

# همیشه‌ای تندرسی



## خوراکی‌هایی که چشم‌مان می‌زنند

افراط در این خوراکی‌ها می‌تواند فشار چشم ما را بالا ببرد

تا حالا شنیده بودید که بعضی غذاها، نوشیدنی‌ها و در کل خوراکی‌ها آن قدر برای سلامت مضرند که می‌توانند باعث بالا رفتن، اتفاقی شوند و فشار

چشم، یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌هایی مثل گلوکوم یا آب سیاه محسوب می‌شود؟! فشار چشم یک بیماری است که می‌تواند به عصب بینایی آسیب بزند و در نهایت موجب کاهش دید یا از دست رفتن بینایی شود. افزایش فشار چشم معمولاً بدون علامت است و تنها در معاینه‌های پزشکی تشخیص داده می‌شود. با این حال، تغذیه و سبک زندگی نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت چشم‌ها و کنترل فشار چشم دارند.

**پروانه بندپی**  
روزنامه‌نگار

بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌هایی که روزانه مصرف می‌کنیم یا غیر مستقیم بر فشار چشم تأثیر بگذارند.

در این گزارش به بررسی غذاها و نوشیدنی‌هایی که می‌توانند موجب افزایش فشار داخل چشم شوند، پرداخته‌ایم



**کافئین**  
کافئین یکی از موادی است که به‌طور گسترده در نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، چای و نوشابه‌های انرژی‌زا وجود دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند باعث افزایش فشار داخل چشم شود. این افزایش فشار به دلیل تأثیر کافئین بر تولید مایع داخل چشم و کاهش تخلیه آن رخ می‌دهد. مصرف متعادل کافئین معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف بیش از حد آن به‌خصوص برای افرادی که در معرض خطر گلوکوم هستند، ممکن است مضر باشد.



**شکر و کربوهیدرات‌های ساده**  
مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید، برنج سفید و شیرینی‌ها می‌تواند به افزایش فشار چشم منجر شود. این مواد غذایی به سرعت در بدن به گلوکز تبدیل می‌شوند و می‌توانند سطح انسولین را افزایش دهند. افزایش انسولین با افزایش فشار داخل



**چربی‌های اشباع و ترانس**  
غذاهای حاوی چربی‌های اشباع و ترانس هم می‌توانند به افزایش فشار چشم کمک کنند. این چربی‌ها اغلب در فست‌فودها، غذاهای سرخ‌شده و محصولات پخته‌شده صنعتی مانند کیک‌ها و بیسکویت‌ها یافت می‌شوند. این است که هر پرستار چربی‌های ترانس و اشباع می‌توانند به افزایش کلسترول و در نتیجه فشار خون منجر شوند که این فشار به مرور زمان به چشم‌ها نیز منتقل می‌شود. علاوه بر این، چربی‌های اشباع و ترانس تأثیر منفی بر سلامت عمومی بدن دارند و مصرف آنها باید محدود شود.



**این علامت را جدی بگیرید**  
درمان نکردن فشار چشم باعث تسریع پیشروی آسیب بینایی دائم یا نابینایی می‌شود. درمان می‌تواند روند آسیب بینایی را کاهش دهد، اما نمی‌تواند بینایی از دست رفته را بازگرداند. اگر درد چشم، سردرد شدید یا مشکلات بینایی دارید، حتماً باید به چشم‌پزشک مراجعه کنید.



**نکته پایانی**  
حفظ سلامت چشم‌ها به‌ویژه در برابر افزایش فشار چشم امری حیاتی است و تغذیه در این زمینه نقش بسیار مهمی دارد. مصرف متعادل غذاها و نوشیدنی‌هایی که ممکن است فشار داخل چشم را افزایش دهند و نیز استفاده از مواد غذایی مفید می‌تواند از بروز مشکلات جدی چشمی جلوگیری کند.



**خوراکی‌های مفید برای کاهش فشار چشم**  
در مقابل غذاهای مضر، برخی مواد غذایی می‌توانند به کاهش فشار داخل چشم و حفظ سلامت چشم‌ها کمک کنند. این مواد غذایی شامل سبزی‌های برگ‌دار مانند اسفناج و کلم پیچ و میوه‌هایی است که غنی از ویتامین C هستند.



پرتقال



توت‌ها

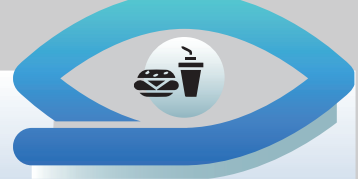


غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا۳

نکته: این مواد غذایی دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی هستند که می‌توانند به بهبود جریان خون در چشم و کاهش فشار داخل آن کمک کنند.

