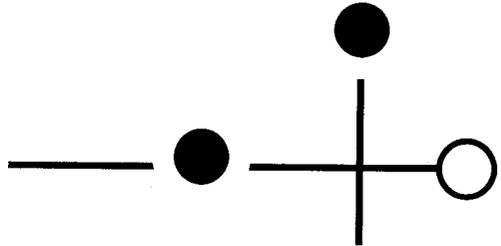


## الفصل الثامن

### الاستشفاء العيني

- إجراءات راحة العين
- غذاء العين





## الفصل الثامن الاستشفاء العينى

أولاً : إجراءات راحة العين :

العيون نعمة أنعم الله بها علينا وبإمكاننا أن نصون هذه النعمة بالمحافظة عليها والعناية بها من خلال عدة إجراءات محددة ومدروسة وبحركة خفيفة حتى لا يتأذى الجلد الرقيق للعين وهذه الإجراءات هى :

١ - التنفس *Breathing* :

التنفس هو جزء متمم من تحسين وصحة العين .. فالتنفس المتوازن الهادئ والعميق بإيقاع يساعد فى تركيز الانتباه البصري .. لذا يجب مراعاة انتظام واستقرار وعمق الشهيق والزفير.

وهناك عدة نقاط يجب مراعاتها عند التنفس:

- عدم ارتداء نظارة أو عدسات لاصقة قدر الإمكان.
- الجلوس المريح الهادئ أو الوقوف المتوازن مع ميل الرقبة قليلاً.
- ملاحظة إيقاع التنفس وأن يكون الشهيق بعمق من الأنف وأن يخرج الزفير ببطء من الفم.
- ترك جفن العين يغمض ببطء مع عدم تركيز العين على شئ بعينه ومراعاة استرخاء عضلات العين والفك مع فتح الفم قليلاً بأن يتم ذكر كلمة «دوووه» كى يسقط الفك ويسترخى.
- عند فتح العين لا يتم النظر على شئ بعينه .. مجرد أن تفتح عينيك فقط لاستقبال الضوء.

## ٢ - التخاطب اللفظى *Vision Statements* :

إن النظام السلوكى مهم للغاية عند تحسين الرؤية البصرية فقد أظهر التشريح وعلم وظائف الأعضاء أن العينين هما وسائل وأدوات العقل ، لذا فإن التركيز الصحيح للعقل يمثل أساساً وجوهراً لتحسين الرؤية ، وهناك بعض التصريحات اللفظية التى يمكن استخدامها مثل :

- بالإمكان تحسين رؤيتى .
- مدى إبصارى يمكن تحسينه .
- أنا لست مضطراً للاعتماد على نظارتى فى الرؤية .
- أنا مستعد لرؤية الملعب كاملاً .
- أنا أرى بشكل أفضل .

هذه فقط مجرد أمثلة لتصريحات الرؤية لفظياً ويمكن ابتكار أقوال وتصريحات أخرى أو تعديل تلك التصريحات .

## ٣- تغطية العين براحة اليد *Balming* :

هذا التمرين يؤدي بدون أى نظارة أو عدسات لاصقة ويؤدي إلى تقليل الإجهاد حول العين .. فمن خلال وضع راحتي اليد حول العينين بتحفيز وتنشيط النقاط القوية التى تساعد على تهدئة «سكون» العقل واسترخاء العضلات حول العين وتوفير طاقة شفائية للعين وذلك من خلال زيادة الدورة الدموية .

ومن التعليمات الضرورية فى هذا الشأن ما يلى :

- التنفس بعمق وهدوء .

- الجلوس أمام منضدة مسطحة مستنداً بوضع المرفق عليها مع إغماض العين بلطف .

- وضع راحة اليد اليسرى فوق العين اليسرى والأصابع على الجبين وتجويف راحة اليد تكون فوق العين مباشرة دون لمسها وأن يكون هناك حيز أو فراغ للرمش وعقب اليد يرتكز على عظمة الخد .

- وضع اليد الأخرى فوق العين الأخرى مع وضع الأصابع بشكل متقاطع مع أصابع اليد الأخرى .
  - الوجه ووزن الرأس مرتكزين على راحتى اليد بحيث لا يكون معهما أى ضغوط على الرقبة أو ينشأ فيهما توتر .
- هذا التمرين يعطى الفرصة للتركيز على استرخاء العقل والعين فى ذات التوقيت.

