

الباب العاشر

الأمراض الحينية والأذنية

- الفصل الأول : الساد العيني .
- الفصل الثاني : داء منيير .
- الفصل الثالث : الطنين .

الفصل الأول

الساد العيني

كلما تقدمنا في العمر تصبح حواسنا أقل حدة ، فيقل السمع والشم والذوق ، كما نحتاج إلى العدسات لتحسين القدرة البصرية على القريب والبعيد . وإنَّ الساد العيني هو أكثر أسباب تراجع الرؤية مع تقدم العمر .

إذا أصبحت رؤيتك غير واضحة ، وكأنَّ غمامة أمام عينيك فإنَّ الساد قد بدأ غالباً ، ولكن لا يجزم بالتشخيص إلاَّ الاختصاصي بالأمراض العينية .

تتكون العدسة البشرية من البروتينات ، وهي نقية جداً تسمح للضوء بالمرور كاملاً ، ومع تقدم العمر تميل للصفرة وتقل شفافيته ولمعانها ، (وتجعل بعض الألوان أقل بريقاً خصوصاً الأحمر والأزرق) ، فتصبح الرؤية معتمة أو غير واضحة . وترجع هذه التبدلات إلى الأكسدة التي تتم نتيجة تفاعلات حيوية تستخدم الأكسجين وتتفاقم بوجود بعض النواتج النهائية التي تدعى « الجذور الحرة » Free Radicals . ويمكن تعديل هذه الجذور بوساطة فيتامينات تعرف باسم مضادات الأكسدة Antioxidants ، وأفضلها هو المعروف باسم البيتا كاروتين (وهو صبغ نباتي ينقلب في الجسم إلى الفيتامين A) ، والفيتامين E والفيتامين C . وهكذا فإنَّ البدء بتناول هذه المركبات باكراً في الحياة والاستمرار فيها يقي أو يقلل من شدة الإصابة بالساد . وللتأكد من ذلك أجريت تجارب إحصائية على ٥٠٠٠٠ ممرضة تتراوح أعمارهن بين ٣٤-٥٩ سنة ، واستمرت المراقبة عشر سنوات ، فبين أنَّ اللاتي أخذن ٢٥٠-

٥٠٠ ملغ من الفيتامين C يومياً كن أقل بنسبة ٤٥٪ في الإصابة بالساد من أولئك اللاتي لم يأخذن هذا الفيتامين .

وأفضل طريقة عملية لكي تحقق المطلوب أن تزيد كمية الفيتامين C في غذائك ، وهو موجود في الكرز وحمضيات من الفاكهة ، وجميع أنواع العصير المدعمة بالفيتامين C

(سواء كانت طازجة أم مثلجة أم معلبة) . وعليك بالخضار ذات الأوراق الخضراء (انظر الجدول ١٦ الأغذية الغنية بالفيتامين C) .

لاحظ أن أكثر من ٩٠٪ من الفيتامين C في غذائنا يأتي من الحمضيات والخضار .

ولكي تتقي الساد أو تخفض من تطوره يجب أن تتناول ضعف الاحتياج اليومي من هذا الفيتامين (الاحتياج اليومي ٦٠ ملغ للكحول ، ٧٠ ملغ للمرأة الحامل ودون ١٠٠ ملغ للمرضعات) ، وهذا يعني تناول كميات كبيرة من البرتقال أو الكريفون (grapefruit) أو معيضات أخرى .

كما وجد أن الفيتامين A يقي أيضاً من الساد (في دراسة الممرضات) ، وإن أغنى الأغذية بالفيتامين A هي الكبد والحليب والبيض وزيت كبد سمك القد^(١) COD ، والهلبوت^(٢) Halibut ، لكن الفيتامين A له ٥٠٠ مصدر طبيعي مختلف تدعى عناصره الكاروتينويدات . ولم يعرف أفضلها في الرقاية من الساد . وقد اعتدنا أن نعتبره البيتا كاروتين ، ولكن الجزر الذي هو أغنى مصادره لا يقي من الساد كالسبانخ ، ذلك أن هذا الأخير على الرغم من احتوائه على مقدار أقل من الجزر إلا أنه يحتوي على أنواع مختلفة ومنوعة من البيتا كاروتين . وبشكل عام إذا بحثت عن مصادر هذه المادة فانتق الفواكه والخضار ذات اللون الأصفر أو الأحمر ، وأوراق الخضار الداكنة (فالكاروتين موجود في الكلوروفيل الذي يحتوي عليه هذه الأوراق) .

