

Jak zapobiegać zaćmie?

[HTTPS://OCZYML EKARZE.PL](https://oczyml lekarze.pl)

1. Sprawdź swoje leki

Obiecujące metody leczenia

Następujące naturalne remedia mogą być pomocne w trakcie leczenia katarakty:

Czarne jagody są bogate w antocyjanozydy, czyli silne przeciwutleniacze, które szczególnie dobrze wpływają na wzrok.

Mieszanka garści owoców czarnych jagód (zawierająca zwykle 25% antyoksydantów) oraz witaminy E przyjmowana regularnie przez 4 miesiące doprowadziła do zastopowania rozwoju katarakty w przypadku 96% leczonych pacjentów w porównaniu z 76 z grupy kontrolnej.

Sugerowana dawka: 180 mg czarnych jagód, 100 mg witaminy E dwa razy dziennie.

Witamina E (alfa-tokoferol) była testowana na wysokiej jakości próbie 50 pacjentów z **zaćmą starczą**.

W zestawieniu z grupą otrzymującą placebo, po miesiącu zażywania witaminy E, zauważono znacznie mniejszy wzrost w rozmiarze katarakty korowej na zewnętrznej krawędzi soczewki oka.

Sugerowana dawka: 100 mg dwa razy dziennie.

N-acetylokarnozyna (NAC), zawarta w kroplach do oczu Can-C, wykazuje duży potencjał w leczeniu katarakty.

Próba przeprowadzona na 49 pacjentach wykazała, że po 6 miesiącach przyjmowania Can-C dwa razy dziennie, 90% badanych wykazywało się większą ostrością widzenia, a 89%

zauważyło lepszy kontrast, podczas gdy większość pacjentów z grupy kontrolnej wykazywało znaczne pogorszenie wzroku po dwóch latach.

Powinno się jednak zauważyć, że to badanie zostało przeprowadzone przez IVP Innovative Vision Products, czyli firmę, która wprowadziła ten produkt na rynek.

Zawarte w lekach przeciwdepresyjnych selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny – SSRI, hormonalna terapia zastępcza (HTZ), statyny, steroidy oraz wiele innych farmaceutyków może mieć związek z kataraktą.

Badanie przeprowadzone na grupie ponad 200 tys. starszych osób wykazało, że przyjmujący stale SSRI – najpowszechniej przepisywany w wielu krajach antydepresant – są o 15% bardziej narażeni na rozwinięcie się u nich **zaćmy**.

Związek ten był szczególnie silny w przypadku dostępnego bez recepty i powszechnie przepisywanego na depresję leku Luvox (fluwoksamina), który zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia katarakty o 39%.

Porozmawiaj z lekarzem i zapytaj, czy leki, które zażywasz, mogą zwiększać potencjalne ryzyko rozwoju **zaćmy**. Jeśli tak, to może konieczne okaże się sięgnięcie po metody alternatywne.

2. Dobrze się odżywiaj

Wystarczy lepiej jeść, żeby naprawić wzrok – dowodzą badania przeprowadzone na ponad 18 tys. kobiet.

Osoby osiągające wysoki wskaźnik zdrowego odżywiania HEI (Healthy Eating Index) – określający poziom spożycia warzyw, owoców, ziaren, mleka i mięsa (albo fasoli, ryb lub jajek), tłuszczów roślinnych, nasyconych, cholesterolu oraz soli – miały o 37% mniejsze ryzyko rozwoju tzw. **zaćmy starczej jądrowej**, formującej się w centrum soczewki, najbardziej powszechnego typu katarakty.

Naukowcy stwierdzili, że jedzenie pożywienia bogatego w wiele minerałów i witamin może przyczynić się do tego, że pierwsze oznaki tej choroby mogą pojawić się później niż zazwyczaj.

3. Jedz więcej antyoksydantów

Dieta bogata w przeciwutleniacze oraz suplementy zawierające związki eliminujące wolne rodniki może być szczególnie pomocna w zapobieganiu **zaćmie**.

Przyjmowanie dużych ilości luteiny i zeaksantyny – które można znaleźć w zielonych warzywach liściastych, owocach kiwi, winogronach, kukurydzy i koglu-moglu – ma związek z obniżeniem ryzyka wystąpienia **zaćmy jądrowej**.

