

ویتامین های «ای» (E)، «ث» (C) و «ا» (A) یا «بتا کاروتنئید» ها نقش ضد اکسیدان دارند و مانع پیری زودرس میشوند. تحقیقات علمی ثابت کرده است که این ویتامین ها چشم را در مقابل آسیب های محیطی حفظ کرده، چشم را سالم و جوان نگه میدارند. گوجه فرنگی دارای ماده ای بنام «لایکوپن» است که نقش ثابت شده ای در پیشگیری از سرطان پروستات و بیماریهای قلبی داد.

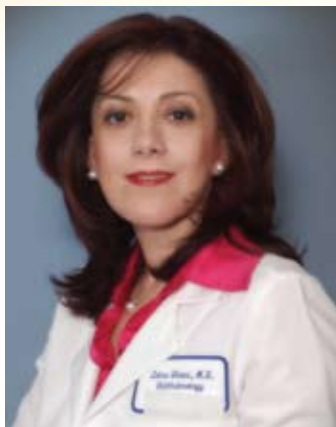
در آمریکا ۸ میلیون نفر به بیماری تحلیل مزمن پرده چشم (Age related Macular Degeneration) مبتلا هستند. ۱/۳ میلیون نفر از این بیماران دچار فرم پیشرفته بیماری شده که منجر به نابینائی میشود. انستیتو ملی چشم آمریکا (NEI) در مطالعه وسیعی که در این زمینه انجام داده است، نقش ویتامین های «ای» (E)، «ث» (C) و «ا» (A) یا «بتا کاروتنئید» ها را که نقش ضد اکسیدان دارند و همینطور «روی» (Zinc) را در جلوگیری از پیشرفت بیماری به اثبات رسانده است. باید توجه کرد که در افراد سیگاری یا کسانی که سابقه مصرف سیگار دارند مصرف ویتامین «ا» (A) یا «بتا کاروتنئید» ها ممکن است زمینه سرطان ریه را فراهم آورد. در این گروه بیماران توصیه میشود که از «لوتئین» (Lutein) و «زنزانترین» (Zeaxanthin) به جای ویتامین «ا» (A) یا «بتا کاروتنئید» استفاده کنند. بعلاوه استفاده از عینک های حفاظت کننده در مقابل اشعه ماورای بنفش و کلاه و پوشش مناسب در مقابل نور آفتاب به همگان توصیه میشود. بیماری فشار خون، کلسترول بالا، و بیماریهای قلبی و عروقی در شدت و پیشرفت تحلیل مزمن پرده چشم میتوانند نقش داشته باشند.

خطر ابتلا به «کترکت» در کسانی که «مولتی ویتامین» و ویتامین های «ای» (E) و «ث» (C) را به مدت بیش از ۱۰ سال مصرف کرده اند به میزان ۶۰ درصد کمتر بوده است. «لوتئین» و «زنزانترین» و مصرف درست مواد پروتئین باعث کاهش بروز «کترکت» میشود. مصرف ویتامین های «ا» (A)، «نیاسین تیامین» و گروه ویتامین های «ب» نیز باعث کاهش بروز «کترکت» میشود.

داروهای گیاهی و سلامت چشم:

مصرف گیاهان سنتی در آمریکا رو به فزونی

نقش تغذیه در سلامت چشم



دکتر زهرا قیاسی چشم پزشکی

والات بسیاری در مورد نقش تغذیه و خصوص ویتامین ها

و گیاهان طبی در سلامت چشم مطرح میشود. واقعیت اینست که علیرغم مصرف متداول این مواد گیاهی و طبیعی، دانش ما بدلیل فقدان تحقیقات علمی لازم، بسیار محدود است. در این مقاله ما به نقش ویتامین ها و مواد گیاهی اشاره میکنیم که نقش آنها بیشتر تجربه شده است.

