

أسباب ضعف النظر وطرق علاجه طبيعياً

يعاني الكثير من الناس من مشكلة ضعف النظر وتعتبر هذه مشكلة شائعة بين كافة الأعمار.

يتمثل ضعف النظر بوجود مشكلة في قدرة الشخص على الرؤية بطريقة سليمة ويمكن معالجة هذه المشكلة طبيياً من خلال استخدام النظارات والعدسات اللاصقة والليزر والجراحة كما يوجد العديد من الطرق الطبيعية الخاصة لمعالجة هذه المشكلة. ومن الممكن أن يسبب ضعف النظر مشاكل نفسية واحباط لدى الشخص بسبب حرمان المصاب به من ممارسة العديد من النشاطات بفعالية وسهولة مثل القراءة وقيادة السيارة واستخدام الحاسوب ومشاهدة التلفاز وغيرها.

أسباب ضعف النظر:

- الأخطاء الانكسارية أي قصر نظر أو طول نظر.
- كسل في إحدى العينين أو ضعف النظر.
- أمراض العين مثل عتامة عدسة العين أو القرنية أو خلل في شبكة العينين أو التهابات أو عيوب خلقية.
- أمراض عامة تؤدي إلى ضعف النظر مثل السحايا أو أمراض الجهاز العصبي أو نقص الأوكسجين لدى الطفل حين الولادة.
- التعرض لضربة أو إصابة في العين.
- أمراض وراثية، التي من الممكن أن تظهر عند الولادة أو في مرحلة الطفولة أو لاحقاً عند البلوغ.

علاجات طبيعية للقضاء على مشكلة ضعف النظر:

- ينصح بعدم الجلوس أمام شاشة التلفاز أو استخدام الهاتف الذكي أو الحاسوب أو الآيباد لوقت طويل.
- تناول الخضراوات وخصوصاً البصل، بما أنه غني بالفيتامين A والفيتامين C والفسفور والحديد.
- تناول البقدونس بشكل دائم لأنه غني بالفيتامين A والفيتامين C.
- تناول الجزر الطازج أو شرب عصير الجزر لأنه يحتوي على الفيتامين A ، الذي يقوي النظر.
- تناول التمر لأنه يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية

التي تعالج ضعف النظر.

- يمكن غلي عصير الرمان على النار ثم اضافة العسل اليه. يوضع الخليط بارد بالتأكيد في العينين كل يوم صباحاً ومساءً.
- خلط العسل مع ماء البصل واستعماله ككحل للعينين.
- استعمال الكركم ككحل للعينين.
- كما يمكن غلي أوراق الخس ثم إضافة ماء الورد اليه. يتم غسل العينين بهذا الماء.