



**Macular
Disease
Foundation**
AUSTRALIA



**THOÁI HÓA HOÀNG ĐIỂM
LIÊN QUAN ĐẾN TUỔI TÁC
(AGE-RELATED MACULAR
DEGENERATION, AMD)**

Mục lục

Macular Disease Foundation Australia	3
Giới thiệu	4
Mắt hoạt động như thế nào?	4
Hoàng điểm là gì?	5
Thoái hóa hoàng điểm liên quan đến tuổi tác là gì?	5
Các giai đoạn của AMD	6
Các yếu tố nguy cơ đối với AMD	6
Làm thế nào để quý vị biết mình có mắc AMD hay không?	7
Phát hiện và theo dõi các thay đổi về thị lực	8
Dinh dưỡng cho AMD	9
Chất bổ sung cho AMD	10
Danh sách những điều cần làm để bảo vệ sức khỏe của mắt	11
AMD được chẩn đoán bằng cách nào?	12
Phương pháp điều trị AMD	13
Mất thị lực do AMD	14
Quý vị cần thêm thông tin?	15

Macular Disease Foundation Australia

Macular Disease Foundation Australia (MDFA) là cơ quan quốc gia cao nhất dành cho cộng đồng người mắc bệnh hoàng điểm. Nhiệm vụ của MDFA là giảm tỷ lệ mắc và tác động của bệnh hoàng điểm ở Úc. MDFA cam kết làm việc thay mặt cho cộng đồng người mắc bệnh hoàng điểm thông qua nhận thức, giáo dục, hướng dẫn và hỗ trợ, nghiên cứu và đại diện.

Bệnh hoàng điểm bao gồm một loạt các bệnh trạng không gây đau, ảnh hưởng đến võng mạc trung tâm (hoàng điểm) ở đáy mắt. Đây là nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa và mất thị lực nghiêm trọng ở Úc. MDFA tài trợ các nghiên cứu hàng đầu thế giới về bệnh hoàng điểm với mục đích cuối cùng là tìm các cách chữa khỏi bệnh.



Là một tổ chức từ thiện, chúng tôi dựa vào các quyên góp, vật di tặng và nỗ lực gây quỹ để hỗ trợ công việc của chúng tôi. Nếu quý vị muốn quyên góp để hỗ trợ chúng tôi, chương trình tài trợ nghiên cứu của chúng tôi, hoặc sắp xếp cho vật di tặng, vui lòng liên lạc với chúng tôi.

Để nhận thêm thông tin, hỗ trợ và hướng dẫn, hoặc để đăng ký nhận bản tin và lời mời đến các buổi giáo dục miễn phí hoặc các sự kiện khác, vui lòng liên lạc với chúng tôi.

Macular Disease Foundation Australia

Đường Dây Hỗ Trợ Toàn Quốc: 1800 111 709

E: info@mdfoundation.com.au

W: www.mdfoundation.com.au

W: www.CheckMyMacula.com.au

Giới thiệu

Thị giác của chúng ta là một giác quan quý giá. Chúng ta sử dụng thị giác để tiếp cận, đánh giá đúng và diễn giải thế giới, vì vậy chúng ta cần chăm sóc và bảo vệ đôi mắt của mình, đặc biệt là khi chúng ta già đi. Vì thế, điều quan trọng là phải nhận thức được chứng thoái hóa hoàng điểm liên quan đến tuổi tác (AMD), bệnh hoàng điểm phổ biến nhất ở Úc.

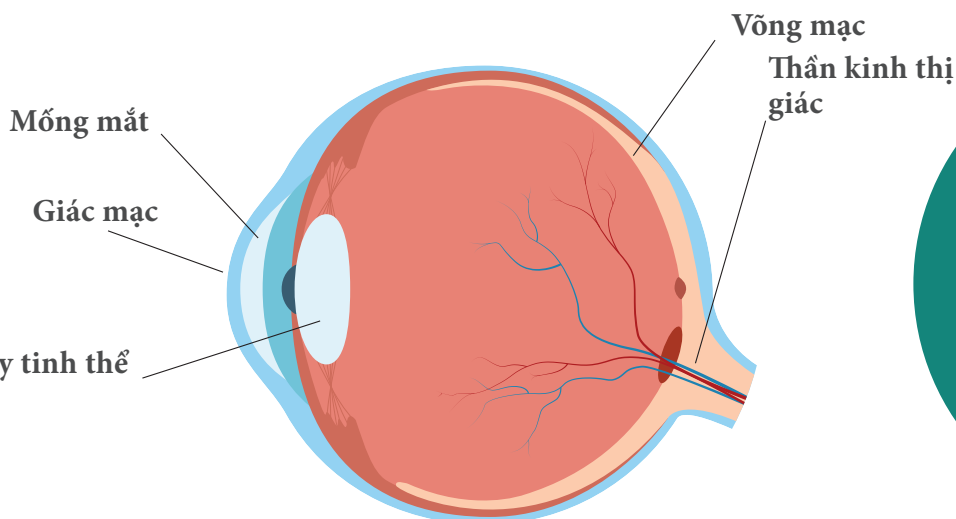
Tập sách này được thiết kế để cung cấp cho quý vị thông tin chung về AMD. Tập sách mô tả cách thức mắt hoạt động và tại sao hoàng điểm lại quan trọng

