

# רחל ויזן

לשאלות, בקשות, הזמנות לפגישה או תקשורת הקליניקה בעומר בדרום, ובתל אביב בני ברק מגיעה לביתה המתופל.

בסדר, הבנתי

חיפוש באתר זה

הוסף לאתר

[דף הבית](#)

ניווט הדפים באתר

הודעות והערות לכתובה



ניווט

[דף הבית](#)

ברחל - מחסור

בריחת סידן? אין דבר צחא!

גאות חומצה אורית/שתן

גמילה מעישון

גניקולוגיה נשים

דיכאון וחרדה

דליות ורידים וושונה ברגלים

דמנסיה ורוזמרין

הצעות לילה וטיפול

היפראקטיביות ורפואה סינית

הפרעות שינה

הזהרה על היומי מטפל ולא רופא

התמכורות - גמילה

## uninim

### בעיות עיניים

"בכל המידע המופיע באתר אין משום התוויה רפואי או המלצה לטיפול ובכל בעיה רפואי יש להיעזר ברופא."

טיפול באמצעות רפואי עיניים סינית, עשוי לשפר כל אחד מהסתימפטומים המאפיינים את המחלת (יובש, גרד, צריבה וכיו"ב). סיכון ההצלחה שלו גבויים ומוכחים מחקרית. טיפול בעזרת דיקור סיני - מתמקד בשורש הבעיה אשר מעורר את הדלקת מחדש בכל פעם ובכך מצליח למנוע היישנות של המחלת.

[דלקת עיניים](#)

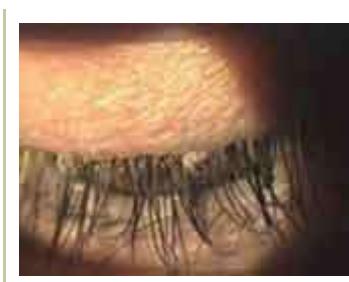
### Blepharitis, דלקת עפעפים, בעיות עיניים

מאת: ד"ר משה מלכין, מומחה למחלות וניתוחן עיניים, מנהל רפואי Eyes.co.il

בלפריטיס הינו מונח כללי לדלקת של העפעף והריסים. זהו אחד הממצבים הנפוצים והעיקריים ביותר



ברפואת העיניים, בד"כ המצב נובע מהיגיינה לקויה של העפעף, זיהום חידקי מדרגה נמוכה (בד"כ מחידק בשם סטפילוקוקס), תגobaה אלרגית או אבנורמלית בתפקוד בלוטות השומן של העפעף, למשל, חסימת הבלוטה או הפרשת יתר. למרות שהבלפריטיס בד"כ אינה מהוות בעיה רצינית, ולא גורמת לפגיעה ארוכת טווח בעין, היא בכל זאת קשה לטיפול ובמקרים רבים הינה כרונית. האנשים בעלי הנטיה הגבוהה ביותר לפתח בלפריטיס, הינם אלו הסובלים מבעיות עור בפנים (כמו תפרחת אדומית של הפנים), אקזמה, פצעונים, אקנה, סיבורהה, פזריאזיס, עור שמן או קשகשת וכן אלו הנושאים את הנגיף מסוג הרפו.



מקרים כרוניים יכולים להיות קשורים גם בחשיפה לחומרם נדיפים, עישון, אויר מזוהם וגורםים אחרים או תגבות לתרופות. בלפריטיס מהוות בחלק, גורם או תוצאה ממצב עיניים מסוימים כמו: עין יבשה, קלזין, דלקת הלחמית ודלקת הקרנית, ועלול להתבטא באיבוד ריסים וצמיחת ריסים לפני העין. הדלקת אינה מבדקת ולמרות שהיא נפוצה אצל מבוגרים, היא עשויה להופיע גם אצל ילדים.

כמו במקרים אחרים של תחולאי עור, בלפריטיס יכולה להיות תחת שליטה אבל לא להירפא כלל. המטרות העיקריות בטיפול, הין להפחית את מספר החידקים לאורך שולי העפעף, ולפתח בלוטות שומן פקוקות, בלווית היגיינה טובה של העפעף עם מתן קומפרטים חמימים.

### דלקת בעפעף                                  דלקת בעפעפיים

**סימפטומים**= הנפוצים ביותר כוללים אודם של שולי העפעף והعين, הפרשה רירית, קשקשת על העפעפיים או הריסים. סימפטומים אלו נוטים להיות גרוועים יותר בזמן הקימה מהשינה ויכולים לגרום לתהוות דביקות בשער היום.

