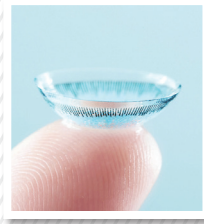




### تقویت چشم با تغذیه مناسب

رژیم غذایی یکی از موارد مهمی است که بر سلامت چشم تأثیر می‌گذارد. غذاهایی که شامل مقادیر زیادی ویتامین و مواد مغذی مفید هستند، می‌توانند در بهبود بینایی و کاهش خطر بروز بیماری‌های چشمی مؤثر باشند. برخی از مواد غذایی که به بهبود بینایی کمک می‌کنند، عبارتند از: میوه‌ها و سبزیجات، ماهی، تخم مرغ، مغزها و پدزرها.



### اصلاح کوررنگی با لنزهای تماسی جدید

محققان لنزهای تماسی جدیدی تولید کرده‌اند که می‌تواند به اصلاح کوررنگی کمک کند. لنزهای مذکور حاوی نانوذرات طلا هستند و در حالی که به عنوان لنزهای اصلاحی عمل می‌کنند به افزایش کنتراست سبز-قرمز در کاربران نیز کمک می‌کنند. این ذرات به لنزها رنگی همانند رنگ گل رز می‌دهند که این امر باعث می‌شود کاربران هنگام مشاهده جهان تجربه مثبت‌تری هم داشته باشند.

## همیشه‌های تند رستی

ویژه‌نامه تند رستی + ۷ مرداد ۱۴۰۲ + شماره ۵ + دوره جدید

# دنیای رنگ‌های بدون مرز

## انواع کوررنگی و عوامل ابتلا به آن؛ کوررنگ‌ها دنیا را چگونه می‌بینند؟

کوررنگی با وجود اینکه بیماری دردناک و وخیمی به‌شمار نمی‌رود اما ممکن است روی کیفیت زندگی برخی افراد تأثیرات منفی و ناخوشایندی نظیر تشخیص ندادن رنگ‌های چراغ راهنمایی و رانندگی، ایجاد مشکل در خرید لباس با رنگ مناسب و دلخواه و کم شدن اشتها در کودکان به دلیل ندیدن رنگ‌های خوراکی‌ها بر جای بگذارد. با دکترا منصور عظمتی جراح و متخصص چشم و فلوشیپ انفورماتیک بالینی در باره کوررنگی و چگونگی تشخیص و کنار آمدن با آن در زندگی روزمره گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

### سلامت +

## چرا تشخیص صحیح کوررنگی اهمیت دارد؟

کوررنگی بر عملکرد کودک در مدرسه، در رشته ورزشی انتخابی و اعتماد به نفس او تأثیر می‌گذارد. در بزرگسالان نیز ابتلا به این عارضه می‌تواند بر شغل انتخابی فرد تأثیر بگذارد و حتی برخی مواقع زندگی کردن با این عارضه ناامیدکننده است.

گروهی از محققان انگلیسی مطالعه‌ای روی ۴۱۹ نفر انجام دادند و دریافتند که کوررنگی می‌تواند تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی به لحاظ جسمی، روانی و حتی کار فرد داشته باشد. تشخیص کوررنگی به‌ویژه در کودکانی که به‌طور مادرزادی دچار آن هستند و ممکن است از مشکل خود آگاهی نداشته باشند بسیار سخت است.

معمولاً کودکان حدود ۴ سالگی متوجه می‌شوند که نمی‌توانند رنگ بعضی اشیاء را درست تشخیص دهند و در معاینه مشخص می‌شود که قادر به تشخیص بعضی رنگ‌ها نیستند.

تشخیص این بیماری به افراد کمک می‌کند تا متوجه شوند در چه مواقعی برای آنکه دچار اشتباه نشوند به یاری دیگران نیاز دارند.

تشخیص کوررنگی کار سختی نیست و برای این کار تست‌های مختلفی وجود دارد که معروف‌ترین آنها «ایشیهارا» است. در این تست، اعدادی با رنگ‌های متفاوت در پس‌زمینه‌های مختلف تعبیه شده و شخصی که کوررنگی داشته باشد نمی‌تواند آن اعداد را تشخیص دهد.

+ برای انجام این تست صفحه ۸ را بخوانید.



### کوررنگی چیست؟

کوررنگی یا نقص بینایی رنگ (CVD) ناتوانی در تمایز بین رنگ‌های مختلف است. این بیماری هنگامی در فرد ظاهر می‌شود که بافت حساس به نور در پشت چشم (شبکیه) به‌خوبی به تغییرات طول موج نور پاسخ نمی‌دهد. این یافت به افراد در توانایی تشخیص و دیدن رنگ‌های مختلف کمک می‌کند. ۲ نوع سلول به‌نام سلول‌های میله‌ای و سلول مخروطی در شبکه‌ی برای تشخیص نور وجود دارد که وظیفه سلول میله‌ای تشخیص نور و تاریکی و وظیفه سلول‌های مخروطی تشخیص ۳ رنگ قرمز، سبز و آبی است. در صورت عدم وجود یا درست کار نکردن یک یا چند سلول کوررنگی اتفاق می‌افتد. در صورت عدم وجود هر ۳ سلول مخروطی نیز کوررنگی شدید با مطلق اتفاق خواهد افتاد. اگر بخواهیم تعریف ساده و عامانه‌ای از کوررنگی داشته باشیم باید بگوییم در کوررنگی چشم شماره‌نگار انطور که باید نمی‌بیند و از شایع‌ترین انواع کوررنگی نیز اختلال در تشخیص رنگ سبز از قرمز است.