đến vậy. Tập sách cũng bao gồm một cái nhìn tổng quan về cách AMD ảnh hưởng đến thị lực, các yếu tố nguy cơ, nhận biết triệu chứng, giải thích về các giai đoạn của AMD, giảm thiểu nguy cơ và những tùy chọn điều trị.

Ấn phẩm này thuộc loạt các ấn phẩm được MDFA phát hành để nâng cao nhận thức về bệnh hoàng điểm. Quý vị cũng có thể tìm thấy các nguồn lực khác trên trang mạng của chúng tôi tại www.mdfoundation.com.au.

Mắt hoạt động như thế nào?

Mắt của quý vị hoạt động rất giống một chiếc máy ảnh chụp phim kiểu cũ vậy. Phía trước của mắt, được tạo thành từ giác mạc, mống mắt, đồng tử và thủy tinh thể, tập trung hình ảnh vào võng mạc, hình thành mặt sau của mắt. Võng mạc là một mô nhạy cảm với ánh sáng và hoạt động giống như phim trong máy ảnh. Võng mạc “chụp ảnh”, sau đó gửi chúng qua dây thần kinh thị giác đến não, nơi các hình ảnh được diễn giải.



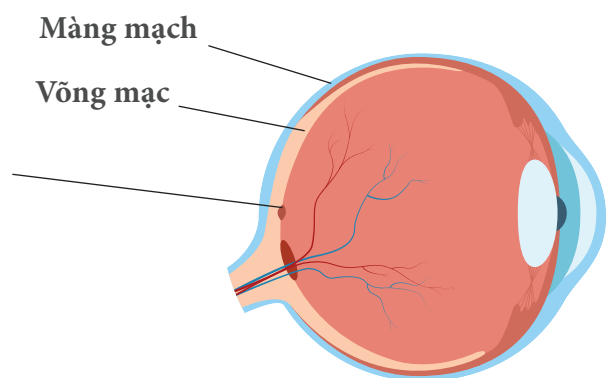
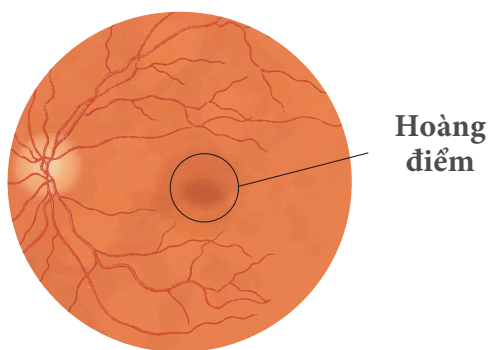
AMD là bệnh hoàng điểm phổ biến nhất ở Úc. Khoảng một trên bảy người Úc độ tuổi trên 50 mang một số dấu hiệu mắc bệnh AMD.

Hoàng điểm là gì?

Quý vị đang dùng hoàng điểm để đọc tập sách này.

Hoàng điểm là tên được đặt cho khu vực tại trung tâm của võng mạc. Vùng này có đường kính chỉ khoảng 5,5mm và chịu trách nhiệm về khả năng nhìn chi tiết của thị lực trung tâm và hầu hết thị lực màu sắc của quý vị. Quý vị sử dụng hoàng điểm để đọc, nhận diện khuôn mặt,

lái xe hơi, xem màu sắc rõ ràng và thực hiện bất kỳ hoạt động nào khác mà đòi hỏi khả năng nhìn chi tiết của thị lực trung tâm. Phần còn lại của võng mạc được gọi là võng mạc ngoại vi. Thị lực ngoại vi (hoặc thị lực ngoài rìa), không rõ ràng như thị lực trung tâm, được sử dụng để nhìn hình dạng chung và môi trường xung quanh.



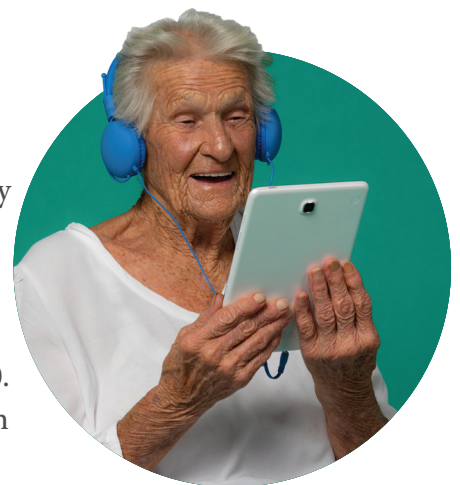
Thoái hóa hoàng điểm liên quan đến tuổi tác là gì?