### סימפטומים אחרים כוללים:

ורטיגו- אוזניים

זיכרון

זקנה- גיל הזhab

חומרני נקי טבעים בבית והסביבה

חלבון לחיזוק הגוף וחיטוב

טירואיד- היפוטירואידיזם

כאבים גב, צואר, רגליים וראש

colsטרול גבוה

לחץ דם גבוה

MRI הרפואה הסינית ואיך מטופלים,

מהו דיקור סיני והאם כאב?

מחלה מהי לפי בריאות טبيعית

מערכת עיכול

מצגות ומוסר השכל

NEYKO CBD/רעילים

NEYKO רעלים

ניסיונה

ナシメハ

ナシメハ

SCRIT

سرطان הערמוני-פרוסטטה, בעיות

טיפול

سرطان שד רחם ואיר לטפל

עונות השנה והטיפול המתאים

עור דרמטולוגיה

עינים

אבחנות פנים עיניים ומצח

יבש בעיניים

לשיפור הראה צי' קונג

צניחת עפעפיים

**פתיתים שומניים או קילופים על העפעף ובסיס הריסים.**

תוחשת גוף זר.

עיקוץ או צריבה.

חוסר ריסים או ריסים הצומחים לפני העין.

הצלקיות של שולי העפעף.

גירוי של עור העפעף הסמוך לריסים.

דמעת

רגשות לאורה.

**דרכי מניעה** = היגינה טובה של העפעף הינה הכרחית על מנת למנוע דלקות חוזרות ומצבים קשים של בלפריטיס. חוץ מלשטוּף את ידיך, הפנים ועור הקרכפת עם סבון או שמפו, יש לשים מטילת נקיה ספוגה במים חמימים על העפעפים למשך כ-5 דקות, פעם פעמיים ביום. אלו הסובלים מעור שמן במיוחד, יכולים להפיק תועלת מחיפוי וקרצוף של הריסים בשמו לתיינוקות (שלא גורם לדמעת) מדויל במים חמימים. פועלה זו גורמת להפחיתה בקשישים וסתימת בלוטות השומן של העפעף. לאחר הקרצוף והחיפוי יש לשטוף היטב במים ברז קרמים.

**טיפול** = אמצעי מניעה כמו ניקיון של העפעפים והריסים, הינס האמצעי הראשון בטיפול בבלפריטיס. במידה וקיים התקף חריף של הדלקת, יש לבצע קומפרסים חמימים מהטיפול ההיגייני מספר פעמיים ביום. בסופו, לפי הצורך ירשום הרופא טיפול ולא משחות אנטיביוטיות. במקרים קשיים, גם אנטיביוטיקה בטబליות או קפסולות.

אחד הסיבות של דלקות עפעפים מסווג זה, הימ 'בלפריטיס אחריו' - ריכוז של הדלקת באזורי בלוטות בשם מבויאן בחלקו הפימי של העפעף. החומר הדלקתי שמצובר מטה להיות מזהם ופגע בקרניות. אצל אנשים שסובלים מדלקות עפעפים מסווג בלפריטיס, התופעה חמורה יותר בקרים, לאחר שנת לילה שבה מצטבר החומר הדלקתי וגורם לנפיחות עפעפים מוגברת.

**קטארקט - עכירות בעיטה**

**עלוקות טיפול**

**עליה בריאה במסקל**

**פאציאליו**

**פלאי הריפוי של הדיקור**

**צמחי מרפא סיניים**

**צמחים ותבלינים לטיפול**

**צמחים סיניים למטפל**

**צנichות-רחם: ש.שתן, רקטום ועוד..**

**צפוריים ומחלות**

**קישוריים 1**

**קנמון סגולות לריפוי מחלות**

**ריח רע בית שחיה, גוף**

**5 תרגילים טיבטיים**

**5 תרגילים טיבטיים**

**אסטמה**

**נקודות אשנב לרקיע**

**בחילות בנסיעה ובככל**

**דיקור קוסמטי לפנים**

**כלים לטיפול בדיקור קוסמטי**

**כתמי עור טיפול טבעי**

**מסכות טבעיות לפנים**

**נקבות פנים**

**עינים לטפל בעגולים שחורים**

**פציע בגרות אקנה**

**צואר קמטים**

**צלקות קלואיד**

**קרם ידים טבעי**

чиיסות/בלוטות דלקתיות עלולות גם הן להופיע לאחר הופעה חוזרת ונשנית של בלפריטיס בעפעפיים. כמו כן עשויה הדלקת 'לצורך' את שטח קצה העפעף והדבר גורם לגדייה לא אחידה בכיוון שיערות העפעף שלעיתים צומחות לכיוון העין ופגעות בשטח פנוי העין.

