

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Nisf El Donia
DATE:	30-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	251,700
TITLE :	Vitamin deficiency can damage vision
PAGE:	75
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET



نقص الفيتامينات يضر بالنظر

أوضحت دراسة أجريت في الآونة الأخيرة واعتمد عليها الباحثون في بحثهم أن الدرجة العالية من التعليم تجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بقصر النظر لأنهم يقضون وقتاً أطول في القراءة أو العمل على الكمبيوتر كما أوضحت دراسة أخرى أن الأطفال الذين يقضون وقتاً أطول خارج المنزل أقل عرضة على الأرجح للإصابة بقصر النظر. إلا أن هذه النتائج لا تعني عدم تشجيع الأطفال على القراءة أو استخدام الكمبيوتر. ولكن لابد من توفير إضاءة كافية للطفل أثناء القراءة أو استخدام الكمبيوتر. كما يشجع الآباء والأمهات على مساعدة أبنائهم على الإمساك بالمادة التي يقرأونها على مسافة ما بين 45 و55 سنتيمتراً من العين. وينصح أيضاً بالحصول على راحة كل خمس دقائق تقريباً حتى تستريح العين ويشير إلى أنه من بين أهم الأمور التي يمكن للآباء والأمهات اتخاذها لحماية الأبناء من أمراض العين ومشاكل الإبصار إخضاع الأبناء لفحوص بشكل منتظم منذ الصغر..

إذا طلبت منك والدتك أن تأكل الجزر حتى ترى في الظلام فاعلم أنها على حق. فقد توصل خبراء إلى أن تناول الأطفال للجزر واحد من عدة أشياء يمكن للآباء والأمهات الحرص عليها من أجل صحة عيون وبصر أبنائهم.. وأضافوا أن الفحص المنتظم للعين وارتداء نظارة شمس أو قبة ضروري لحماية العين.. من جهته، قال طبيب العيون «رون ويبر» من أتلانتا أنه رغم أن كل ما يتصل بالعين يمكن أن يكون وراثياً أحياناً كثيرة، كما أن بعض أمراض العيون عيوب خلقية، إلا أن بعضها يمكن الوقاية منه.

يشدد د. محسن جابر استشاري طب وجراحة العيون على أن نقص الفيتامينات وخاصة فيتامين «أ» يمكن أن يضر بالنظر. ومن ثم إن الجزر مفيد للعين لاحتوائه على هذا الفيتامين». وأضاف أنه على سبيل المثال قصر النظر ليس مرضاً وراثياً فحسب وإنما يمكن أن ترجع أسبابه أيضاً للطريقة التي يستخدم بها الأطفال عيونهم في الطفولة. وقال إن القراءة لفترات طويلة يمكن أن تسبب قصر النظر.