(١) سمك يعيش في شمالي الأطلسي .

(٢) أضخم أنواع الأسماك المفلطة .

لا تأخذ الفيتامين A من مصادر إعاضة ، لأنه سيكون عالي الكمية ، فيؤذيك مسيياً لك الصداع وجفاف الجلد وحكته ، والاسهالات والغثيان واضطراب الرؤية ، والتقلبات العاطفية واصفرار راحتي اليدين والقدمين (وليس لون بياض العينين) ، وفقدان الشعر .

وتزول جميع هذه الأعراض إذا توقفت عن أخذ المقادير الزائدة من هذا الفيتامين .

(جرت العادة أن يقدر الاحتياج اليومي من الفيتامين A للكحول بالوحدات الدولية ، وكانت تقدر للكحول بـ ٤٠٠٠ - ٥٠٠٠ وحدة IU ، ولكن تغيرت الوحدة المستعملة في عام ١٩٨٩م ، وأصبحت باسم معادل الريتينول RE اختصاراً لـ Retinol Equivalents) ومع أنّ التعبير الحالي عن الحاجة اليومية هو RE ٨٠٠ للنساء ، و RE ١٠٠٠ للرجال ، إلا أنّ جميع زجاجات الإعاضة لا تزال تكتب محتواها مقدراً بالوحدات الدولية .

إنّ البيتا كاروتين لا يعتبر ساماً كالفيتامين A ، وتحتوي الخضار والفواكه الغنية به على الفيتامين C والفيتامينات الأخرى والألياف ، وهي أيضاً فقيرة بالدهم والحريرات على العكس من المصادر الحيوانية للفيتامين A (كالكبد والأعضاء الأخرى ، والبيض ، وزيت كبد الأسماك والحليب) حيث تكون غنية بالدهم والكولسترول ، وغنية بالحريرات .

حاول أن تأخذ ٢٥٠٠٠ وحدة من البيتا كاروتين يومياً من مصادر طبيعية .

وإنّ الفيتامين E أيضاً من العناصر المضادة للاكسدة ، لكنه لا يلعب دوراً بارزاً في الحماية الغذائية من الساد ، إنما يساعد على حماية الأغشية الخلوية العنسية سليمة ، وقد ينقص من الخطورة .

وإنّ معظم الناس يحصلون على كفايتهم من الفيتامين E في غذائهم ولا يحتاجون إليه كمعالجة معيضة للوقاية من الساد .

أخيراً لا بد من التنبيه إلى أن التدخين يسرع من حدوث الساد عند الرجال والنساء ، ومن المحتمل أن يكون ذلك بسبب تحريضه لإنتاج الجذور الحرة التي يمكن أن تخرب العنسة .

والخلاصة :

إن العلاقة بين مضادات الأكسدة والساد العيني ما يزال قيد الحوار والنقاش ، وهناك دراسات كثيرة بدت واضحة الإشارة إلى هذه العلاقة . ولكي تنقي الساد يجب أن تستهلك ٢٥٠ - ٥٠٠ ملغ من الفيتامين C يومياً ، ويتم ذلك بتناول خمس وقعات من الفاكهة والخضار يومياً ، ولتكن منها وقعتان من البطاطا الحلوة والقرع الشتوي (الكوسا الشتوية) والسبانخ الغني بالكاروتينويدات المختلفة .

ويفضل إضافة ٢٥٠٠٠ وحدة يومياً من البيتا كاروتين من المصادر الغذائية يومياً .

وأخيراً توقف عن التدخين .