לאחנה חזקה תוצאות טובות לטיפול עם טיפול 1% Azithromycin (פעמיים ביום ליום ואחר כך פעם ביום) (14). יתרונתו של החומר כוללים טווח פעולה רחב כנגד חיידקים גרים (+) וכן מסיבות גבולה בשום, דבר שמאפשר לו לחדר לחלל הבלוטה ולפעול בשעות השומנו. נוסף על כך יש לחומר גם פעילות אנטיבי דלקטיבית, חומר זה משמש בתכשר מושך בשם Azasite שברוב גיש ואירוע. בלפריטיס קדמית הקשורה ב-Seborrheic Dermatitis מקשרו גם ליזום בפטריה מקצתה-*Malassezia*. במקהה זה טיפול-Fluconazole יכל להחולט לעזרו (15).

יש הממליצים גם על שימוש באנטיביוטיקה סיסטמית מקצתה הטריציקליים לטיפול בלפריטיס (16). מדובר בטיפול הנמשך מספר חודשים עם מין נマー של דקוטילין, מנצח או ארתחומיצין יתקם שמנון הפעלה תא אנטיבוטי וגם אנטומומולטטור (השפעה על הדלקת, MMPs וכדומה). לאחנה גם דוח על הצלחה טיפולית גם עם Augmentin בילדים עם בלפריטיס (17). בכנים האחורים גם הוצע דיווחים על שימוש באזטומיצין דרך הפה לטיפול בלפריטיס במוגדים ובילדים, אך אין עדין ספרות מוקדמת ממשא.

## **בלפריטיס - טיפול קונבנציונלי לעומת טיפול בדיקור סיני:**

הטיפול הקונבנציונלי/מערבי המקביל לדלקת קצה העפעף הינו טיפול אנטיביוטי למיגור זיהומיים וטיפול מיחודות לסילוק החומר הדלקתי. הטיפול האנטיביוטי התרופתי המקביל, מאפשר לחידקים לפתח חסינות עם הזמן ולגוף להגיב פחות טוב מפעם לפעם לנטיונות החיטוי.

**טיפול בדיקור סיני וצמחי מרפא** (בהתאם לאופי הבעיה), מאפשר התמקדות בשורש הבעיה ובמיגור הגורמים שמאפשרים לדלקת לחזור.

**דיקור סיני** לדלקת בעפעף מתמקד בחיזוק מערכת החיסון שתפקידו למנוע הימצאות של חיידקים ומזהמים. חיזוק מערכת החיסון יוביל לפתרון הדלקת ולמניעת הישנותה באופן יעיל ביותר. כמו כן, הטיפול ישלב לרוב הוצאה חום עודף שעולה לאיזור העין, חום זה לרובה מקורו בסיס האנרגטי של הכבד ו/או הטחול.

**דיקור סיני** להימנעות וטיפול בתופעת בלפריטיס, ובכלל, מקובל כיום בכל המערב ובישראל ונחשב לטיפול מוביל ו/או משלים לתופעה.

### **בדיקות לפי הרפואה הסינית:**

1. אדומותיות בקנתו הפנימי של העין = חום- אש בלב
2. כל הסקלרה אדומה- חום באיברים שונים בעיקר בריואות, בכבד ובלב. אש הכבד היא שכיחה לגרום לאדומותיות בעיניים. ( אש הלב תופיע בעיקר בזווית העין.)
3. סקלרה צהובה כהה= חום ולחות. צבע צהוב עכור חיור יסמל קור ולחות

