

عنوان مقاله:

اثر ویتامین C بر بهبود آب مروارید (کاتاراکت)

محل انتشار:

همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

مأده شاهنظری - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

فاطمه شیرودی - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

آناهیتا مهرآور - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سیدعارف مؤمنی - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: یک علت عمده کوری (نابینایی) در جهان بی اهمیت جلوه دادن آب مروارید است. در حالی که تأثیر این شکل از کوری به طور نامتناسبی رو به افزایش است. در مطالعات اپیدمیولوژی نشان داده شده است که سیگار کشیدن و پایین بودن سطح بتاکاروتن خون و دریافت ناکافی ویتامین C از جمله عوامل خطر برای توسعه آب مروارید وابسته به سن در افراد می باشد. علت های دیگری نیز در ایجاد کاتاراکت موثر تشخیص داده شده اند که مهم ترین آن ها، تروما، توکسین ها، بیماری های سیستمیک و توارث است. سوء تغذیه، آسیب اکسیداتیو و آسیب با اشعه فرابنفش از جمله عوامل موثر در ایجاد کاتاراکت هستند. میزان شیوع کاتاراکت، در افراد 65 تا 74 ساله، 50 درصد و در افراد بالای 75 سال، 70 درصد گزارش شده است. کاتاراکت را به دو دسته بالغ (mature) و نابالغ (Immature) تقسیم می کنند. در دسته اول، همه پروتئین های لنز کدر می شوند، ولی در حالت دوم هنوز بخشی از پروتئین های لنز شفاف است. هم چنین تحقیقات نشان داده اند که کمبود ویتامین C اثر قابل ملاحظه ای بر آب مروارید دارد. روش: طی بررسی تحقیقات 2014 تا 2016 پایگاه های داده های PUB MED، WEB MED، SID ویتامین C در بهبود علایم آب مروارید نقش مؤثری دارد. یافته ها: امروزه جراحی کاتاراکت یکی از معمول ترین جراحی ها در بین افراد 60 ساله و بالاتر است که 12 درصد هزینه درمانی را در کشور آمریکا به خود اختصاص می دهد. به طوری که با استفاده از مکمل های تغذیه ای، سالانه بیش از 2 میلیارد دلار صرفه جویی خواهد شد. ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی، در پیشگیری از کاتاراکت موثر است. به این طریق که با رادیکال های آزاد اکسیژن و آب اکسیژنه واکنش می دهد. در نتیجه از تجمع رادیکال های آزاد جلوگیری می کند و مانع از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیر اشباع در دیواره سلول های لنز و در نتیجه باعث تثبیت غشاهای سلولی می شود. همچنین ویتامین C، اشعه فرابنفش را که موجب آسیب اکسیداتیو پروتئین و پروتئاز می شود، جذب می کند. از طرف دیگر، این ویتامین مانع از افزایش کلسیم درون سلول های لنز می شود و از این طریق از کاتاراکت پیشگیری می کند. نتیجه گیری: آنتی اکسیدان ها به خصوص ویتامین C نقش کلیدی در حفاظت لنز از استرس اکسیداتیو، بازی می کنند و مصرف مکمل ویتامین C در افراد مبتلا به آب مروارید می تواند نقش پیشگیری کننده داشته باشد.

کلمات کلیدی:

ویتامین C، آب مروارید، کاتاریکت، نابینایی

