

# مکمل‌های سلامت چشم:

## هزینه - فایده

ترجمه: دکتر گیتی حاجبی

گروه داروسازی بالینی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### ■ دژنراسیون ماکولا

#### □ کارآزمایی‌ها

از بزرگ‌ترین و دقیق‌ترین کارآزمایی‌ها درباره بیماری چشم مرتبط - با سن دو مطالعه AREDS و AREDS 2 هستند که اثر مکمل‌های غذایی را بر پیشرفت دژنراسیون ماکولا مرتبط - با سن (AMD) خشک به AMD مرطوب را تحقیق کرده‌اند. کارآزمایی‌های مبتنی بر مشاهده همین‌طور اثر رژیم غذایی و مکمل‌ها را بر بهبود و پیشرفت AMD ارزیابی کرده‌اند.

#### □ نتایج

✧ بیماران بدون AMD از دریافت فرمول AREDS سودی نمی‌برند.  
✧ بیماران مبتلا به AMD خفیف یا لب مرز از دریافت فرمول AREDS (Age - Related Eye Disease Studies) و AREDS 2 سودی نمی‌برند.

آیا «ویتامین‌های چشم» را باید مصرف کرد؟  
آیا واقعاً هویج بینایی چشم را بهتر می‌کند؟  
برای جلوگیری از دژنراسیون ماکولا چه می‌توان خورد؟

چنین سؤال‌هایی در تنظیم مراقبت‌های اولیه رایج هستند. با وجود طیف وسیعی از مکمل‌ها در هر داروخانه یا سوپرمارکت، بیماران با تعجب توجیه می‌شوند که چنین مکمل‌هایی ممکن است برای سلامت چشمشان مفید باشد - یا هر مکمل برای همه افراد مورد نیاز است؟ در اغلب موارد، پاسخ خیلی ساده نیست، اما مکمل‌ها یک عامل خطر قابل تغییر در بیماری‌های چشم را نشان می‌دهند که اغلب یک عنصر ژنتیکی دارند. برای کمک به پزشکان در راهنمایی بیماران، این مقاله یک مرور عملی را برای سه بیماری شایع چشم که ممکن است مکمل‌ها و عوامل رژیم غذایی در آن‌ها نقش داشته باشند، ارائه می‌دهد.

### □ گفتگو

✧ بیماران مبتلا به AMD متوسط یا پیشرفته باید به مصرف فرمول AREDS یا AREDS 2 به عنوان یک مکمل غذایی تشویق شوند.

✧ سیگار کشیدن یک عامل خطر برای پیشرفت و توسعه AMD است و باید پرهیز شود.

✧ فعالیت فیزیکی باید تشویق شود، همان طور که نشان داده یک اثر محافظتی متوسط دارد.

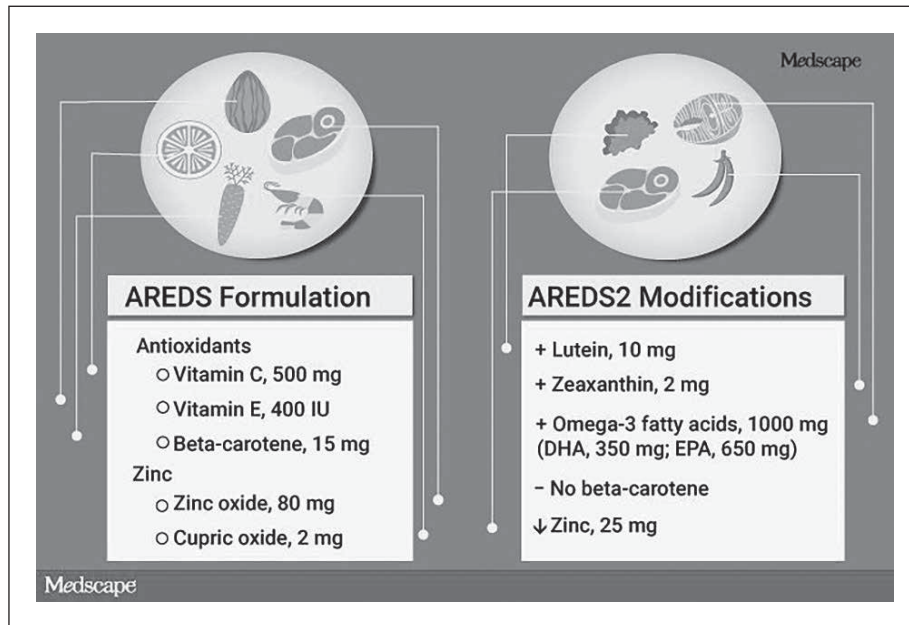
✧ یک رژیم غذایی حاوی ماهی، سبزیجات، برگ‌های سبز و آجیل در بعضی مطالعه‌ها مفید نشان داده شده‌اند.