שיעור פנים הורדה טבעית

תזונה לעור מבוגר

**דכאון**

**דף הבית ודף קשר**

**הרdezיה- דיקור והדרכה בשיטה**

**"סיגליות"**

**בطن שטוחה ומתניינים צרים**

**דוקטור אווז להרdezיה מהירה**

**דיאטה להרdezיה ברפואה הסינית**

**חיזוק בطن**

**טיפולים להרdezיה**

**ישבן עיצוב והרמה**

**ישבן עיצוב והרמה**

**להרגעת לחץ נפשי ירידה במשקל**

**למה אורץ טוב להרdezיה**

**מאכליים מפחיתים תיאבון**

**מדבקות על העור להרdezיה**

**מי זרעי שומר המשקה להרdezיה**

**משקה לאבד עד 5 קילו בשבוע**

**נקודות לחיצה להרdezיה**

**נסנושים טובים לירידה במשקל**

**נסנושים להרdezיה**

**פחמיות - לגמilia ואיר**

**צדדי מותן עיצוב תרגילים**

**צלוליטיס**

**צרופי מזון להרdezיה**

**קורטיזול והשמנה ומונעה**

**שומן בבטן מאכליים לבעה.**

4. חיוורון בקנטוں העין או בעפעפים = חסר דם
5. שקים מתחת לעין או כתמים שחורים = חולשת כליות
6. כתמים לבנים בסקלרה או שאפילו נוטים לפולוש לאישון= לרוב מסמל ליהה. אך חסר יין כרוני גם יכול לגרום לכטם לבן עmom. אם הכתם לבן מבריק הפטולוגיה לרוב מסוג חסר ייג עם קור פנימי. כתם שחור יסמל סטגנטית דם.
7. עין בולתת מקושרת לפטולוגיות המערבות כבד. אש הלב ופטולוגית רעליות גם מסוגלים לגרום ליציאת העין החוצה. מצב חסר יין דם - ו- אף גם עלולים להוביל את העיניים החוצה.
8. כרוני. התמוטטות יין או ייג הינים גם גורם ו- שקיית עין פנימה: לרוב עקב פטולוגיות מסווג חסר פזילה: ילדים הם סימן לחולשת התמצית. במוגרים: רוח כבד או עלית ייג הכבד. מצב חסר כרוניים גם מקשרים לתופעה כגון חסר ו- , חסר דם בכבד, קור פנימי.
10. נפיחות ואדמומיות עפוף עליון = חום בטחול ; אם 2 העפעפים אדומות מדויבר בחום ולחות בטחול. במיידת והאדמומיות פתאומית ואקוטית זהו סימן לפלישת רוח חממה. עפוף מגרד אדום עם מעט נזלים יכול להיות עקב רוח, חום, לחות או אש בלב.
11. עפוף שחור מסמל חסר בклיות, צבע אפרפר מעט נפוח יסמל לחות קרה;
12. טפטוף דמעות מהעיניים מסמל פטולוגית כבד: חסר דם; חום בכבד; חסר יין כבד. הלב גם מגיע לעין האש הלב גם יכול לגרום לדמע. הקליות מעגנות נזלים בתוך העין, لكن חסר יין או יאנג גם ישפיעו. דמע פתאומי מקשר לרוח קרה.
13. הפרשות סמיכות מהعين מצב חום – אש של הלב, הכבד או עקב חום חסר.

## **טיפול טבעי במחלה עיניים**

הרפואה הסינית מציעה פתרונות שאינם פולשניים ואינם בקרבת העין לצורך טיפול במלחמות עיניים, בעוד שהרפואה המערבית מציעה למחלות עיניים בעיקר פולשניים – תרופה, זריקות ונירוחים

- שומן בזרוע העליון
- שומן בין הכתפיים ובית שח'
- שרירי הליבה חזוק
- טה להרזה ולביעות
- תכנית לירידה מוגבהת במשקל
- תפריטים להרזה
- התקררות, שפעת, נזלת**
- התקררות בראש הרפואה הסינית
- מניעה ופורמולות סיניות
- מניעת שפעת (חזרים)
- נקודות לחיצה בגוף לשפעת
- יoga תרגילים-בקלי קלות**
- ילדים הצענות ומלחמות
- התקררות ושפעת בראש הרפואה הסינית
- תינוקות
- כabi ראש מיגרנה**
- טיפול וסיבות לצאב ראש
- לכאב ראש והרגעה מיידי וחיצוני
- מיגרנה תרופות סבטא לטיפול
- תזונה לצabi ראש
- כלבים ורפואה סינית**
- אלרגיה לחתולים
- מפת נקודות כלבים
- שתי בעיות בכלבים
- תזונה אצל כלבים וחתולים
- כליות חלשות ואבנים**
- מערכת חיסון חזוק ומניעת מחלת