در یک نگاه کلی چشم مانند بقیه قسمت های بدن به مرور زمان دچار تغییرات پیری میشود. هنریک تغذیه سالم، به تأخیر انداختن این تغییرات است. از جمله این تغییرات میتوان به «کترکت» (Cataract) یا کدورت عدسی چشم، آب سیاه یا «گلوکوما» (Glaucoma) و تحلیل مزمن پرده چشم (Age related Macular Degeneration) اشاره کرد. تمامی این بیماریها میتوانند منجر به از دست رفتن قوه بینائی شوند.

ما بکرات شنیده ایم که مصرف میوه جات تازه و سبزیجات سبزرنگ تا چه اندازه در سلامت بدن موثر است. این مواد بدلیل ترکیبات ضد اکسیدان مانع پیری زودرس میشوند. بخصوص میوه جات زرد و یسارنجی رنگ مانند هویج، خرمالو، طالبی و امثال آنها.

علیرغم تمام فواید این محصولات، مصرف بیش





دکتر زهرا قیاسی دارای برد تخصصی از آمریکا

فوق تخصص در درمان و جراحی
آب سیاه (Glaucoma)

باسابقه بیش از ۱۰ هزار عمل جراحی چشم

- آزمایش کامل جهت درمان و پیشگیری بیماری های چشمی
- درمان و جراحی آب سیاه (گلوکوم)
- جراحی آب مروارید (کاتاراکت) با آخرین روش های و لنزهای تطابقی (Acomoductive Lens)
- معاینه و درمان عوارض چشمی بیماری های قند و فشار خون
- معاینه و درمان تحلیل پیری چشم
- جراحی ناخنک چشم (Pterysirn)
- درمان اورژانس های چشمی



Zahra Ghiasi

Eye Surgeon & Glaucoma Specialist

949.777.5970

www.IrvineEye.com

113 Waterworks Way, Suite 245 • Irvine, CA 92618

است، چرا که اعتقاد کلی بر این است که این داروها بی ضرر هستند. اداره کنترل دارو و مواد غذایی در آمریکا (FDA) کنترل مستقیمی روی این گروه دارویی ندارد. در بسیاری موارد این داروها دارای ناخالصی و آلودگی هستند. باید به بیخطر و بی ضرر بودن این مواد توجه ای خاص بشود.

یکی از داروهای گیاهی رایج «بیل بری» (BILBERRY) میباشد. «بیل بری» یک ماده ضد اکسیدان با اثرات قوی در چشم است. ماده موثر «فلاونوئید انثا سیانوزید» میباشد. این ماده برای اولین بار در جنگ جهانی دوم شناخته شد، زمانی که ارتش بریتانیا این دارو را برای بهبودی دید در حملات هوایی شبانه استفاده میکرد. در یک مطالعه «بیل بری» اثرات پیشگیری کننده در بروز «کترکت» داشته است خصوصاً وقتی با ویتامین E مصرف میشود. «بیل بری» ممکن است در درمان آب سیاه نیز مفید باشد.

داروی دیگر «گینکوز» (GINKGO BILOBA) است که دارویی بسیار پر طرفدار میباشد. این دارو به طور متداول در بیماریهای عروقی مصرف میشود. باعث رقت خون، مهار مرگ سلولی، مهار فعالیت پلاکت ها و کمک به جلوگیری از لخته شدن خون میشود. این دارو دارای اثرات ضد اکسیداسیون نیز میباشد. در کسانیکه «گینکوز» مصرف میکنند خطر خونریزی در قسمتهای مختلف بدن وجود دارد. گینکوز ممکن است که با بهبود بخشیدن در گردش خون چشم در درمان آب سیاه مفید باشد. مطالعات مختلف نتایج متفاوتی را در مورد اثرات شراب در چشم نشان داده است. در یک مطالعه در پیشگیری تحلیل مزمن پرده چشم (Age related Macular Degeneration) اثرات مثبت داشته است. در کل، ویتامین ها و گیاهان طبی نقش مهمی در سلامت چشم میتوانند داشته باشند. مصرف درست و به اندازه آنها توصیه میشود.