

Катаракта - 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 Катаракта – захворювання ока, при якому каламутніс кришталик, через що виникають різного роду та тяжкості проблеми із зором, іноді до його втрати.

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

Причини, через які виникає катаракта:

- генетичний фактор;
- травмування ока механічним, хімічним способом;
- наявність короткозорості [1], глаукоми, авітамінозу, цукрового діабету [2], ендокринних захворювань;
- опромінення ультрафіолетом, НВЧ, радіацією;
- медичні препарати (як побічний ефект);
- екологія;
- куріння;
- отруєння такими токсичними речовинами, як: талій, ртуть, нафталін, ріжків, динітрофенол.

Симптоматика катаракти:

1. картинка, що виникає перед хворим оком «як у тумані»;
2. миготять різнокольорові смужки (плями, штрихи) перед очима;
3. часто двоїться в очах;
4. поява "ореолу" при яскравому освітленні;
5. труднощі під час читання при поганому висвітленні, дрібному шрифті;
6. при подальшому розвитку хвороби біла пляма стає чорною і зір зникає.

Існують такі види катаракти:

- уроджена;

- травматична;
- променева;
- ускладнена;
- катаракта, що виникла через загальні хвороби організму.

Як видно зі списку, катаракту ділять із причин її виникнення.

Вирізняють такі стадії розвитку катаракти:

1. початкову (кришталік каламутніє за оптичною зоною);
2. незрілу (помутніше пересувається до центру оптичної зони, при цьому помітно знижується зір);
3. зрілу (весь кришталік помутніли, зір дуже знижений);
4. перезрілу (розпадаються волокна кришталіка, він стає білого кольору, причому однорідного).

Корисні продукти при катаракті

Для поліпшення зорової активності та позбавлення катаракти надалі, необхідно вживати безліч і різноманітність свіжих овочів і фруктів, що містять вітаміни груп А, С, Е [3-5], лютеїн, зеаксанти. Також, на день потрібно випивати 2,5 літра чистої, очищеної від поганих домішок, води [6] (крім кави, чаю, соків, компотів).

Вітаміном А можна наповнити організм, вживаючи:

- сири (плавлені та тверді);
- масло вершкове [7] ;
- сметану;
- сир [8] ;
- бринзу;
- морську капусту;
- брокколі [9,10] ;
- батат;
- устриці;
- часник [11] ;
- печінка.

Головні джерела вітаміну С:

- фреші з апельсина [12], грейпфрута [13] (і, безпосередньо самі цитрусові);
- папайя;
- зелений болгарський перець [14] ;
- броколі та будь-які інші види хрестоцвітих;
- диня [15] ;
- ківі [16] ;
- жимолість;
- суниця;
- смородина [17] ;
- сік з томатів [18] ;
- хрін.

Вітамін Е міститься у великій кількості:

- соняшниковому насінні та олії [19] ;
- арахісі та арахісовій олії [20] ;
- мигдалику;
- фундуку;
- обліпіха [21] ;
- волоських горіхах [22] ;
- шпинаті [23] ;
- морські продукти (кальмари, вугри, лососе);
- шипшини [24] та калини [25] ;
- шпинаті і щавлі [2, 6] ;
- вівсяної [27], пшеничній та ячній кашах.

Лютеїн та зеаксантин в організм надійде з:

- капустою;
- шпинатом;

- ріпою (особливо її листям);
- кукурудзою [28];
- жовтим болгарським перцем;
- зеленим горошком;
- мандаринами [29];
- хурмою [30].

Засоби народної медицини при катаракті

Існує безліч різних способів боротьби з катарактою. Розглянемо найефективніші.

1. Настоянка з паростків картоплі. Необхідно відокремити паростки від картоплі, промити, подрібнити, висушити. Настоянку потрібно готувати з розрахунку, що на 100 мілілітрів горілки потрібно $\frac{1}{2}$ столової ложки сухих, подрібнених паростків. Наполягати цей цілющий настій повинен протягом двох тижнів. Потім його потрібно профільтрувати. Приймати тричі на день по 1 чайній ложці за чверть години до їди (до 3-х місяців). Лікування в такий спосіб можна проводити кілька разів до повного одужання.
2. Для лікування старечої катаракти добре підходить мед [31] та продукти з нього. Взяти мед із сот, розбавити водою у співвідношенні 1:2. Цими краплями капати і хворе, і здорове око чотири рази на день.
3. Примочки для очей з трав: календули [32] (суцвіття), очанки (прямостоячої), волошка. Їх треба робити перед сном.
4. Соком алое можна лікуватись кількома способами: як краплями і у вигляді примочок або протирати просто очі. Чим старша квітка, тим сильніші її лікувальні властивості. Для примочок і протирання очей сік потрібно розбавляти теплою кип'яченою водою (пропорція 1:10).
5. Примочки та компрес із насіння фенхелю. Взяти 30 г насіння, промити, висушити, пропустити через кавомолку або придушити в ступі. Помістити в мішечок, зшитий із марлевої тканини. Нагріти води, занурити в неї мішечок із насінням, потримати кілька хвилин. Вийняти. Почекаати поки охолоне мішечок до терпимої очі температури. Прикласти до ока і вичавити сік, що вийшов, з мішечка в око. Занурити, дати охолонути, лягти на спину і зробити компрес. Тримати доти, доки не остудиться. Повторювати такі процедури двічі на день. Лікування триватиме приблизно півтора-два місяці.
6. При катаракті добре допомагає сік із виноградної лози. Капати ним потрібно очі через 2 години на протязі 2-х тижнів. Метод буде ефективнішим, якщо робити очну зарядку.
7. Цибулевий [33] сік при катаракті. Вичавити сік із цибулини, розбавити водою (1 до 1). Воду має бути дистильованою або профільтрованою. Можна додавати трохи соку з кульбаби.
8. Краплі з меду та яблука. Взяти яблуко [34], зрізати верхівку (це буде нашою кришечкою), вирізати серцевину. Помістити в простір мед, що утворився. Накрити

шматочком яблука. Залишити на добу. Наступного дня отриманий сік злити в пляшечку, капати ним очі.

Небезпечні та шкідливі продукти при катаракті

Якщо знати міру в харчуванні, зменшити кількість споживаних солі і цукру, припинити їсти консервацію, кинути шкідливі звички, то хороший результат не змусить себе чекати.

Література

1. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при короткозорості. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.14
2. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
3. Єлісєєва, 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
4. Єлісєєва, 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
5. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
6. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
8. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
9. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколі (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
10. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. Citrus x sinēnsis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
13. Єлісєєва, Т. (2022). Грейпфрутовий сік - криниця корисних вітамінів і мікроелементів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 34-39. DOI: 10.59316/.vi22.210
14. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Cápsum annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
16. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Ківі (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
17. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nigrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76

18. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2023). Томатний сік-10 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
19. Єлісєєва, 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
20. Єлісєєва, 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
21. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
22. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Júglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
23. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
24. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
25. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
26. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rúmex). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
27. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
28. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
29. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Мандарин (лат. Citrus reticulāta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
30. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. Di?spyros). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
31. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
32. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Календула (Ніготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
33. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
34. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130

[HTML версія статті](#)

Отримано 06.06.2021

Cataracts - 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. A cataract is a disease of the eye in which the lens becomes cloudy, causing various types and severity of vision problems, sometimes to the point of vision loss.