—**המלחוים, פעים רבים, בהסתמכיות כגון דלקות בעין ואף זיהומיים, שבמקרים קיצוניים עלולים ליצור נזק בלתי הפיך לראייה.**  
**לכן, מומלץ לנסוט קודם לכך את הਪתרונות הלא פולשניים של רפואת העיניים הסינית.**

- **פחות סיכון לתופעות לוואי** – הסיכון לתופעות לוואי שליליות כתוצאה מהטיפול במחלה עיניים בשיטות של הרפואה הסינית נמוך בהרבה ביחס לסוגים שונים של תרופות, ניתוחים, או טכניקות מקובלות אחרות שבחן משתמש הרפואה המערבית לטיפול באורה מחלת – כך עולה מחקר שנעשה בשנת 1977 ממשך שנתיים וחצי ע"י ארגון הבריאות האלמי.
- **היגיינה מוקפדת** – המחטאים שימושיים ברפואה הסינית הן מחתאים סטריליות וחד פעמיות
- **קמטוטים בעיניים: מסכת עלי גראניום** העור המקיף את העיניים הוא דק ועדין מאוד, מה שיוצר לא מעט קמטוטים קטנים. אז איך נפטרים מהם? בפעם הבאה שאת רואה גראניום – לא משנה באיזה צבע (צמח שמרבים לשימוש באדניות ביולוגיות ובגינות ציבוריות), קח כי איתך ארבעה עלים רכים וטריים. כשאת מגעה הביתה, השרי את העלים במים מינרליים לכ-10 דקות ייחד עם טיפה אחת של תמצית מי ורדים, וכך תאפשר להציג בכל סופרמרקット או חנות תבלינים. לאחר מכן הוציאו את עלי הגראניום המשוררים ושימי אותם מסביב לעיניים למשך חצי שעה להשבת המראה הלח והרענן לאזרו.

## מהי אקוופונקטורה?

אקוופונקטורה היא טכניקה רפואיית יعلיה שימושים בה ברפואה סינית לטיפול במגוון מחלות בכלל, ובמחלות עיניים בפרט. החלו להשתמש בה לפני אלפי שנים והוא עוזרת למיליוני אנשים להשיב אליהם את בריאותם.

## מה זה צ'י?

אקוופונקטורה מעודדת תנועה של צ'י בגופנו. המושג צ'י או "כוח החיים" נמצא בלב לבה של הרפואה הסינית. הוא מפיץ רוח חיים בגופנו ושומר עליו מפני כאב ומצבים חולרי. בריאותו של האדם מושפעת מהaicות, מהכממות ומהאיזון של הצ'י הזורם בתוך גופו.

## מהם מרידיינים?

## פרקדים דלקות

אוסטאופורזיס מאכלים

در טאן דיקור לטיפול בעיה

פרקדים

ழון בדלקת מפרקים

מתכוון טבעי לריפוי מחלת השיגרונות

סדרגה לריפוי מפרקים ובעיה

באצבועות ידיים

תרגילים לטיפול בכאבי מפרקים

## עלוקות וטיפול

עלוקות וسرطان

## פיבромיאליה

צ'י קונג

רגלים חזזק תרגילים

## רפואה בתדרים

בעיות וטיפול בתדרים

סוגי רפואיות תדרים-ביורוזוננס

## שלפוחית שתן- דלקות וטיפול

## תזונה סינית

תזונה ובריאות

תזונה לפי עונות השנה

תזונה סינית לטיפול

תזונה סינית מאקרוביוטית

תרגול טאי צ'י והסביר

תרגילים לביעיות וכושר

מפתח אתר

הפעילויות שבוצעה לאחרונה באתר

ניסיונות

ניסיונות

בגופנו ישנו 12 מרידיאנים (ערוצי אנרגיה) ראשיים, כאשר כל אחד מהם מחובר לאיבר מסוים. צ'י זורם בתוך כל אחד מהמרידיאנים. ערוצי האנרגיה הם כמו נהר שהמים הזרומים בו מאפשרים חיים. במצב בו הצ'י זורם במרידיאנים ללא הפרעה האדם מרגיש חווון מלא חיים, ואילו במצבים בהם ישנה חסימה (עקב תפקוד ל��וי של איבר או רגש לאazon) במרידיאנים היא מפריעה לזרימתה החלקה של הצ'י ועלולה לגרום לתהותהocab, אי נוחות ואף לגרום למחלת.

