

Далекозорість або гіперметропія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат Далекозорість або гіперметропія - різновид порушення зору, при якому зображення близьких предметів (до 30 см) фокусується в площині за сітківкою і призводить до нечіткості зображення, що сприймається.

Ключові слова: Дальнозоркість, гіперметропія, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини далекозорості

вікові зміни в кришталику (знижена еластичність кришталика, м'язи, що ослабли, які утримують кришталик), укорочене очне яблуко.

Ступені далекозорості

- *Слабка ступінь* (+ 2,0 діоптрії): при високому зорі спостерігається запаморочення, стомлюваність, біль голови.
- *Середній ступінь* (від +2 до +5 діоптрії): при нормальному зорі виникають труднощі зі сприйняттям об'єктів поблизу.
- *Високий ступінь* понад +5 діоптрій.

Корисні продукти при далекозорості

Багато сучасних вчених-медиків у своїх дослідженнях підкреслюють, що раціон харчування безпосередньо пов'язаний зі станом зору людини. При захворюваннях очей рекомендують рослинну їжу, яка містить вітаміни (а саме вітаміну А, В, а також С [1-3]) та мікроелементи.

Продукти багаті вітаміном А (аксерофтол): печінка тріски та тварин, жовток, вершкове масло [4], вершки, китовий та рибацький жир, сир чеддер, вітамінізований маргарин. Крім цього, вітамін А синтезується організмом з каротину (провітаміну А): морква [5], обліпіха [6], солодкий перець [7], щавель [8], сирий шпинат [9], абрикоси [10], плоди горобини [11], салат. Аксерофтол входить до складу сітківки ока та її світлочутливої речовини, недостатня його кількість призводить до зниження зору (особливо у сутінках та темряві). Надлишок вітаміну А в організмі може спричинити нерівне дихання, ураження печінки, відкладення солей у суглобах, судоми.

Продукти з підвищеним вмістом вітаміну В (а саме, В1, В6, В2, В12 [12]) сприяють підтримці та відновленню здоров'я зорового нерва, нормалізують обмін речовин (у тому числі в кришталику та рогівці ока), «спалюють» вуглеводи, запобігають розривам дрібних кровоносних судин:

- В1: нирки, житній хліб, пшеничні паростки, ячмінь, дріжджі [13], картопля [14], соєві боби, стручкові, свіжі овочі та овочі ;
- В2: яблука, оболонка та зародки зерен пшениці, дріжджі [15], зернові, сир, яйця [16], горіхи;
- П6: молоко, капуста, риба всіх видів;
- В12: сир [17] .

Продукти багаті на вітаміни С (аскорбінову кислоту): висушені плоди шипшини [18], плоди горобини, червоний перець, шпинат, щавель, червона морква, помідори, осіння картопля, свіжа білокачанна капуста [19].

Білкові продукти з протеїном [20] (біле знежирене м'ясо курки, риби, кролика, нежирна яловичина, телятина, молочні продукти, яєчні білки та продукти з них (соєве молоко, тофу).

Продукти з фосфором [21], залізом [22] (серце, мізки, кров тварин, квасоля [23], зелені овочі, житній хліб).

Продукти з калієм [24] (оцет [25], яблучний сік [26], мед [27], петрушка, селера, картопля, диня, зелена цибуля, апельсин, родзинки, курага, соняшникова [28], оливкова [29], соєва [30], арахісова [31], кукурудзяна олія [32]).

Народні засоби при далекозорості

Настій шкаралупи волоського горіха (1 етап: 5 подрібнених шкаралуп волоських горіхів [33], 2 столові ложки кореня лопуха [34] та подрібненої кропиви [35], залити 1,5 літром окропу, кип'ятити протягом 15 хвилин. 2 етап: додати відвару по 50 г трави рути, гадючника, ісландського моху, квіток білої акації, одну чайну ложку кориці [36], один лимон, кип'ятити протягом 15 хвилин) приймати по 70 мл після їжі через 2 години.

Настій шипшини (1 кг свіжих плодів шипшини, на три літри води, варити до повного розм'якшення, протерти плоди через сито, додати два літри гарячої води і дві склянки меду, варити на слабкому вогні до 5 хвилин, залити в стерилізовані банки, закупорити), приймати до їди сто мілілітрів 4 рази на добу.

Настій хвої (п'ять столових ложок подрібненої хвої на півлітр окропу, кип'ятити 30 хвилин на водяній бані, укутати та залишити на ніч, процідити) приймати по одній ст. ложці після їди 4 рази на день.

Ягоди чорниці або черешні [37] (свіжі та варення) приймати по 3 ст. ложці 4 рази у день.

Небезпечні та шкідливі продукти при далекозорості

Неправильний раціон харчування погіршує стан м'язів очей, що призводить до нездатності сітківки генерувати нервові імпульси. До них відносяться: алкоголь, чай, кава, рафінований білий цукор, демінералізована та девітамінізована їжа, хліб, крупи, консервовані та копчені продукти, біле борошно, варення, шоколад, тістечка та інші солодощі.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
2. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
3. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
4. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
5. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
6. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
7. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Cápsicum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
8. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
9. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
10. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
11. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
12. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін В12 - опис, користь, вплив на організм і кращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
13. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Дріжджі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
14. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
15. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчові дріжджі - що це таке і для чого потрібні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
16. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
17. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
18. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
19. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
20. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

21. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
22. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
23. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. Phaséolus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
24. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
25. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189
26. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний сік-натуральне джерело молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 54-61. DOI: 10.59316 /.v 3i21.198
27. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія соняшникова – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
29. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Оливкова олія – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
30. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія соєва – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.27
31. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія арахісова – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.3
32. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія кукурудзяна – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.16
33. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
34. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Лопух (Árctium). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 2-10. DOI: 10.59316/.vi5.21
35. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (Urtíca). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
36. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
37. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Черешня (лат. Prúnus ávium). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 26-38. DOI: 10.59316/.vi8.41

[HTML версія статті](#)

Farsightedness or hyperopia - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplug.info, eliseeva.t@edaplug.info

Abstract. Farsightedness or hypermetropia is a type of visual impairment in which the image of close objects (up to 30 cm) is focused in a plane behind the retina and leads to blurring of the perceived image.