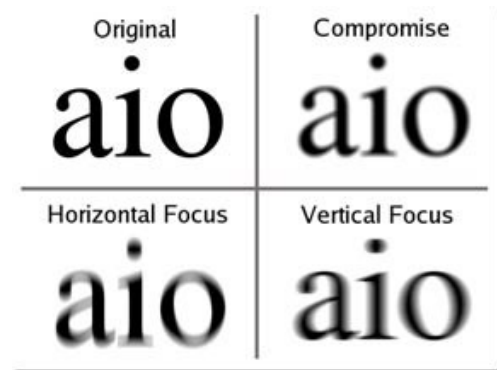


## بهترین ویتامین ها برای درمان آستیگماتیسم

امروزه آستیگماتیسم، یک مشکل شایع چشمی محسوب می شود. در واقع، بیشتر مردم آستیگماتیسم دارند اما متوجه آن نیستند به ویژه اگر خفیف باشد. اگر تار می بینید یا اینکه قبلاً چشم پزشک، آستیگماتیسم بودن چشم شما را تشخیص داده است...



### تعریف:

هرگاه ابیراهی کروی و کما برای یک عدسی اصلاح شود (حالت آپلانیتیک) ولی عدسی قادر نباشد که تصویر شیئی که از محور فاصله دارد را بطور واضح نمایان کند، به عبارتی تصویر مبهم نمایان سازد، گفته می شود که عدسی دچار آستیگماتیسم (Astigmatism) شده است. تصاویر مبهم حاصل از آن را تصاویر آستیگماتیکی می نامند. با افزایش فاصله خارج از محور جسم و افزایش دهانه سطح شکستی آستیگماتیسم افزایش می یابد.

این مطلب به نقل از «Prevention» را بخوانید تا به ویتامین های مفید برای تقویت بینایی و بهبود آن پی ببرید.

### \*آستیگماتیسم یعنی چه؟

در آستیگماتیسم شکل قرنیه چشم شما غیرعادی است که این امر باعث تاری دید می شود. از آن جا که قرنیه شکل واقعی خود را ندارد، نوری که وارد چشم می شود از طریق شبکه چشم دریافت نمی شود. در نتیجه هرچه فاصله شیئی که به آن نگاه می کنید دورتر باشد، بیشتر دچار تاری دید می شوید.

در اغلب موارد آستیگماتیسم با مشکل بینایی مانند نزدیک بینی یا دوربینی ظاهر می شود. علت اصلی آستیگماتیسم، معلوم نیست اما برخی ادله نشان می دهد که ممکن است ارثی باشد، زیرا هنگام تولد این عارضه وجود دارد و با بالا رفتن سن، میزان آن تغییر پیدا می کند و گاهی بهتر و گاهی بدتر می شود. بیشتر مردم نوعی از آستیگماتیسم را دارند اما در

برخی افراد به قدری خفیف است که روی دید آنها تأثیر نمی گذارد؛ در نتیجه نسبت به آن بی توجه هستند. اما اگر آستیگماتیسم، شدید باشد به احتمال زیاد پزشک لنز یا عینک تجویز می کند. خوب است بدانید، علاوه بر لنز انتخاب دیگری هم برای رفع این مشکل وجود دارد!

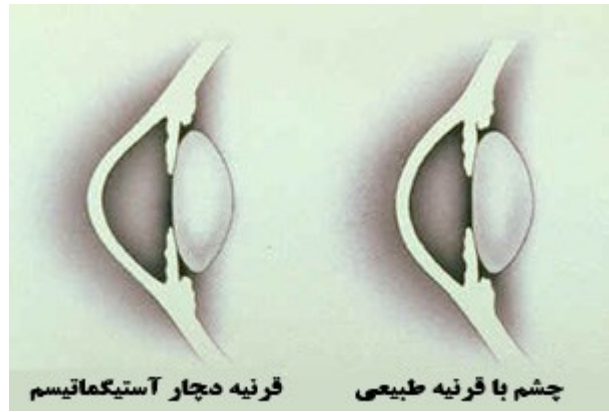
### **ویتامین های مفید برای درمان آستیگماتیسم**

اگرچه درمان قطعی برای این اختلال چشمی وجود ندارد اما بدون استفاده از لنز یا عینک، می توان بینایی را تقویت کرد تا بهتر دید. اما چگونه؟ با مصرف ویتامین ها، مواد مغذی خوب و انجام ورزش های مفید برای چشم این امر محقق می شود. یکی از ویتامین هایی که برای تقویت بینایی بسیار مفید است، ویتامین A می باشد. منبع طبیعی آن نیز سبزی هایی مانند اسفناج، هویج و کدو زمستانی است. یک برنامه غذایی غنی از این سبزی ها، نیاز طبیعی بدن به ویتامین A را تأمین می کند. اما اگر از این ویتامین برای بهبود آستیگماتیسم استفاده می کنید لازم است وعده بیشتری از سبزیجات مصرف کنید.

هم چنین می توانید با مشورت پزشک از مکمل هم استفاده کنید. ویتامین B نیز برای رفع آستیگماتیسم مفید است؛ گوشت، ماهی سالمون، گوشت طیور، تخم مرغ، لبنیات، آواکادو و... منبع عالی این ویتامین به حساب می آید. این مواد غذایی علاوه بر ویتامین B، سرشار از پروتئین نیز است. ویتامین C، ویتامین مفید دیگری برای درمان آستیگماتیسم است و در پرتقال، سبزی های سبز تیره، فلفل، توت فرنگی و... یافت می شود. علاوه بر آن، روی، منیزیم و کلسیم نیز برای تقویت دید چشم مفید است. روی در گوشت طیور و لوبیا، منیزیم در تخمه کدو، دانه سویا و تخم آفتاب گردان و کلسیم در ماست، پنیر، شیر، لوبیا چشم بلبلی و... یافت می شود.

### **علت بروز آستیگماتیسم**

وقتی ناهنجاری یا انحنای غیرطبیعی در سطح قرنیه و عدسی چشم ایجاد می شود، چشم دیگر قادر به تمرکز صحیح نور روی شبکیه نیست، در نتیجه تصویر واضحی از اشیا و افراد دیده نمی شود. از جمله عوامل بروز آستیگماتیسم می توان به وراثت، شکل قرنیه و عدسی، جراحی یا عمل جراحی، قوز قرنیه، نزدیک بینی و دوربینی اشاره کرد.



کارشناسان معتقدند که آستیگماتیسم با گذشت زمان بدتر می شود و فرد مبتلا باید بر اساس تجویز پزشک از عینک یا لنز استفاده کند. افراد آستیگمات باید مراقب باشند که فشار زیادی به چشم وارد نشود. به عنوان نمونه این افراد نباید در نور کم مطالعه کنند.