אקוופונקטורה היא אחת מהטכניקות בה משתמשים ברפואה הסינית על-מנת לטפל בחסימות שנוצרו. **טיפול בחסימה ושחרורה מאפשר מחדש את זרימתו החלקה של הצ'י** ובכך מאפשר לגוף לחזור למצב של בריאות תקינה.

### מהן נקודות דיקור?

על כל אחד מהמרידיאנים ממוקמות נקודות דיקור, אשר לכל אחת מהן תפקוד מסורתי שונה. ניתן להמשיל את נקודות הדיקור למפגש חשמלי. כל הפעלה של מפגש מסוים מעירה או מפעילה איזור מסוים בגופנו, שנקבע על-פי תפקודו המסורתי והספציפי של המפגש.  
לעשרות מאות נקודות הדיקור הקיימות יש השפעה על העיניים. המטפל ברפואת עיניים סינית צריך להשתמש בכל טיפול בנקודות הדיקור המתאימות ביותר למצבו הנווכתי של המטופל.  
כיום ישנה הסכמה רחבה בתחום הממסד הרפואי שакופונקטורה היא טכניקת טיפול יעילה למצבים רבים של חול. לא בכדי משלבים רופאים המטפלים בשיטה הסינית ברוב בתיה החולים והרפואת הקונבנציונליות בארץ ובעולם. גם הם מבינים שהשילוב רפואי.

### תזונה לבריאות העיניים

מחקרים מצביעים על כך שתזונה נכונה עשויה להוריד את הסיכון לחילות במחלות עיניים שונות כגון ביסע רשתית, גלאוקומה וקטראקט. בנוסף, תזונה נכונה וצריכה של ויטמינים שונים וחומרים נוספים מומלצת לחולים במחלת ניון רשתית מהסוג היבש בכדי לעכב או למנוע את התדרדרותה.  
עם זאת, חשוב לדעת כי אם חילת בניון רשתית, צריכה הויטמינים אינה מספקת בכדי לעצור את התדרדרותה וכי שילוב הויטמינים עם טיפול באמצעות רפואיות עיניים סינית עשוי לעזור את התדרדרות המחלת ואף להביא לשיפור בראייה.

## רשימת המזונות החשובים לשמירה על בריאות העיניים:

- **בטא-קרוטן** – קרטון ההופך בגוף לויטמין A החינוי לראייה, עשוי למנוע עיורוןليلת ויבש בעיניים. נמצא בפירות וירקות כתומים וירוקים כגון גזר, بطטה ותרד. צריכה של בטא-קרוטן, ובמיוחד כתוסף תזונה בكمויות, אינה מתאימה לאנשים שמעשנים או עישנו בעבר.
- **לוטאין** – ויטמין נגד חמצון הפועל בעיקר בהיקף הרשתית. ריכוז גבוה של לוטאין- בראשית מגן על המקולה ועשוי למנוע את התפתחות מחלת ניון רשתית.

### **מהו לוטאין וכי怎 הוא משפיע על מחלת ניון רשתית?**

לוטאין הינו נגד חמצון חשוב שפועל בעיקר בהיקף הרשתית. ניון הרשתית פוגע במרכז הרשתית, בחלק שהוא מקולה, המכיל תאים שאחראים על חדות הראייה. הלוטאין הינו גורם ממסך, המגן על המקולה מפני התקדמות המחלת. ככל שצפיפות הפיגמנט במקולה (Macular Pigment) גבוהה יותר, כך המקולה מוגנת יותר.

### **מקורות הלוטאין**

במידה שרופא העיניים המליץ לכם ליטול לוטאין, כדאי שתדעו כי את נגד החמצון החשוב הזה תוכלן לצריך בשני אופנים:

- **באמצעות בליעת פורמולות/كمוסות המכילים מגון ויטמינים שביניהם לוטאין.**
- **באמצעות אכילת ירקות כתומים, צהובים וירוקים, כדוגמת עגבניה, תרד, קרוב י록, דלעת, גזר, מלון (כתום), תפוז, פלפל אדום, ביצים, טירס, ברוקולי, זוקיני, חלמון ביצה ולפת יrokeה. הלוטאין מסיס בשומן, ולכן מומלץ לצריכה עם שמן זית או עם אגוזים, להקלת על ספיקתו בגוף. עדיף לאכול את המזונות הללו לאחר בישול קל.**
- **זיאקסטניין – ויטמין נגד חמצון אשר פועל במיוחד במרכז רשתית העין וחינוי לשם הגנה מפני מחלת ניון רשתית. זיאקסטניין מצוי במזונות כגון מלון, תפוז, קרוב ניצנים, אפרסק, טירס, דלעת, מנגו ומשמש. גם הזיאקסטניין מסיס בשומן והוא מומלץ לצריך אותו עם שמן זית או אגוזים, וגם את המזונות המכילים זיאקסטניין מומלץ לבשל קלות לפני האכילה. מזון על – שמנוע קטרקט .. שווה בדיקה יתרונוטוי**