### ۶ درمان ساده کاهش فشار چشم

- جای سبز
- ورزش منظم
- رژیم غذایی سالم
- مصرف داروهای تجویزی
- نوشیدن مایعات به میزان کافی
- محدود کردن مصرف کافئین



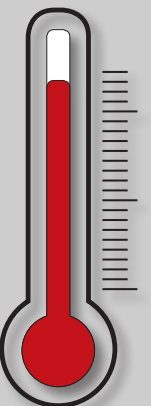
### غذاهای فرآوری‌شده

غذاهای فرآوری‌شده مانند کنسروها، سوسیس، کالباس و چیپس حاوی مقادیر زیادی نمک، چربی‌های ناسالم و مواد افزودنی هستند که می‌توانند به افزایش فشار چشم منجر شوند. این غذاها نه تنها فشار خون را افزایش می‌دهند، بلکه می‌توانند باعث افزایش تجمع مایعات در بدن شوند که این خود به افزایش فشار داخل چشم می‌انجامد. در نتیجه بهتر است تا حد امکان از مصرف غذاهای فرآوری‌شده خودداری و به جای آنها از غذاهای تازه و طبیعی استفاده کنیم.



### غذاهای پرنمک

نمک به دلیل افزایش فشار خون می‌تواند به‌طور غیرمستقیم فشار چشم را نیز افزایش دهد. مصرف بالای نمک در رژیم غذایی باعث تجمع مایعات در بدن می‌شود که این امر می‌تواند فشار داخل چشم را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، افزایش مصرف سدیم با بروز مشکلاتی مانند فشار خون بالا مرتبط است که خود یکی از عوامل تشدیدکننده فشار چشم محسوب می‌شود. بنابراین، کاهش مصرف نمک و انتخاب غذاهای کم‌نمک می‌تواند به کنترل بهتر فشار داخل چشم کمک کند.



فشار چشم در واقع زمانی اتفاق می‌افتد که فشار داخل چشم که بر اساس میلی‌متر جیوه اندازه‌گیری می‌شود بیش از ۲۱ باشد. فشار طبیعی چشم باید بین ۱۰ تا ۲۱ میلی‌متر جیوه باشد. وقتی این میزان بیشتر می‌شود باید برای درمان آن اقدام کنید زیرا با افزایش آن خطر ابتلا به گلوکوم بالا می‌رود.

### نقل قول



**سکته مغزی و مرگ از تبعات استرس گرمایی**  
علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت: دعای کشور در ۵۰ سال گذشته، افزایش میانگین سالانه بارش کاهش یافته است. استرس گرمایی موجب بیماری‌هایی چون بی‌حالی، اسهال، حساسیت پوستی، سکته مغزی و مرگ می‌شود. آلودگی هوا هم عامل افزایش مرگ ناشی از عفونت‌های تنفسی، سرطان ریه و بیماری‌های قلبی-عروقی است.



### افزایش‌دهنده‌های ارزان پرستاران

احمد نجاتیان، رئیس کل سازمان نظام پرستاری: پرستاران برای هر ساعت اضافه‌کاری حدود ۳۰ هزار تومان دریافت می‌کنند که قابل قبول نیست. بیمارستان‌ها با مشکل کمبود شدید پرستار چشم‌کمک کنند. این چربی‌ها اغلب در فست‌فودها، غذاهای سرخ‌شده و محصولات پخته‌شده صنعتی مانند کیک‌ها و بیسکویت‌ها یافت می‌شوند. این است که هر پرستار چربی‌های ترانس و اشباع می‌توانند به افزایش کلسترول و در نتیجه فشار خون منجر شوند که این فشار به مرور زمان به چشم‌ها نیز منتقل می‌شود. علاوه بر این، چربی‌های اشباع و ترانس تأثیر منفی بر سلامت عمومی بدن دارند و مصرف آنها باید محدود شود.



### کمبود مراقبت سلامت در مدارس

صابر جباری فاروجی، رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت: ۶۵۰۰ مراقب سلامت در مدارس کشور حضور دارند؛ اما این عدد باید به ۲۰ هزار نفر برسد. ۷ هزار مدرسه هم فاقد لوله آب، ۱۵ هزار مدرسه فاقد مجوز روشویی و ۵ هزار مدرسه فاقد دستشویی هستند. این امور به وزارت آموزش و پرورش مربوط است؛ اما در وزارت بهداشت بررسی می‌شود. از خبرین مدرسه‌ساز می‌خواهیم در ساخت این تجهیزات کمک‌کنند.

### یا مسئول

### تعلیق ۱۱۰ سایت مختلف حوزه سلامت

وبسایت‌هایی که تخلفات آنها در حوزه‌های مختلف رخ داده، با پیگیری سازمان غذا و دارو اجازه فعالیت ندارند. حامد عبدی، رئیس اداره پیشگیری و مقابله با قاچاق فرآورده‌های سلامت اداره کل بازرسی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه نظارت بر عرضه آنلاین محصولات سلامت‌محور از ابتدای امسال با جدیت آغاز شده، گفت: در حال حاضر ۸۲ کاربر در معاونت‌های غذا و دارو سراسر کشور فعالیت سایت‌ها و سکوها را اینترنتی در عرضه فرآورده‌های سلامت‌محور را نظارت می‌کنند و طی این مدت بالغ بر ۱۳ هزار نظارت انجام شده است. بیشترین آمار هم در شهر یور امسال با ۶ هزار نظارت ثبت شد.