AMD là bệnh hoàng điểm phổ biến nhất ở Úc. Khoảng một trên bảy người Úc độ tuổi trên 50 mang một số dấu hiệu mắc bệnh AMD.

Đây là một bệnh mạn tính và không gây đau, ảnh hưởng đến hoàng điểm, gây mất dần thị lực trung tâm, giữ nguyên vẹn thị lực ngoại vi. Bệnh ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các hoạt động yêu cầu khả năng nhìn chi tiết của thị lực trung tâm, nhưng không dẫn đến mất thị lực hoàn toàn (mù đen).

AMD liên quan đến lão hóa và ảnh hưởng đến những người độ tuổi trên 50. Tuy nhiên, đây không phải là hậu quả bình thường hay tất yếu của quá trình lão hóa.

Ở một số người, AMD phát triển rất chậm và có thể không tác động đến thị lực. Đối với những người khác, AMD có thể tiến triển nhanh hơn và dẫn đến mất thị lực ở một hoặc cả hai mắt.



CÁC GIAI ĐOẠN CỦA AMD

Dấu hiệu đầu tiên của AMD bắt đầu khi tế bào võng mạc không loại bỏ hiệu quả chất thải từ võng mạc. Những chất thải này, được gọi là drusen, tích tụ dưới trung tâm của võng mạc (hoàng điểm).

AMD được phân thành ba giai đoạn: AMD giai đoạn đầu, giữa và cuối.

AMD giai đoạn đầu và giữa là do sự tích tụ chất thải (drusen) dưới võng mạc.

Thông thường, với **AMD giai đoạn đầu**, quý vị sẽ nhận thấy ít hoặc không có tác động nào lên thị lực.

Với **AMD giai đoạn giữa**, lượng drusen sẽ lớn hơn và quý vị có thể nhận thấy một số thay đổi ở thị lực trung tâm, nhưng tiến triển bệnh còn chậm. AMD có thể hoặc không tiến triển đến giai đoạn cuối. Hầu hết người mắc AMD đều ở giai đoạn đầu và giữa.

AMD giai đoạn cuối là giai đoạn đe dọa đến thị lực và chia thành AMD thể khô (teo) và AMD thể ướt (tân tạo mạch máu).

- **AMD thể khô (teo)**, also còn gọi là teo cơ địa, là khi các tế bào võng mạc chết dần (teo), dẫn đến các mảng võng mạc bị 'biến mất' và mất thị lực trung tâm. Một số người mắc AMD thể khô (teo) có thể phát triển thành thể ướt (tân tạo mạch máu).
- **AMD thể ướt (tân tạo mạch máu)** là dạng AMD hung hãn nhất và các thay đổi về thị lực trung tâm thường đột ngột và nghiêm trọng. Ở AMD thể ướt (tân tạo mạch máu), các mạch máu bất thường phát triển dưới võng mạc. Các mạch máu mới này ('tân tạo mạch máu' có nghĩa là mạch mới) rất mỏng manh và có thể rò rỉ dịch và máu, có khả năng gây tổn hại hoàng điểm. Bệnh thường dẫn đến mất thị lực trung tâm nhanh chóng.

AMD có thể xảy ra chỉ ở một mắt hoặc ở cả hai mắt nhưng mỗi mắt lại có các giai đoạn AMD khác nhau. Cũng có thể mắc cả AMD thể khô (teo) và AMD thể ướt (tân tạo mạch máu) trong cùng một mắt.

Các yếu tố nguy cơ đối với AMD

AMD là do các yếu tố di truyền và môi trường gây ra. Các yếu tố nguy cơ chính bao gồm tuổi tác, bệnh sử gia đình và hút thuốc. Nguy cơ mắc AMD tăng đáng kể theo độ tuổi. Nếu quý vị có một thành viên gia đình bậc một bị ảnh hưởng (ví dụ: cha mẹ hoặc anh chị em), quý vị có nguy cơ mắc AMD cao hơn. Nếu quý vị mắc AMD, điều tối quan trọng là quý vị phải thông báo cho anh chị em và con cái của mình về nguy cơ di truyền, đồng thời khuyến khích họ đi khám mắt và kiểm tra hoàng điểm.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu quý vị hút thuốc, quý vị có khả năng mắc AMD cao gấp ba đến bốn lần. Những người hút thuốc cũng có thể mắc bệnh sớm hơn từ 5 đến 10 năm so với những người không hút thuốc. Hút thuốc cũng có thể làm tăng nguy cơ tiến triển bệnh. Nếu quý vị mắc AMD thể ướt (tân tạo mạch máu) và tiếp tục hút thuốc, quý vị có thể không đáp ứng tốt với phương pháp điều trị.