✧ هر دو فرمول AREDS و AREDS 2 خطر پیشرفت AMD را در بیماران مبتلا به AMD متوسط یا پیشرفته کمی کاهش می‌دهند.

✧ بیماران سیگاری باید فرمول AREDS 2 را دریافت کنند، برای اجتناب از بتاکاروتن موجود در فرمول AREDS، که می‌تواند خطر سرطان ریه را افزایش دهد.

✧ لوتئین، زاگزانتین، و اسیدهای چرب امگا-۳ در فرمول AREDS 2 گنجانده شده‌اند اما خطر پیشرفت AMD را کاهش ندادند (شکل ۱).

✧ مطالعه The Blue Mountains Eye نشان داد که مصرف سبزیجات و لوتئین غذایی و زاگزانتین با کاهش خطر AMD همراه است.



شکل ۱ - فرمول AREDS و اصلاحات AREDS 2

## ■ کاتاراکت

### □ کارآزمایی‌ها

مطالعه AREDS هم‌پن‌طور منافع آنتی‌اکسیدان‌ها بر کاتاراکت را به روش مبتنی بر مشاهده و نه از طریق مداخله نشان داد. مطالعه مقطعی The Blue Mountains Eye ارتباط بین کاتاراکت و مکمل‌ها را از طریق پرسشنامه بیمار مورد بررسی قرار داد. Study The Physicians' Health یک مطالعه طولی بود که ارتباط بین کاتاراکت و مکمل‌ها را نیز مورد ارزیابی قرار داد. مطالعه The Beaver Dam Eye Study ارتباط بین بروز پنج ساله کاتاراکت و مکمل‌ها را گزارش کرد.

### □ نتایج

✦ یک کارآزمایی مشاهده‌ای که فقط شامل زنان بود مشخص کرد که رژیم غذایی سالم با خطر کمتری برای توسعه کاتاراکت همراه است. ✦ لوتئین، زاگزانتین و ویتامین‌های B ممکن است خطر ابتلا به کاتاراکت را کم کنند. ✦ کارآزمایی‌های بزرگ و تصادفی هیچ منفعتی از دریافت ویتامین‌های C و E، بتاکاروتن، یا سلنیم را نشان نداده‌اند. ✦ نتایج در مورد منافع بالقوه مولتی‌ویتامین یکسان نبود.

✦ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب احتمالاً در پاتوژنز کاتاراکت نقش دارد، گرچه شناخت پاتوژنز دقیق آن به‌طور کامل فهمیده نشد.

### □ گفتگو

✦ جراحی کاتاراکت تنها درمان برای کاتاراکت است.

✦ هیچ درمانی برای پیشگیری یا کاهش سرعت

پیشرفت کاتاراکت اثبات نشده است.

✦ استفاده از عینک آفتابی ممکن است در برابر اشعه ماورای بنفش که می‌تواند به لنز آسیب بزند محافظت کند.

✦ توصیه یک مولتی‌ویتامین احتمالاً مناسب است، چون ممکن است مفید باشد و فاقد عوارض نامطلوب است.