**دسترسی به اینماد رگولاتورها**  
او با بیان اینکه اینماد (enamad) سامانه سازمان توسعه تجارت است که به دستگاه‌های متولی صدور مجوز، دسترسی می‌دهد تا بتوانند از طریق آن کالاهای مورد نظارت را رصد و با تخلفات برخورد کنند، ادامه داد: دستگاه‌های رگولاتوری از جمله سازمان غذا و دارو با استفاده از سامانه اینماد می‌توانند اقدام تحت نظارت خود را که در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی عرضه می‌شوند رصد کنند. بر این اساس از ابتدای سال تاکنون تخلف ۷۰۲ وبسایت مختلف در حوزه عرضه فرآورده‌های سلامت‌محور شناسایی و ۱۱۰ وبسایت تعلیق شده‌اند. عبدی با بیان اینکه تخلفات شناسایی شده در حوزه سلامت بیشتر مربوط به عرضه کالاهای قاچاق و فاقد مجوز است، گفت: معاونت‌های غذا و دارو سراسر کشور به سامانه اینماد دسترسی دارند و تخلفات حوزه فرآورده‌های سلامت‌محور را رصد و گزارش کرده‌اند و در مواردی دامنه اینماد متخلفان مسدود شده است.

### چه مواردی تخلف است؟

رئیس اداره پیشگیری و مقابله با قاچاق فرآورده‌های سلامت‌محور اداره کل بازرسی سازمان غذا و دارو در پاسخ به این سؤال که تخلفات این سایت‌ها شامل چه مواردی است، بیان کرد: یکی از این موارد، عرضه کالای قاچاق یا در حکم قاچاق است. مورد بعدی انجام فعالیت‌های غیرمجاز مثل فروش مکمل و داروست. همچنین مغایرت کالا با گروه کالایی اعلام شده یا مغایرت خدمت مندرج در شناسنامه پروفایل اینماد، به‌عنوان مثال در رسته پوشاک و محصولات غذایی، لوازم آرایشی و بهداشتی عرضه می‌شود. نداشتن مجوز فعالیت معتبر هم منجر به تعلیق این سایت‌ها می‌شود. عبدی تأکید کرد: طبق قانون ما متولی سلامت هستیم و کالای عرضه شده باید سلامت مردم را حفظ کند؛ به همین دلیل از حوزه مبدا تا مقصد در بحث تولید و عرضه یا واردات تا عرضه نظارت‌های لازم از سوی سازمان غذا و دارو انجام می‌شود.

### بیشترین تخلف‌ها در چه حوزه‌هایی است؟

او در پاسخ به بیشترین تخلف انجام شده از سوی این سایت‌ها هم بیان کرد: بیشترین تخلف در حوزه مکمل، دارو و حتی آرایشی -بهداشتی ثبت شده است. عرضه دارو در فضای مجازی و آنلاین ممنوع است و سایت‌هایی که در این زمینه فعالیت کنند، متخلف هستند.

این مسئول به آگاهی مردم در خرید این محصولات سلامت‌محور تأکید کرد و گفت: درمان نکردن و واردات کالاهای آرایشی-بهداشتی و مواد غذایی از سوی وزارت صحت ممنوع شد. طی این مدت برخی کالاها که پیش‌تر وارد شده بودند برچسب اصالت داشتند اما اکنون دیگر منقضی شده‌اند. در این باره اگر کالایی برچسب اصالت جدید داشته باشد، می‌تواند تقلب صورت گرفته باشد. به همین دلیل ضرورت دارد که مردم استعلام این برچسب‌ها را از ۲۰۰۸۸۲۲ یا سامانه تی‌تک انجام دهند.



او درباره اینکه سایت‌های معروف و بزرگ هم شامل چنین نظارت‌هایی هستند و آیا درباره آنها اخطار تعلیق صادر می‌شود، عنوان کرد: تا همین چندین پیش شیرخشک در برخی از این فروشگاه‌های بزرگ اینترنتی عرضه می‌شد اما در این باره اخطار دریافت کردند. با توجه به تعامل آنها با ستاد مرکزی مقابله با قاچاق اکنون فروش این محصولات متوقف شده است. عبدی درباره سایت‌های بدون مجوز هم بیان کرد: فهرست این سایت‌ها جمع‌آوری و به دادستان فضای مجازی اعلام می‌شود. دستور فیلتر شدن این سایت‌ها از سوی مقام قضایی صادر و اجرایی شود.