#### ٤- تدليك العين *Eye Massage* :

إن التدليك يهتم بتهدئة «استرخاء» عضلات العين ويستخدم بالأصابع ويراعى أن يتم التدليك بواسطة إصبع السبابة بدءاً من الزاوية الخارجية للعين بحركة خفيفة متجهاً ناحية الأنف ، وعند الوصول إلى الأنف يدور الإصبع لعمل مساج للجفن العلوي وتجدد الحركة عند هذه المنطقة بأخف ما يمكن ويكرر ذلك فى العين الأخرى، ومن أهم تعليمات التدليك العينى:

- التنفس بعمق .
- الهدوء والاسترخاء والقدمان باتساع الصدر مع انثناء خفيف بالركبتين.
- إغماض العين بلطف.
- الضغط على نقاط محجر العين بلطف مع تجنب الضغط القوى على مقلة العين.
- إصبع السبابة أسفل مقلة العين وفوق الأركان الداخلية أما باقى الأصابع فتكون على الجبين.
- يكون الضغط لمدة ٤ مرات تنفس.

#### ٥ - الشمس *Sunning* :

يؤدى هذا الإجراء بدون نظارة أو عدسة لاصقة ولأن العين هى عضو الحس الضوئى ومصممة لاستقبال وتفسير وترجمة الطاقة الضوئية ، فالعين تحتاج

لضوء طبيعي جيد للبقاء صحية ونشطة وبكامل حيويتها ، وحتى إذا كان هناك نقص ما فى طبقة الأوزون وأنا بحاجة إلى حماية أعيننا من الأشعة فوق البنفسجية ، فما زال من الأهمية بمكان السماح لأعيننا باستقبال أشعة الشمس الطبيعية .

ومن التعليمات المهمة عند إجراء الشمس العيني ما يلى :

- التنفس بعمق وهدوء .
- الوقوف أو الجلوس فى مكان حيث تكون الشمس ساطعة أو تحت مصدر للضوء الطبقي الكامل .
- غلق وإغماض العين بلطف .
- تحريك الرأس ببطء من جانب لآخر بحيث يمكن الانتقال من منطقة الظل إلى منطقة الضوء الذى يسقط مباشرة على جفن العين المغلق .
- بدل بين كل ٥ مرات تنفس أثناء الشمس ، مرتان تنفس أثناء إخفاء العين عن الضوء الطبيعي أو الشمس .

#### ٦- الرؤية فى الظلام :

هذا الإجراء من أشهر إجراءات راحة العين حيث تغمض العينان ويوضع الجزء السفلى من راحة اليدين على العين بخفة ثم تفتح العينان وينظر إلى ظلام اليدين ويكرر هذا الإجراء إلى أن يزول تعب العينين .

#### ٧- إغماض العينين :

إجراء له أثر منشط للعين ويساعد على توزيع الدموع التى ترطب العين وينصح بغلق وفتح العينين عدة مرات لمقاومة الإحساس بالتعب ويجب أن يتم إغماض العين وفتحها بسرعة وقوة ليكون له أثر فعال .

وبصفة عامة ، ونظراً لاعتبار معظم حالات العين هي انعكاس لقيمة الجسم بالكامل فإن اختيار أسلوب الحياة ، التغذية ، الراحة يمكن أن تلعب دوراً حيوياً وفعالاً فى الحصول والمحافظة على رؤية جيدة ، وهذه هى بعض التوصيات الهامة :

- التغذية الغنية باللحوم والأملاح المعدنية.
- العصير اليومي «عضوى إن أمكن» والخضراوات يجب أن تكون خضراء وطازجة.
- شرب الماء بكثرة « من ٨ - ١٠ كوب ماء نقى» مع تجنب الكربونات والكافيين والكحوليات حيث أنها عادة ما تسبب جفاف العين.
- ممارسة التدريبات الهوائية اليومية « مشى - سباحة».

### ثانياً : غذاء العين :

مثلها مثل جميع أعضاء الجسم .. تتشكل العين من خلايا تحتاج إلى عناصر غذائية خاصة ، كالأكسجين والجلوكوز والأحماض الدهنية والأمينية والفيتامينات.. والسؤال: كيف تحصل العين على تلك العناصر بشكل طبيعى ؟

لقد توصل مجموعة من الباحثين إلى أنه يمكن المحافظة على العين بالطعام ، وتم وضع نظام غذائى خاص للحفاظ على قوة إبصار العين وجاذبيتها .

