

طبيبة: 3 فيتامينات يجب تناولها لصحة العيون

27 أغسطس، 2026



و C و A قالت طبيبة العيون أوكسانا كوزنتسوف، إن فيتامينات هامة لوظيفة العين الطبيعية لأن نقصها يسبب ضعف الرؤية الليلية، وجفاف العين وإرهاقها، وتلف الشبكية، وإعتام عدسة العين.

وتابعت، أن يجب تحت إشراف الطبيب تناول مكملات الفيتامينات، مع فهم أنها لن تعالج مشكلات الرؤية، لكن نقص بعضها مع عوامل أخرى، يؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض العيون. فمثلا، يعتبر فيتامين A مهم جدا للرؤية. لأن نقصه قد يصعب الرؤية في الإضاءة الخافتة، وتحتاج العين للتعافي من الضوء الساطع. ولكن لا ينبغي تناوله دون وصفة طبية، وفق "روسيا اليوم".

أما فيتامينات C و E فتتميز بخصائص مضادة للأكسدة، وتساعد في حماية شبكية العين من الإجهاد التأكسدي. لذلك تستخدم إلى جانب الزنك والنحاس واللوتين والزيكسانثين، في تركيبات دوائية لعلاج بعض أمراض العيون.

وواصلت الطبيبة، أن هذه الأدوية ليست مخصصة لتحسين الرؤية، بل للمرضى الذين شُخصت إصابتهم بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر في

مراحله المتوسطة. ولا توصف هذه المكملات للأفراد الأصحاء إلا إذا
استدعت حالتهم الصحية ذلك.