### **הבריאותיים של פרי הגוא'**

- מעמדו של הגוגי כழען על נבע מריבבי החומרים המזינים שנמצאים בו, הכוללים שילוב מרכיבים יוצאים דופן וגם כמה חומרים שכמעט ואי אפשר למצוא במקומות אחרים. שיפור הראייה ומונעת התנונות הרשתיים זיאקסנטין הוא אנטיאוקסידנט שמצוּ בשפוע בפרי הגוגי, והוא הכרחי לשימורה על עיניים בריאות, במיוחד עבור בני הגיל השלישי.



האנטיאוקסידנטים מפירות הגוגי נספגים בצורה מהירה ויעילה במחזור הדם, ומונעים התנונות תאימים בכל רחבי הגוף, במיוחד ברשתית העין. מחקר שנעשה בסין בקרוב בני 65 ומעלה הראה שאכילת 14 גרם של ג'וגי ביום, שיפרה את איכות הראייה באופן משמעותי, והקטינה את הסיכון למחלות עיניים הקשורות להזדקנות. **התאים**

- **ויטמין C** – נוגד חימצון נוספת אשר עשוי להפחית את הסיכון לחילות ניון רשתית וקטרקט. נמצא בפירות הדר, פלפל יירוק, תות שדה, ברוקולי ובטטה. בוגוד ללוטאן וזיאקסטניין, ויטמין C נהרס בבישול ומומלץ לאכול את הירקות והפירות המכילים אותו טריים.
- **ויטמין E** – נוגד חמצון חיווני אשר עשוי למנוע קטרקט ולעכב את התפתחותו. המקורות הטוביים ביותר לויטמין E הם אגוזים וירקות יירוקים עליים.
- **פלבונואידים** – קבוצה נוספת של נוגדי חמצון התורמים לבריאות בכלל ולבריאות העין בפרט ונחשבים כיעילים למניעת ניון רשתית וקטרקט. מקורות טובים לפלבונואידים הם יין אדום, תה יירוק ואוכמניות.
- **חומצת שמן אומגה 3** – עשוייה למנוע ניון רשתית ויובש בעיניים. אומגה 3 מצוייה בדגים מיים קרירים כגון סלמון, הרינג ומרקREL, בשמן פשוט ובאגוזי מלך.

## ומאילו מזונות כדי להימנע?

- **מזונות עשירים בשומן וכולסטרול** - בעיניים יש הרבה נימדים וכל דם קטנים אשר חווינו לשומר אותם נקיים אך שלא תהיה הפרעה לזרימת הדם והחמצן לעין. מחקרים עדכניים מראים כי אנשים בעלי רמת כולסטרול גבוהה נמצאים בסיכון גדול יותר לחלות במחלת ניון רשתית. מומלץ להימנע מأكلת מזונות מעובדים העשירים בשומן רווי ולהרבות באכילת פירות וירקות.
- **מזונות עשירים במלח** – רמות גבוהות של נתרן בגוף עלולים להוביל להחץ דם גבוה אשר יכול להפריע לזרימת הדם לעין. זרימת הדם חיונית לעין לשם הזנה שלהן ולשם ניקוי והרחקת הפסולת מהן. אספקה לא תקינה של דם לעין עלולה לגרום ברשתית ובעצב הראייה.
- **מזונות בעלי מדד גליקמי גבוה** - מחקרים מראים שאנשים בעלי מאزن גליקמי גבוה נמצאים בסיכון גבוה יותר לעבר שלבים מתקדמים של מחלת ניון רשתית מאשר אנשים בעלי מאزن גליקמי נמוך. המדד הגליקמי של מזונות נקבע עפ"י כמות ומהירות סיגאת הסוכר לדם ולפי כמות הפרשת האינסולין אשר מגיב אליהם. מדד נמוך = מדד גליקמי נמוך מ – 55 . מדד בינוני = מדד גליקמי בין 55-69 . מדד גבוה = מדד גליקמי גבוה מ – 70.