وأشار الباحثون من خلال الدراسات إلى أن ٢٥٪ من الطاقة التى يحصل عليها الجسم بالغذاء تستهلكها العينان والمخ وأن العين تستهلك ثلث الكمية التى يستهلكها القلب من الأكسجين على الرغم من أن وزن القلب يساوى وزن العين ٦٠ مرة وذلك نظراً لاتصالهما بالمخ واحتياجهما معاً لمقدار كبير من الطاقة.

ويبحث النظام الغذائى للعين على تناول الفيتامينات والمعادن المختلفة بنسبة تتفاوت تبعاً للعمر والحالة الصحية حيث تشير أحدث الدراسات إلى أن العيون قد أصبحت متعبة ومرهقة بصورة دائمة بسبب كثرة الأعمال والأعباء فضلاً عن التقدم التقنى المبهر الذى يجذب الإنسان إلى مداومة السهر كالحاسوب والفضائيات .. إلخ ولذلك يجب تجنب تناول الدهون والنشويات والسكريات قدر المستطاع واستبدالها بأنواع أخرى من الأغذية تحتوى على قدر مناسب من الفيتامينات مثل الزنك المتوافر فى الألبان والحبوب واللحوم وكذلك الماغنسيوم الموجود فى الخضراوات والمكسرات.

لقد أوضح الأطباء المتخصصون أن العين يخرج منها ملايين الموجات الكهربائية عن طريق العصب البصرى للمخ ، وبدون التغذية السليمة لن يؤدي الطريق البصرى إلى المخ وظيفته بفاعلية.

حيث يعتبر التوازن الغذائى عاملاً أساسياً فى صيانة بنية العين المعقدة وهذا الأمر صحيح أساساً بالنسبة للشبكية وهى الجزء الأكثر دقة من العين وهناك مواد محددة تسهم فى الحفاظ على صحة الشبكية وعلى تجديد خلاياها وهى :

- فيتامين « أ » .. يشكل الملونات فى الشبكية ويتواجد فى زيوت كبد السمك وفى سلاية الذبيحة «الأكارع والكبد والطحال» ، أما فى العالم النباتى فإن المواد السابقة لفيتامين « أ » هى البيتاكاروتين والجزريبات الأخرى التى مهما تناولنا منها لا تشكل خطراً فى الجسم ، هذه المواد موجودة فى الجزر وبعض الأعشاب البحرية.

- الفوسفوليبيد .. وهى المكونات الأساسية لكل أغشية خلايا الشبكية تركيبها طويل وصعب وربما غير موجود ، وإذا كان من الصعب الحصول عليها عبر الغذاء نظراً إلى أن قدرة تحويلها ناقصة فإنه بالإمكان إيجادها على شكل إضافة غذائية مركبة من البيض « أوفوفوسفوليبيد ».

- حامض دوكسايزكز أيونيك DHA .. وهو حامض دهنى صاحب سلسلة طويلة جداً وهو أكثر ما يتواجد فى الخلايا العصبية للشبكية يمكن العثور عليه فى زيوت أسماك البحار الباردة وفى بعض الأعشاب البحرية.

- الفلافونويد والانتبوسيان .. جزء من أسرة « التانين » يحميان الأوعية الدموية خاصة الشعيرات منها فيحولان دون حدوث نزيف داخل العين وهما موجودان فى العديد من النباتات والفواكه خاصة الثمار البرية وفى قشرة العنب وبذوره وفى قشرة الصنوبر.

- الزنك .. يلاحظ نقصه نتيجة فقر الغذاء بالحبوب الكاملة وبخميرة البيرة التى تشكل المصدر الأساسى له ، وهو موجود فى الشبكية فى العديد من الأنزيمات.

- فيتامين «د» .. ليس خاصاً بالشبكية وحدها ولكنه يشكل أحد أفضل المواد لمحاربة التأكسد ، وبما أن الشبكية غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة فإن هذا الفيتامين ضرورى لحسن عملها مثل المغذيات المذكورة سابقاً .

ويلاحظ أن بعض الأشخاص يتناولون أقراص فيتامين « أ » بصفة مستمرة لاعتقادهم بأن ذلك من شأنه المحافظة على العين وتقوية البصر ، وفى الحقيقة إذا تناول الشخص الكمية المناسبة من فيتامين « أ » من مصادره الطبيعية المتنوعة فهذا يكون كافياً لاحتياجات الجسم بصفة عامة والعينية بصفة خاصة .