✦ سیگار کشیدن خطر پیشرفت کاتاراکت را افزایش می‌دهد و بیمارانی که سیگار می‌کشند باید تشویق به ترک شوند.

✦ کنترل شرایط سیستمیک، از قبیل دیابت و افزایش فشارخون، ممکن است تأثیر مستقیمی بر پیشرفت کاتاراکت نداشته باشد اما کمک می‌کند تا بیماران بهتر کاندید جراحی کاتاراکت شوند.

## ■ بیماری خشکی چشم

### □ کارآزمایی‌ها

ورک شاپ TFOS DEWS II همکاری ۱۵۰ متخصص خشکی چشم از ۲۳ کشور مختلف است که هزاران مقاله درباره بیماری خشکی چشم را برای تهیه گزارش جامع مورد تجزیه و تحلیل قرار داده، که آخرین خلاصه را در تعریف، طبقه‌بندی، تشخیص، پاتوفیزیولوژی و تأثیر بیماری خشکی چشم، علاوه بر توصیه‌های بالینی مبتنی بر شواهد را ارائه می‌دهد. کارآزمایی‌های فراوانی بر بیماری خشکی چشم تمرکز می‌کنند، اما TFOS DEWS II قوی‌ترین خلاصه از شواهد موجود را ارائه می‌دهد. بعد از انتشار TFOS DEWS II، مطالعه DREAM (ارزیابی و مدیریت خشکی چشم) بررسی تأثیر امگا ۳ بر علائم و نشانه‌های خشکی چشم را

تکمیل کرد.

#### □ نتایج

◆ دهیدره شدن سیستمیک بدن می‌تواند با افزایش اسمولاریته اشک به شدت خشکی چشم کمک کند.

◆ تغییر عوامل خاص محیطی (از قبیل، رطوبت) می‌تواند بر بیماری خشکی چشم تأثیر بگذارد.

◆ در مطالعه DREAM، مکمل‌های امگا ۳ از دارونما (روغن زیتون) در کاهش علائم و نشانه‌های خشکی چشم بهتر نبودند. سایر کارآزمایی‌ها برای بررسی اسیدهای چرب ضروری برای ایجاد یک توافق خیلی کوتاه بوده‌اند.

◆ مکمل آنتی‌اکسیدان در درمان خشکی چشم نویدهایی را نشان داده، اما کارآزمایی‌ها نسبتاً مختصر بوده‌اند.

#### □ گفتگو

◆ بیماری خشکی چشم اغلب چند عاملی است و تعیین این که مکمل‌ها مفید باشند دشوار است.

◆ افزایش هیدراتاسیون یک اصلاح ساده است که ممکن است علائم را کاهش دهد.

◆ استفاده از مکمل‌های امگا ۳ ممکن است

مفید باشد، اما نتایج کارآزمایی‌ها متفاوت بوده‌اند.

◆ افزایش رطوبت یک مداخله آسان است که

ممکن است راحتی چشم را افزایش دهد.

◆ مصرف الکل ممکن است علائم و نشانه‌های

خشکی چشم را بدتر کند.

#### □ یک استراتژی ساده اغلب بهترین است

در حالی که شواهد در مورد بسیاری از مکمل‌ها

محدود و متناقض است، روشن است که هیچ

Super Food مانع پیشرفت وضعیت‌های چشمی

از قبیل AMD، کاتاراکت و خشکی چشم نمی‌شود.

تا زمانی که شواهد دقیقی به دست بیاید، گاهی

ساده‌ترین استراتژی‌ها بهترین‌ها هستند. غذای

سالم بخورید، از عینک آفتابی استفاده کنید،

آب بنوشید و از سیگار کشیدن پرهیز کنید. این

اصلاحات ساده شیوه زندگی تقریباً در همه جا در

مراقبت‌های بهداشتی توصیه می‌شوند و باید ادامه

یابند، زیرا شواهد موجود از آن‌ها حمایت می‌کند.

منبع

"Eye Health" Supplements: Do the Benefits Justify the Cost? - Medscape

<https://www.medscape.com/viewarticle/903552>