### انواع کوررنگی را بشناسید

چند نوع کوررنگی وجود دارد که در شدیدترین نوع آن که نادر است، شخص دنیا را به‌صورت سفید و سیاه یا سفید و خاکستری می‌بیند که به آن «کوررنگی کامل» می‌گویند. در صورت اختلال در یکی از ۳ نوع سلول مخروطی که توضیح دادم «دورنگ‌بینی» اتفاق خواهد افتاد که خود دورنگ‌بینی شامل ۳ نوع «سبز کوری» (تشخیص ندادن رنگ سبز از سرخ و زرد)، «سرخ کوری» (تشخیص ندادن رنگ سرخ از سبز و زرد) و «آبی کوری» (نوع نادر و اختلال در تمایز بین رنگ سبز و آبی) است. از طرفی، طیفی از کوررنگی نیز وجود دارد که خیلی شدید نیست. مثلاً اینگونه نیست که افراد کوررنگ به‌طور کامل رنگی را نبینند یا تشخیص ندهند.

### کنار آمدن با کوررنگی در زندگی روزمره

کوررنگی در فعالیت‌های روزمره و زندگی افراد مبتلا، اختلال خاصی ایجاد نمی‌کند. اما این نکته را هم باید در نظر گرفت که طبیعتاً فرد دارای کوررنگی نمی‌تواند کاندیدای مناسبی برای بعضی مشاغل باشد. مبتلایان به کوررنگی بهتر است وارد مشاغلی مانند خلبانی، پزشکی یا انجام کارهای الکترونیکی نشوند اما با رعایت جوانب احتیاط می‌توانند در حوزه‌های دیگر اشتغال داشته باشند. به‌عنوان مثال، کسی که کوررنگی دارد می‌تواند رانندگی کند چون چراغ‌های راهنمایی و رانندگی از بالا به پایین تغییر رنگ دارند؛ بالای بالا یا قرمز است، بعد می‌شود زرد و بعد هم سبز. یعنی فرض کنید شخصی رنگ سبز را نمی‌بیند؛ اما وقتی به چراغ راهنمایی نگاه می‌کند و پایین‌ترین چراغ روشن می‌شود متوجه می‌شود که اجازه حرکت دارد. در واقع با این مدل نشانه‌گذاری‌ها، افراد مبتلا به کوررنگی می‌توانند مانند سایر اعضای جامعه به زندگی معمولی خود بدون مشکل ادامه دهند.

### کوررنگی قابل درمان است؟

در حال حاضر کوررنگی درمان قطعی ندارد اما امید می‌رود در آینده نه‌چندان دور بتوان برای آن درمانی پیدا کرد. با این حال، وسایل کمک بینایی برای کنار آمدن با کوررنگی ابداع شده است. بیماران دچار کوررنگی با تشخیص پزشک می‌توانند با استفاده از عینک یا لنزهای مخصوص رنگ‌ها را دقیق‌تر ببینند.



### چه کسانی به کوررنگی مبتلا می‌شوند؟

کوررنگی در درجه نخست یک بیماری ارثی است؛ البته نه به این مفهوم که الزاماً همه اعضای خانواده به آن مبتلا شوند بلکه ممکن است بعضی افراد مبتلا شوند و برخی دیگر خیر. البته ناگفته نماند که مردان بیش از زنان دچار این عارضه می‌شوند. درست است که گفتیم این بیماری ارثی است اما می‌تواند ناشی از آب‌مروارید یا ضربه به چشم، آسیب مغزی و عوارض برخی بیماری‌ها از جمله پارکینسون یا دیابت هم باشد. علاوه بر اینها، با افزایش سن نیز احتمال آسیب به شبکه‌ی چشم بالا می‌رود که این آسیب‌دیدگی در نهایت می‌تواند باعث ابتلای فرد به بیماری کوررنگی شود.

### ارتباط کوررنگی با ضعف شدن چشم

نمی‌توان منکر مشکل افراد کوررنگ شد. در واقع آنها در تشخیص بعضی رنگ‌ها مشکل دارند؛ ولی نباید چنین مشکلاتی را معلولیت نام‌گذاری کرد. طبیعتاً افرادی که کوررنگی دارند ممکن است ضعیفی چشم یا آب مروارید هم داشته باشند که همه این موارد در معاینات سالانه توسط چشم‌پزشک تشخیص داده خواهد شد. اگر هم پزشک متوجه شود فردی که کوررنگی دارد مبتلا به آب‌مروارید یا ضعیف در بینایی است چشم را عمل می‌کند و می‌توان عینک را حذف کرد.

