از زعفران استفاده نماییم. 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 عینکی

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.^۲

در تهیه سالاد از کلم بروکلی استفاده شود. کلم بروکلی، موجب تقویت بینایی می شود. همچنین کلم بروکلی نه تنها موجب تقویت بینایی می شود، بلکه از چشم ها در برابر آب مروارید محافظت می کند.^۲

+ مواد غذایی دارای ویتامین B1 مصرف نماییم. ویتامین B1 در عملکرد سریع ماهیچه چشمی و تعادل در حرکات چشم، نقش دارد. منابع غذایی سرشار از ویتامین B1 عبارتند از: سبزی ها، مخمر و نوشیدنی های تخمیری (ماء الشعیر)، گوشت، مرغ و ماهی، جگر، تخم مرغ، غلات سبوس دار و موز.^۲

+ خود و اعضاء خانواده مان را به خوردن ماهی تشویق کنیم. ماهی در تقویت چشم مؤثر است و موجب افزایش قدرت بینایی می شود. روغن ماهی، باعث کندتر شدن روند کاهش بینایی در افراد می شود. به این دلیل که ماهی، سرشار از اسید چربی به نام امگا ۳ می باشد سلامت شبکه چشم را به مراتب افزایش می بخشد. پژوهشگران استرالیایی اعلام کردند مصرف ماهی برای حفظ سلامت چشم ها و بهبود قدرت بینایی مفید است.^۲

گوشت شتر مرغ را امتحان کنیم. گوشت شتر مرغ، یک جایگزین سالم و لذیذ بدون چربی برنامه غذایی تان است. گوشت شتر مرغ سرشار از پروتئین، آهن و روی است.^۶

🌈 غذاهای سرشار از ویتامین E را دست کم نگیریم. غذاهای حاوی ویتامین E در سلامت چشم ها موثر است. منابع غذایی سرشار از ویتامین E از چشم در برابر آسیب رادیکال آزاد محافظت می کند. ویتامین E در دفاع بدن و شکل گیری گلبول های قرمز نقش دارد و کمبود آن به اختلالات ته چشم، از جمله تخریب نقطه زرد چشم و از بین رفتن سلول های ناحیه مرکز بینایی می گردد، می انجامد. روغن های گیاهی مثل روغن بادام زمینی، سویا، ذرت، گلرنگ (کائولا)، آفتابگردان و جوانه گندم مهم ترین منابع غذایی ویتامین E به شمار می روند. سایر منابع شامل دانه های روغنی، بذرها، غلات کامل (سبوس دار) و سبزی های برگ سبز است.^۲

مطالعات نشان داده اند که خوردن غذاهای سرشار از لوتئین و زآگزانتین می تواند تراکم رنگدانه را در ماکولا افزایش دهد و تراکم رنگدانه بیشتر به معنای محافظت بهتر از شبکیه چشم و کاهش خطر دژنراسیون ماکولا است.^۶

🌈 لوبیا قرمز را در برنامه غذایی خانواده در نظر بگیریم. لوبیا قرمز، منبع عالی روی، است که برای سلامت چشم ضروری است و به بدن کمک می کند 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 کُوری و بروز آب مروارید پیشگیری می‌کند.^۲

چاقی، خُداحافظ! مراقب افزایش وزن تان باشید. براساس تحقیقات اخیر، چاقی خطر بروز بیماری های چشم مانند تحلیل لکه زرد، آب مروارید و گرفتگی رگ های شبکیه را افزایش می دهد. به علاوه چاقی، یکی از عوامل بروز دیابت (بیماری قند) بوده و دیابت نیز به نوبه خود، یکی از عوامل بروز بیماری های غیر التهابی شبکیه چشم است.^۲

کلسترول خون خود را کاهش دهیم. کلسترول بالای خون (چربی خون بالا) می تواند به رگ های خونی آسیب برساند.^۱

مواد غذایی روی، را در یابیم! روی (زینک)، یکی از مواد کلیدی برای حفظ سلامت چشم است. روی، در شبکیه چشم یافت می شود و به عملکرد آنزیم های مسئول سلامت چشم کمک می کند. در افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا، سطح روی در شبکیه می تواند بسیار کم باشد؛ بنابراین خوردن غذاهای سرشار از روی اولین قدم منطقی برای پیشگیری و درمان دژنراسیون ماکولا است.^۶

مصرف سبزی همه فن حریف را جدی بگیریم! در تغذیه خود و اعضاء خانواده تان اسفناج را نباید از یاد برد، چون برای چشم تاثیرات منحصر به فردی دارد. اسفناج از چشم ها در برابر بیماری های چشمی محافظت می کند. همچنین اسفناج حاوی ویتامین C، بتا کاروتن و مقدار زیادی از لوتئین

و زاگزانتین هستند که این مواد در سلامت چشم مفید است. ^۲ اسفناج چهار ماده محافظ چشم را فراهم می کند. این مواد حاوی ویتامین C، بتا کاروتن و مقادیر زیادی لوتئین و زاگزانتین است، یک جفت آنتی اکسیدان مشابه که در غلظت های بالا در بافت لکه زرد یافت می شود. از آنجایی که ۴۰ تا ۹۰ درصد شدت نور آبی را جذب می کنند، این مواد مـغذی مانند کرم ضد آفتاب برای چشم شما عمل می کنند.^۶

اسفناج یکی از سبزی های جانبی واضح در هنگام شام است. همچنین یک پایه عالی برای هر نوع سالادی است و در یک املت تفت داده شده، بسیار خوشمزه است.^۶

از مصرف سبزی های برگ سبز غافل نشویم. سبزی های برگ سبز، (مانند کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی، کاهو) سرشار از لوتئین و زاگزانتین هستند، دو ماده مغذی موجود در چشم سالم که اعتقاد بر این است که خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا (AMD) مرتبط با سن و آب مروارید را کاهش می دهند. یک مطالعه بزرگ نشان داد که زنانی که رژیم های غذایی سرشار از لوتئین داشتند، ۲۳ درصد کمتر از زنانی که رژیم غذایی آن ها از این ماده مغذی کم بود، به آب مروارید مبتلا شدند.^۶

منابع :

۱- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، انتشارات سفیر ادهال ۱۳۹۶

صفحه های ۵۱-۴۲

۲- چشم های سالم و زیبا با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۳- در پیشگیری از بروز آسیب ها و بیماری های چشم در صنعت پیش قدم شوید ،
وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

6-The 10 Best Foods for Your Eye, Today Food, 2008,
(www.today.com)

7-Four Fantastic Foods to Keep Your Eyes Healthy,
American Academy Of Ophthalmology,
2014,(www.geteyesmart.org)

8-Top 10 Tips to Save Your Vision, American Academy of
Ophthalmology 2015, (https://www.aaao.org)

9-Diabetes and Eye Disease, Icahn School of Medicine at
Mount Sinai, 2024 , (https://www.mountsinai.org)

برای مطالعه بیشتر:

-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
ماهنامه صنعت و ایمنی، - حوادث و آسیب های شغلی در صنعت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،
شماره ۵۹، فروردین و اردیبهشت ۱۳۷۷ ، صفحه های ۲۲و۴۲

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

-Buffum: Essentials of Diseases of Eye and Ear, 1994
Norton: Ophthalmic Diseases and Therapeutics, 1995

-Prevent Workplace Eye Injuries During COVID-19,
American Academy of Ophthalmology, 2021, (
<https://www.aao.org>)

-5 Top Foods for Eye Health, Eat Right .Academy
Nutrition and Dietetics, 2018,
(<https://www.eatright.org>)

-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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir