

سحر عينيك في غذاؤك

سلطة السبانخ أم القيصر ؟ السلمون المشوي أم الدجاج المشوي ؟ المكسرات أم الشيبس؟ التفاح أم الكعك المحلي ؟ ما تأكله يزيد من ضخامة خصرك ويسد شرايينك ويرفع ضغط دمك . لكن القليل من الأشخاص الذين يهتمون بعيونهم عندما يتفحصون قائمة أو يتناول وجبة خفيفة . وقد أثبتت الأدلة بأن الخضراوات والفواكه والأسماك والمكسرات وأغذية أخرى يمكن أن تقي النظر ، بينما بعض الدهون والحلويات مثل الكعك والكعك المحلي والفتائر يمكن أن تضره . وبعض المواد المضافة يمكن أن توقف التلف بينما البعض غير مفيد. المهم أن النظر نادراً ما يتدهور ليصل إلي العمى . وللمحافظة على الرؤية الواضحة يجب أن تبدأ مبكراً .

المياه البيضاء (Cataracts)

تبدو في البداية وكأنك تلبس نظارة متسخة والألوان تبدو داكنة . وتكون للأضواء الساطعة وهج وذلك عندما يكون الكتركت قد أصبح جاهزاً للاستئصال . وتقريباً يبدو المشهد وكأنك تنظر من خلال شلال (وهذا ما تعنيه كلمة كتركت) .

ما الذي يجعل العدسات معتمة ؟ والباحثون غير متأكدون لكن يعتقدون بأن للألياف دور . ويقول فردريك فريس مدير عيادة الأبحاث في معهد العيون الوطني : " تستمر العين في تكوين الألياف خلال العمر ، ولكنها لا تزيد في الحجم لأنها محصورة في العين وبالتالي تصبح الألياف أكثر كثافة " . وهذا واحد من الأسباب التي يفقد بها الأشخاص القدرة على النظر إلي الأشياء القريبة عندما يتقدم بهم العمر . لأن العدسة تفقد المرونة وبالتالي لا تستطيع التركيز في القريب. أيضاً البروتين الموجود بالعدسات له دور . وكما يقول فردريك: " في العادة تحفظ الجزيئات في العدسات البروتين منفصلاً بحيث يسمح بمرور الضوء من خلاله ، لكن التوازن الذي يحفظ العدسات سليمة يمكن أن يميل إلي إتجاه تكثف البروتين مع بعضه " . والحل هو جراحياً باستخراج العدسة المعتمة واستبدالها بعدسة بلاستيكية . ويستأصل الأطباء أكثر من 1.5 مليون حالة كتركت كل عام في الولايات المتحدة والذي يشكل حوالي 12% من ميزانية الرعاية الطبية. وتقول جولي مارييس من كلية الطب في ماديسون : " تأخير الإصابة بالكتركت عشرة سنوات يمكن أن يقلل من الاقتلاع إلي النصف " . ولكن كيف ؟ هنا نسرد ما نعرفه :

الفيتامينات المضادة للأكسدة

تقول جولي مارييس: " لدينا أدلة موثوق بها بأن الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات لديهم معدلات منخفضة من الكتركت " . ويعتقد الباحثون بأن الأكسدة تعزز من عدم الإصابة بالكتركت وذلك بإتلاف البروتين في العدسة . والجهد التأكسدي يكون مرتفعاً في العين نتيجة للتعرض الكثيف للضوء . ومضادات الأكسدة تقوم بحماية العدسات في الدراسات على الحيوان .

ولكن الدليل في الإنسان غير محكم. ووجد في دراسات عديدة أن الأشخاص الذين يتناولون فيتامينات لديهم قابلية أقل للإصابة بالكتراكت. ولكن في دراسة واحدة وجد أن خطر الإصابة أقل عند الأشخاص الذين يتناولون فيتامين ج فقط وليس مضادات أكسدة أخرى. وكلما طالت فترة تناوله كان أفضل. ويؤكد بول جاكوبز من إدارة الزراعة ومركز أبحاث تغذية الإنسان في أمريكا : " لن تحصل على الفوائد حتى تستمر في تناول المواد المضافة على الأقل لمدة 5 سنوات ، ولقد رأينا الفوائد العظيمة في الأشخاص الذين كانوا يتناولون المواد المضافة على الأقل لمدة 10 سنوات " . وهذا لا يعني أن المزيد أفضل . والنساء اللاتي كن يتناولن 240 ملجم إلي 360 ملجم يوميا من فيتامين ج كان خطر الإصابة لديهن الأقل، والجرعات الكبيرة لا تمنع خطر الإصابة. ويؤكد جاكوبز: " وهذا مؤكد بمراقبتنا لأنسجة عين الإنسان التي تنتشع عند تناول من 200 إلي 300 ملجم من فيتامين ج يوميا". ولا يزال الباحثون غير مقتنعون بدور فيتامين ج كعصا سحرية ولا يستطيعون حصر هذه الفوائد على فيتامين ج لأنهم لا يملكون المعلومات الكافية. وحتى الآن هناك سبب واحد وهو أن الكثير من الأدلة عن الفيتامينات من أي نوع كانت والتي تحمي من الكتراكت تأتي من دراسات علي أفراد اختاروا تناول المواد المضافة على هواهم . وتقول ماريس من كلية الطب في ماديسون: " لسنا متأكدين من أن الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات يأكلون أفضل ويقومون بالنشاط البدني". وبالتالي تحاول الدراسات البحث في هذه الأسباب وعوامل أخرى.

وحتى يتم الحصول على أدلة قوية قام الباحثون بإعطاء مجموعة من الأشخاص فيتامينات أو مهدئ والانتظار لمدة 5 أو 10 سنوات. وحتى خمسة من ستة من هذه التجارب وجدت أنه لا فائدة من الجرعات العالية من الفيتامينات. مثلاً، وجد في دراسة أمراض العيون المتصلة بالسن والتي تعقبت أكثر من 4.600 شخص لأكثر من 7 سنوات أن الكتراكت ليس أقل شيوعاً لدي الأشخاص الذين تناولوا جرعات يومية من بيتا-كاروتين (15ملجم أو 25.000 وحدة دولية) و فيتامين ج (500 ملجم) وفيتامين E (400وحدة دولية) منه لدي الذين تناولوا المهدئ . ويقول جاكوبز: " ولكن كلا المجموعتين تم تغذيتهم بشكل جيد وتلثي المجموعة كان يتناول مركز شبيه بالمواد المضافة تم تحضيره بواسطة الباحثين " . هل الجرعات المنخفضة من الفيتامينات العادية كافية لحماية أعينهم ؟ . أعلنت دراسات في الصين أن الفيتامينات يمكن أن تكون كافية للأفراد الذين لا يحصلون على الغذاء الكافي . وتقول ماريس من كلية الطب في ماديسون : " وفي الصين وفي إقليم محروم غذائياً قللت الفيتامينات من انتشار الكتراكت بينما مواد مضافة تحتوي على 120 ملجم من فيتامين ج وموليبدنوم لم يفعل شيئاً " .

ليوتين

الليوتين و ابن عمه زيكسانثين هما صبغيات توجد في الفواكه والخضراوات وخاصة الخضراوات الورقية مثل السبانخ والكرنب واللفت (والليوتين والزيكسانثين قريبين من بعضهما لدرجة أنه متى ما

ذكر الليوتين فالمقصود الاثنان معاً) . وفي دراسات يتم سؤال الأشخاص ماذا يأكلوا ثم الانتظار لمعرفة أي مرض يمكن أن يصيب أي منهم ، ويعتقد بأن الليوتين يحمي من الكتركت . فالمعلومات الواردة من دراسات مراقبة الكتركت والليوتين مؤكدة كما يقول ماريز .

وفي ثلاثة دراسات كبيرة وجد أن الأشخاص الذين يحصلون علي الكثير من الليوتين في غذائهم ينخفض لديهم خطر الإصابة بالكتركت أو إجراء عملية الكتركت بنسبة 20% إلى 50% أكثر من الأشخاص الذين يحصلون على ليوتين أقل . ولكن كيف يمكن أن يحمي الليوتين العدسات ؟ ما زال الجواب على هذا السؤال محيراً . والمعروف أن الليوتين والزيكسانثين يمتصان الضوء الأزرق والأشعة فوق البنفسجية فقط وهي التي تتسبب في ضرر العدسات وبالتالي من المبكر القول بأن الضوء الأزرق من الطيف يمكن أن يحدث ذلك . ويقول جاكويز : " ولحين معرفة المزيد علينا أن نفترض بأن الليوتين يعمل كمضاد أكسدة " . ما الكمية الكافية من الليوتين ؟ ففي دراسات على 36.000 رجل و 77.000 امرأة وجد الباحثون انخفاض خطر التعرض لعملية كتركت عند الذين يستهلكون حوالي 6ملجم أو أكثر من الليوتين في اليوم وهذا ضمن المعدل الذي يمكن أن تحصل عليه من الغذاء . مثلاً الرجال الذين يتناولون البروكولي أو السبانخ الطازجة أكثر من مرتين في الأسبوع لديهم قابلية التعرض لعملية كتركت أقل بنسبة 25% من الذين يتناولون هذه الخضراوات أقل من مرة في الشهر . والرجال الذين يتناولون السبانخ المطبوخ على الأقل مرتين في الأسبوع تنخفض لديهم قابلية التعرض لعملية الكتركت إلي النصف وذلك لوجود المزيد من الليوتين في وجبة السبانخ المطبوخ أكثر من الخضراوات الطازجة . والذرة غنية بالزيكسانثين لكن لا علاقة لها بتخفيض خطر الإصابة بالكتركت.

زيادة الوزن

أغلب الكتركت يكون أما في داخل العدسة (النواة) أو في القسم الخارجي من العدسة . ولكن الكتركت الذي يصيب ظهر العدسة (خلف) هو الأسوأ . ويشرح جاكويز الأمر قائلاً : " الكتركت الخلفي للعدسة أقل شيوعاً لكن يعتبر أكثر أهمية وذلك لأنه يقود إلي العملية أكثر من أنواع الكتركت الأخرى " . والعتامة الموجودة في ظهر العدسات تعمل على ضعف النظر وذلك لأنها المكان الذي يركز فيه الضوء في حزمة رفيعة . وهذا هو الكتركت الذي يسبب التوهج والهالات وله علاقة بزيادة الوزن . و الأفراد زائدي الوزن يرتفع لديهم خطر التعرض لكتركت ظهر العدسة . واتساع منطقة الوسط تزيد من خطر الإصابة بالكتركت . وكتركت ظهر العدسة ينتشر تقريباً إلي الضعف في النساء ذوات الخصر أكبر من 35بوصة منه في النساء من ذوات الخصر أقل من 31 بوصة . وبالنسبة لمرضي السكري يقول جاكويز : " مرضي السكري أكثر قابلية للإصابة بكتركت ظهر

العدسة ، ولكن ما هي العلاقة ؟ في كل من السكري والبدانة ترتفع مستويات سكر الدم والذي يمكن أن يضر بالبروتين الموجود بالعدسة " .

انحلال البقعة Macular regeneration

يمكن تمثيل شبكية العين بالفيلم في الكاميرا العادية - غير الرقمية. والقضبان (التي يوجه الرؤية الليلية والمحيطية) والمخاريط (مسؤولة من اللون والرؤية الحادة) تعمل على تحويل الصورة إلى نبضات إلكترونية تذهب إلى المخ عبر العصب البصري. والجزء الأكثر حساسية في الشبكية هو البقعة (macula). وهناك توجد ملايين الحزم من المخاريط لتعمل على ثبات أكبر للصورة . والبقعة (macula) هي التي تتدهور مع تقدم السن . ويقول فاريز : " أن خلايا الشبكية والموجودة منذ الولادة تعمل بصورة شاقة وهي من خلايا الجسم النشطة استقلابياً ، ولأن للزمن ثمنه فإن الخلايا تجمع الحطام على مر السنين وأخيراً تلحق به ويتوقف عملها " .

ويبدأ فساد البقعة (macula) بإحدى طريقتين كما يقول فاريز : " في انحلال البقعة الجاف أساساً تسلم الخلايا الروح وتموت ، وأما انحلال البقعة الرطب تكون الخلايا مريضة وتصرخ في طلب المساعدة". ويبدأ الجسم في بناء أوعية دموية جديدة لتغذية الخلايا ، و يواصل فاريز : " ولكن طلب تكوين الأوعية الدموية يفسد العمل لأن الأوعية الدموية غير طبيعية ورقيقة ويمكنها أن تنزف وتسرب السوائل وهذا يسبب فقد الرؤية السريع". يستطيع الأطباء معالجة النوع الرطب وذلك بتدمير الأوعية الدموية الجديدة بالليزر أما النوع الجاف فلا علاج له ويشكل 90% من الحالات. وهذا هو السبب الذي يجعل العلماء متلهفين لمنع أو إبطاء المرض. ومن الأشياء التي يبحثون فيها:

الزنك والفيتامينات المضادة للأكسدة : تخسر شيء وتريح آخر. والجرعات العالية من الفيتامينات المضادة للأكسدة (ج و E وبيتا-كاروتين) لم تمنع الكتراك في دراسة أمراض العيون المرتبطة بالسن ولكنها أبطأت من انحلال البقعة وكذلك فعلت الجرعات العالية من الزنك (80 ملجم يومياً) . ويقول فردريك فاريز من معهد العيون الوطني : " مضادات الأكسدة أو الزنك أحدث فرقاً ولكن الخليط منهما يعمل بصورة أفضل من أي منهما منفرداً " . وتناول كلا النوعين من المواد المضافة يمنع انحلال البقعة من أن تسوء بنسبة 25% ولكن فقط في الأشخاص الذين كان لديهم خطر الإصابة بانحلال البقعة المتقدم العالي عند بدء الدراسة . وهذه ليست مسألة بسيطة . تقريباً هناك حوالي 8 مليون في الولايات المتحدة من ضمن هذه المجموعة. فإذا تناول هؤلاء جميعهم المواد المضافة التي صممت لدراسة أمراض العيون المرتبطة بالسن يمكن أن تمنع حوالي 300.000 حالة من انحلال البقعة المتقدم خلال الخمسة سنوات القادمة ولكنها تترك حوالي مليون حالة ما زالت تواصل التقدم ولذلك ما زال الطريق طويلاً. ولكن كيف يحمي الزنك الشبكية فهذا غير واضح ولكن الباحثون لديهم بعض الحلول . يقول فاريز : " للخلايا الإبتيلية (ظهارية) والتي توجد تحت الشبكية وتقوم بتغذيتها

تركيز عالي جداً من الزنك أكثر من أي عضو آخر في الجسم باستثناء غدة البروستاتا ويشارك الزنك في إنزيمات كثيرة ويمكن أن يكون مهماً للعين". وبعضها يعمل كمضادات أكسدة.

بعض الخبراء يقلق بشأن الأشخاص الأصحاء الذين ربما يتناولون جرعات عالية من مضادات الأكسدة والزنك للوقاية من المرض. ويقول فايرز : " عندما أتحدث إلي مرضي انحلال البقعة فإنهم يقولون بأنهم قد أوصوا بأنائهم وبنائهم بتناول هذه المواد المضافة ، وبالتالي فإن بعض الأشخاص ربما سيتناول حمولة قارب من مضادات الأكسدة والزنك لعقود ". ويقول فايرز من أن الجرعات العالية من مضادات الأكسدة ربما تتعارض مع أدوية الإستاتين مثل ليبيتور وزوكور وربما ترفع البيتا-كاروتين من خطر الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين. وأما عن المزيد فيضيف فايرز قائلاً : " الاستعمال طويل الأمد للزنك له علاقة بسرطان البروستاتا ، و وجد في دراسة أمراض العيون المرتبطة بالسن حدوث مشاكل في الجهاز البولي لدى الأشخاص الذين يتناولون الزنك ". وأغلب هذه المشاكل هو تضخم البروستاتا الحميد والتهاب الجهاز البولي مع القليل جداً من سرطان البروستاتا - وجود سرطان البروستاتا عند متناولي الزنك لم يكن أكثر من متناولي المهدئ ، وحتى الآن وجد في دراسة واحدة فقط ارتفاع خطر الإصابة بسرطان البروستاتا المتقدم عند الأشخاص الذين يتناولون الزنك على الأقل لمدة 10 سنوات. وحتى معرفة المزيد كما يقول فايرز على مرضي انحلال البقعة المتوسط والمتقدم استعمال جرعات عالية من المواد المضافة. ولا نعرف ما إذا كانت فعالة في الأشخاص في مراحل المرض الأولي. ودراسة أمراض العيون المرتبطة بالسن ليست كبيرة حتى تجيب علي هذا التساؤل كما تقول مايرز وتواصل: " كما أنه من غير المعروف ما إذا نصف جرعات دراسة أمراض العيون المرتبطة بالسن يمكن أن يكون مساو في التأثير".

الليوتين : من غير المدهش أن يكون الليوتين المرشح الأول كمدافع رئيسي عن البقعة (macula) فالليوتين يتواجد في الشبكية ويتركز في البقعة (macula) وفي المقابل لا وجود للبيتا-كاروتين. والباحثون لديهم نظريات لتفسير كيف يمكن أن يساعد الليوتين وتقول مايرز: " يمتص الليوتين الضوء الأزرق وهو موجود أمام الخلايا التي تطور انحلال البقعة وبالتالي يمكن أن تقلل من جهد الضوء مما يتسبب في الأكسدة أو أضرار كيميائية ضوئية ، ويوجد الليوتين أيضاً في أغشية الخلايا التي تموت في انحلال البقعة وبالتالي يمكن أن يكون لها دور هناك كمضاد للأكسدة ". أظهرت الدراسات أن تناول مواد مضافة من الليوتين ترفع من مستويات الليوتين في البقعة (macula) ، ولكن حتى الآن لم يجدوا و بشكل مؤكد انخفاض خطر الإصابة بانحلال البقعة في الأشخاص الذين صدف أنهم كانوا يتناولون أطعمة غنية بالليوتين . وقد أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين الليوتين و انخفاض خطر الإصابة بانحلال البقعة بينما لم تظهر في دراسات أخرى والسبب كما تقول مايرز لأن الكثير من الدراسات كانت تجري علي أشخاص جيدو التغذية مثل الممرضات وكثيرات منهن يحصلن علي ما يكفي من الليوتين. والإجابة ربما تأتي من دراسة كبيرة يخطط لها المعهد الوطني

للعيون ، ويقول فاريز : " ما زلنا نعمل على تحديد الجرعة ولكن من المحتمل أن تكون بين 6 إلى 15 ملجم من الليوتين يومياً ". والحصول على مثل هذه الجرعة من الخضراوات الورقية أسهل من الحصول عليها من كثير من المواد المضافة . والحصول على 6 ملجم من الليوتين يفوق ما تحصل عليه من الفيتامينات (250 ماكروغرام- 0.25 ملجم) بحوالي 24 مرة. ويقول جاكويز : " ولأن الليوتين مكلف فكثير من المواد المضافة تحتوي علي كميات ضئيلة ولا تصدق مقارنة بما يمكن أن تحصل عليه من خلال الأغذية " .

الأسماك والمكسرات والحلويات : وفي دراسة المعهد الوطني للعيون والتي تدرس الليوتين ستقوم بتجربة DHA (docosahexaenoic acid) وهو واحد من زيوت الأسماك أوميغا-3 الأثنين . ويقول فاريز : " وفي دراسة أمراض العيون المرتبطة بالسن وجد أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك على الأقل مرتين في الأسبوع ينخفض لديهم خطر الإصابة بانحلال البقعة بنسبة 50% مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون الأسماك". وتتشابه النتائج من الدراسات الأخرى فمثلاً عندما تابع الباحثون في جامعة هارفارد أكثر من 42.000 امرأة و29.000 رجل لمدة 10-12 سنة وجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك من مرة إلى 4مرات في الأسبوع ينخفض لديهم خطر الإصابة بانحلال البقعة بنسبة 23% مقارنة بالذين يتناولون الأسماك ثلاث مرات أو أقل في الشهر. ووجد أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك (تونة معلبة في الغالب) أكثر من 4مرات في الأسبوع ينخفض خطر الإصابة بنسبة 35%. وماذا يميز DHA ؟ يرد فاريز قائلاً : " نحن نعرف أن DHA زيت مهم بالنسبة للقضبان والمخاريط وأيضاً مهم بالنسبة للمخ و في حقيقة الأمر فإن العين هي بروز من المخ " . وهناك نوع آخر من الأطعمة يبدو أنه يمنع انحلال البقعة من أن تسوء . ووجد الباحثون في جامعة هارفارد أن المرضى الذين يتناولون المكسرات مرة واحدة في الأسبوع على الأقل ينخفض لديهم خطر تفاقم المرض بنسبة 40% أكثر من المرضى الذين لا يتناولون المكسرات. وفي المقابل وجد أن الذين يتناولون الحلويات المخبوزة مثل الكعك والكعك المحلي والفطائر ورقاقات البطاطا من مرتين إلى 3 مرات في اليوم لديهم خطر الإصابة أكثر من ضعف خطر الإصابة لدي من يتناولون هذه الأطعمة مرة واحدة كل أسبوعين. ودهون trans الموجودة في الحلويات والرقاقات هي المسؤولة ولكن لأن كل إنسان لديه عين لديه قلب وبالتالي يفترض أنه قد تجنب هذه الأطعمة من قبل.

البدانة : هل يمكن لمعركة الانتفاخ أن تتحول إلي معركة للنظر ؟ دراسات قليلة بحثت في هذا الشأن. وجد الباحثون الذين فحصوا أكثر من 21.000 رجل أن الرجال البدناء لديهم خطر الإصابة بانحلال البقعة أكثر من ضعف خطر الإصابة لدي الرجال من ذوي الأوزان العادية. ومن غير الواضح معرفة كيف تؤثر الدهون في العيون . وتقول ديبرا سشمبيرج مديرة وبائيات أمراض العيون في بوسطن : " ربما تكون زيادة في الالتهابات أو زيادة في جهد التأكسد " . وقد وجدت ديبرا في دراستها ارتفاع بسيط في خطر الإصابة لدي الأشخاص النحيفين أكثر من الأشخاص من ذوي الأوزان العادية.

ولكن سيمر علينا وقت عصيب لمعرفة تفسير لذلك. والزيادة وخاصة حول الخصر أيضاً تسرع من تلف البقعة macula. وفي دراسة على حوالي 260 شخص من الذين لديهم مرض انحلال البقعة في المراحل الأولى أو المتوسطة وجد أن خطر تفاقم المرض يصل إلي الضعف عند الأشخاص البدناء أو زائدى الوزن. والنشاط البدني يقلل من تفاقم المرض لكن الدراسة ليست كبيرة بما يكفي لتأكيد ذلك .

فاتح العيون

بالرغم من محاولة العلماء لمعرفة الأطعمة والأدوية التي تساعد في حماية العيون يجب الكشف الدوري على العيون . ويحذر فاريز: " واحد من الأسباب الرئيسية التي تقود إلي العمي — الكتركت واعتلال الشبكية نتيجة لمرض السكري والمياه السوداء و انحلال البقعة — كل هذه الأمراض عدا الكتركت تتفاقم دون أن تشعر بها ، والشئ المحزن هو في الوقت الذي تشعر بها يكون قد فات الأوان لعمل شيء ما ". على كل شخص تجاوز عمر الـ 60 سنة عليه إجراء فحص موسع للعين ، فالحصول علي وصفة لنظارة جديدة فقط ليست كافية. يمكن أن تتمتع بنظر جيد وفي نفس الوقت يكون تفاقم المرض عنيفاً ولكن فقط عن طريق الفحص الموسع للعين يستطيع الأطباء فعل الكثير.

أعراض الكتركت: أعراض الكتركت الآتية يمكن أن تكون إشارة لمشاكل أخرى في العين. راجع الطبيب لاكتشاف ما يأتي :

- ✓ الرؤية الغائمة أو غير الواضحة.
- ✓ الألوان تبدو باهتة.
- ✓ التوهج (الأنوار العالية والمبات وضوء الشمس يمكن أن تظهر ساطعة أو ربما تظهر هالات حول الإضاءة).
- ✓ ضعف الرؤية الليلية .
- ✓ الرؤية المزدوجة أو ظهور الصورة مركبة في إحدى العينين (وهذا يكون واضح عند ما يتسع الكتركت).
- ✓ التغيير المتكرر للنظارات أو العدسات اللاصقة.

Seeing AREDS : هل تعاني من انحلال البقعة متوسط أو متقدم ؟ إذا كنت كذلك فيجب مقابلة الطبيب لمعرفة ما إذا كان عليك أن تتناول الجرعات العالية من المواد المضافة الخاصة بدراسة أمراض العيون المرتبطة بالسن (AREDS) وهي : فيتامين ج (500ملجم) وفيتامين E (400 وحدة دولية) وبيتا-كاروتين (15ملجم أو 25.000 وحدة دولية) والزنك (80 ملجم) والنحاس (2 ملجم) . تأكد من أنك تتناول أكسيد الزنك لأن جلوكونيت الزنك يمكن أن تسبب ارتفاع مستويات الزنك في الدم. وقد أضاف الباحثون النحاس لأن الجرعات العالية من الزنك يمكن أن تتعارض مع امتصاص

النحاس . وفي الجرعات العالية يمكن أن يرفع الزنك من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا ويقلل من الكوليسترول الجيد (HDL) ويضعف المناعة. أما الجرعات العالية من بيتا-كاروتين يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين. ولكن إذا كان نظرك في خطر فإن الفوائد بالنسبة لعينيك قد تفوق المخاطر المحتملة.

البحث عن الليوتين : إذا كنت تبحث عن الخضراوات والفواكه الغنية بالليوتين فيمكنك أن تبدأ من هنا

الخضراوات والفواكه ($\frac{1}{2}$ كوب من الخضراوات المطبوخة ما لم يذكر العكس)	الليوتين +زيكسانثين (ملجم)
اللفت	11.9
السبانخ	10.2
سلق سويسرى	9.6
كرنب أخضر	7.3
سبانخ (كوب طازج)	3.7
بسلة مجمدة	1.9
بروكولي	1.2
خس روماني (كوب طازج)	1.1
كرنب بروكسل	1.0
كوسا	1.0
هليون	0.7
ذرة	0.6
فاصوليا خضراء	0.4
خس Iceberg lettuce (كوب طازج)	0.2
نكتارين (1)	0.2
برتقال (1)	0.2

أي macula في خطر ؟ : لا يتسبب انحلال البقعة في ألم . ويعتبر العمر إلي حد كبير أكبر عوامل الخطر ، أما العوامل الأخرى فتشمل :

- 1- العرق القوقازي
- 2- تاريخ العائلة المرضي
- 3- الإناث
- 4- السمنة
- 5 - التدخين

Eye Candy : تحتوي الكثير من المواد المضافة للعين على خليط من الفيتامينات والمعادن و/أو ليوتين . وهنا أثنين من المكونات تكرر ذكرهما كثيراً وهما:

عنب الأجرع (Bilberry) : عنب الأجرع هو فاكهة من شجيرة لها صلة بعنب أمريكا الشمالية . والأدلة بأنه يمكن أن يساعد في الحماية من الكترات و انحلال البقعة تأتي من دراستين إيطاليتين نشرتتا قبل 15 سنة في مجلات مغمورة ولم تتابع بعد ذلك أبداً .

ففي إحدى الدراستين توقف تقدم الكترات في 24 شخص من بين 25 شخص كانوا يتناولون مستخلص عنب الأجرع (360 ملجم) وفيتامين E (200 وحدة دولية) كل يوم لمدة 4 شهور . ولكن هذه النتيجة إحصائياً مرتبطة مع المهدئ والذي أوقف تقدم الكترات في 19 من 25 شخص تناولوا وصفة شبيهة لكن غير فعالة.

أما في الدراسة الأخرى فقد حسن عنب الأجرع من زمن تحسن البقعة macula في الأشخاص الأصحاء ومرضي السكري بدون أن تكون لديهم أمراض في العيون. وهذا مقياس للسرعة التي تعود بها البقعة macula إلى الحالة الطبيعية بعد تعرضها لضوء ساطع . ومن غير الواضح كيف أو ما إذا كان زمن عودة البقعة macula له صلة بانحلال البقعة.

الثيورين: الحيوانات التي ينقص عندها الحمض الأميني الثيورين تصاب بأضرار في الشبكية حسب قول جون باري من معهد تكساس ، وهذا محتمل لأن الثيورين يعمل كمضاد للأكسدة. أما في الدراسة الوحيدة علي الإنسان والتي أجريت في المكسيك فقد تم تناول الثيورين لمدة 3 سنوات مع فيتامين E ودواء كارتريم لضغط الدم المرتفع يومياً ووجد أنه أبطأ من فقد الرؤية عند الأشخاص الذين يشكون من التهاب الشبكية pigmentosa . ولا توجد أدلة عن تناول الثيورين يمكن أن يمنع الكترات أو انحلال البقعة .

الكلمة الأخيرة : لتقليل خطر الإصابة بالكترات و/أو انحلال البقعة :

- ✓ توقف عن التدخين .
- ✓ تناول الخضراوات الورقية مثل السبانخ والبروكولي على الأقل مرتين في الأسبوع
- ✓ تناول الأسماك على الأقل مرة في الأسبوع .
- ✓ تناول الفيتامينات .
- ✓ تخلص من الوزن الزائد .
- ✓ تناول الفواكه والخضراوات أو المكسرات بدلاً من الكعك والبطائر والرقاقات .
- ✓ راجع الطبيب لعمل فحص العين بعد توسيعها مرة في العشرينات ومرتين في الثلاثينات وكل سنتين أو 4 بين سن 40 - 64 سنة وكل سنة أو سنتين بعد سن 65 سنة
- ✓ إذا كنت تشكو من انحلال البقعة متقدم أو متوسط فيجب استشارة الطبيب بشأن تناول مضادات الأكسدة والزنك.