## תרופות סבטא לטיפול בדלקת עיניים

ונצין כי ישנה חשיבות עליונה לדוחה לחופה העיניים על כל טיפול אלטרנטיבי שבו בוחרים החולים להשתמש כיוון שהוא מהטיפולים עלולים שלא להביא תועלות וישנם גם שעולמים להחמיר את הדלקת, קחו זאת לתשומת לבכם.

### חליטות של עשי תיבול ותה

אחת מהשיטות היידועות ביותר להקלת על דלקות עיניים כרוכה בהכנות תה או חליטה של צמחים כמו נענע או כוסברה. לאחר שהחליטה מוכנה יש לקרו אותה מעט ואז לקחת מעט צמר גפן, לטבול אותו במי החליטה ולהניח אותו על העיניים הדוחאות במשך רביע שעה.

על הפעולה יש לחזור כארבע פעמים מדי יום. במידה ומדובר על תה שהוקן מתיוונים ניתן להניח את התינויים על העיניים המודלקות לאחר שממתינים מספר דקות שיתקררו על מנת שלא יגרום לכויה בעפupyים.

**מלפפון קר = מלפפון קר** יכול לתרום רבות להקלת על הנפיחות והחום האופייניים לעיניים שסובלות מדלקת. כל שיש לעשות הוא לחתוך מלפפון שיצא מהמרקם לפרטות רוחניות ולהניח את הפרוטוז על העיניים במשך שער דקות עד רביע שעה מספר פעמים ביום.

בນזודה זו חשוב לציין כי ישנים אנשי שנות הגיל של מരיחה הזו עם יוגרט על העפעפים אך כיוון ידוע שמדובר בטעות כיוון שהיוגurt מכיל חידקים רבים שיכולים להחמיר את הדיזומ בעין או ליצור דיזומ נוספת וכן מומלץ להימנע מכך.

**חלב ושתן** – שן אימהות שטונאות כי חלב אם הוא חומר מושלם לריפוי של דלקות עיניים בתינוקות. עם זאת, במקרים רבים לא מודעים לכך, ישנים גם מבוגרים רבים שעושים שימוש בחלב אם לריפוי של דלקות עיניים. טפטוף של חלב אם מסוגל להביא להרגעה של עיניים דוחבות וכן בשל תכולת התאים של מערכת החיסון בו מסייע למלחמה בגין שחולל את הדלקת.

כמו כן ישנים כאלו שדוגלים בטפטוף של מספר טיפולות שתן אל תוך העין המודלקת. השתן הוא נוזל סטרילי נקי מחידקים שידוע כי ניתן להשתמש בו במקרים של עקיצות מדוזה למשל. את אותו אפקט מריגע ניתן לקבל גם מטפטוף של שתן לעין, זאת לפי הדוגלים בשיטה זו.

**קומפרסים פורשים** אחת מהשיטות המקובלות ביותר שמאומצת בחוות גם על ידי רפואיים מודרניים היא הרתחה של מים וקירור שלהם לטמפרטורה פורשת. לאחר מכן יש ליטול מטלית ולהוסיף אותה במים ולהניח אותה על העיניים במשך עשרים דקות. האפקט של המים החמים מביא להרגעה של העיניים ולמנוחה שלהן. על הפעולה יש לחזור מספר פעמים ביום בהתאם לצורך.

**עיסוי עיניים** – בקרוב תינוקות במקרים רבים הדלקת בעיניים היא תוצאה של شك דמעות חסום שלא קולט אליו את הדמעות וכתוצאה לכך הן מצטברות בעין וגורמות לדלקת אם כתגובה חיסונית לדמעות עצמן ואם על רקע של שgasוג חידקים בעין. בעזרתה הדרכה מקצועית ניתן לבצע עיסוי של شك הדמעות על מנת לפתח אותו וכך להביא לניקוז הדמעות ולפטרון הבעיה.

**תת-דפים (5): אבחנת פנים עיניים ומצח יובש בעיניים לשיפור הראייה צי' קונג צנחת עפעפים קטארקט - עכירות חדשה**

## תגבות

אין לך הרשות להוציא תגבות.

**כתובת להודעות והערות ותקשורות: רחל ויזן - פלאפון - 050-5652028, מייל -**

**rachelwi9@gmail.com**



כניסה | הפעולות האחרונות באתר | דוחה על פגעה | דף להדפסה | מופעל על ידי **אתר Google**