Luteina oraz zeaksantyna gromadzą się w soczewce oka i mogą chronić przed fotouszkodzeniami, spowodowanymi przez działanie promieni ultrafioletowych, które wpływają na powstanie **zaćmy**. Inne antyoksydanty, które także mogą mieć korzystne właściwości, to witaminy A, C, E, beta-karoten oraz cynk.

Przeprowadzone w Sydney w Australii badanie prowadzone przez 10 lat na grupie 2400 osób dorosłych powyżej 49 lat wykazało, że spożywanie wysokich dawek witaminy C (w jedzeniu lub suplementów diety) bądź różnych kombinacji antyoksydantów (witaminy A, C, E, beta-karotenu i cynku) znacząco redukowało rozwój **zaćmy**.

Stres oksydacyjny odgrywa również dużą rolę w procesie powstawania katarakty. Istotne wydaje się zatem to, że antyoksydanty wchłaniają nadmiar wolnych rodników, które uszkadzają białka i włókna komórek w soczewce oka.

Przeprowadzone w północnych Indiach badanie dowodzi, że wyższy poziom przeciwutleniaczy we krwi – włączając w to witaminę C, alfa i beta- -karoteny, zeaksantynę, luteinę i likopen – prowadzi do znacznego spadku występowania tego schorzenia.

Oprócz jedzenia mnóstwa antyoksydantów (znajdujących się w kolorowych owocach i warzywach), nasz Medyczny Detektyw Dr Herald Gaier poleca stosowanie suplementów z luteiną, zeaksantyną oraz przyjmowanie innych antyoksydantów i bogatych w składniki odżywcze jagód oraz witaminy E.

4. Schudnij

Zaćma jest dobrym powodem do zrzucenia zbędnych kilogramów i osiągnięcia prawidłowej wagi.

Naukowcy z Harvardzkiej Szkoły Zdrowia odkryli, że przy wskaźniku masy ciała BMI powyżej 30, oznaczającego otyłość, przynajmniej trzykrotnie wzrasta ryzyko powstania **zaćmy** – w porównaniu z tymi, których wskaźnik jest na prawidłowym poziomie, nie przekraczającym progu nadwagi.

5. Ćwicz

Dbanie o sylwetkę poprzez bieganie lub spacerowanie pomaga utrzymać Twoje oczy w dobrej kondycji.

U mężczyzn, którzy w ciągu tygodnia biegają 64 km lub więcej, rzadziej rozwija się **zaćma** niż u tych, którzy przebiegają w tym samym czasie poniżej 16 km.

Bazując na czasie, który trzeba przeznaczyć na pokonanie 10 kilometrowej trasy, wynikach wydolności serca, płuc oraz ogólnej sprawności organizmu, badacze odkryli, że w przypadku najsprawniejszych mężczyzn, czyli takich, którzy biegają szybciej niż 4,75 m/s, ryzyko powstania **zaćmy** jest o połowę mniejsze, niż w przypadku wolniejszych biegaczy.

6. Pij z umiarem

Badania wykazują, że ludzie nadużywający alkoholu, podobnie jak i abstynenci, są znacznie bardziej podatni na kataraktę od spożywających umiarkowane ilości alkoholu. Ci, którzy piją jeden lub dwa drinki dziennie – mają o 43% mniejsze szanse na operację **zaćmy**.

7. Przestań palić

Jeżeli palisz – rzuć! Palacze są bardziej zagrożeni powstaniem **zaćmy**. Mówi się, że obecność kadmu w papierosach gromadzi się w soczewce oka i powoduje uszkodzenie oka. Także dym papierosowy jest pełen wolnych rodników, więc może osłabiać ochronne działanie antyoksydantów.

8. Ogranicz toksyny

Długotrwałe przebywanie w otoczeniu toksycznych metali, szczególnie ołowiu – skutkuje odkładaniem się szkodliwych substancji w soczewce oka. Takie nagromadzenie sprawia, że wzrasta utlenianie w soczewkach, co prowadzi do katarakty.

Weź pod uwagę zdanie doświadczonych specjalistów, jeśli chcesz usunąć z organizmu toksyny metali ciężkich.