Làm thế nào để quý vị biết mình có mắc AMD hay không?

Quý vị có thể có dấu hiệu sớm bị AMD (drusen) mà không biết, đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải khám mắt thường xuyên, bao gồm kiểm tra hoàng điểm. Trong các giai đoạn đầu và giữa, quý vị có thể không nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào.

Tuy nhiên, khi bệnh tiến triển, các triệu chứng có thể xuất hiện và bao gồm một hoặc nhiều điều sau đây:

- gặp khó khăn trong việc đọc hoặc thực hiện bất kỳ hoạt động nào khác đòi hỏi thị lực tốt (mặc dù đã đeo kính mắt hoặc kính áp tròng)
- biến dạng thị lực, khi thấy các đường thẳng có thể biến thành hình gợn sóng hoặc uốn cong
- khó phân biệt khuôn mặt
- xuất hiện các mảng tối hoặc mờ ở phần trung tâm thị lực.

Nhu cầu tăng cường chiếu sáng, nhạy cảm với ánh sáng chói, giảm thị lực ban đêm và giảm thị lực màu sắc có thể cũng chỉ ra rằng có điều gì đó không ổn.

Nếu quý vị gặp bất kỳ thay đổi nào về thị lực, không bao giờ được coi nhẹ điều này chỉ là một phần của quá trình già đi. Thực hiện chẩn đoán càng sớm thì càng tốt.

Điều cần thiết là phải đi khám mắt, bao gồm yêu cầu chuyên gia sức khỏe về mắt (y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ nhãn khoa) khám hoàng điểm và theo dõi thường xuyên theo khuyến nghị của họ.

Nếu quý vị gặp bất kỳ thay đổi nào về thị lực, không bao giờ được coi nhẹ việc này chỉ là một phần của quá trình già đi.



Thị Lực Bình Thường



Thị Lực Biến Dạng

Phát hiện và theo dõi các thay đổi về thị lực

Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi đột ngột nào về thị lực, điều quan trọng là quý vị phải thăm khám với chuyên gia sức khỏe về mắt khẩn cấp. Đó có thể là một dấu hiệu của AMD thể ướt (tàn tạo mạch máu). Hành động và điều trị sớm là rất quan trọng để cứu vãn thị lực, trong khi trì hoãn điều trị làm tăng khả năng mất thị lực.

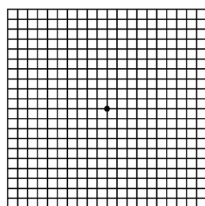
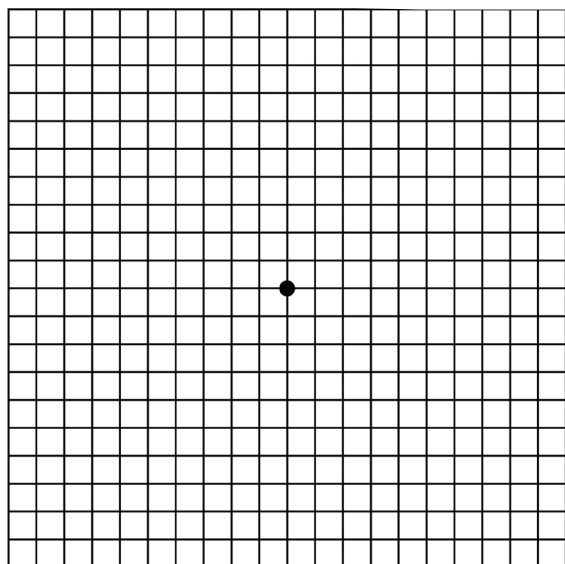
Lưới Amsler (Amsler grid) là một công cụ tự theo dõi cần thiết và 'dễ sử dụng', được dùng để phát hiện những thay đổi về thị lực trung tâm của quý vị. Những thay đổi này có thể bao gồm biến dạng (các đường thẳng biến thành hình gợn sóng), các mảng mờ hoặc các mảng tối. Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi đột ngột nào về thị lực trong khi sử dụng lưới Amsler, hãy liên lạc với chuyên gia sức khỏe về mắt của quý vị ngay lập tức.

Khi sử dụng lưới Amsler, điều quan trọng là quý vị phải kiểm tra từng mắt một và giữ lưới ở khoảng cách đọc bình thường của mình. Nếu quý vị sử dụng kính đọc sách, quý vị nên đeo chúng khi dùng lưới Amsler. Bất cứ ai từ 50 tuổi trở lên đều có thể sử dụng lưới Amsler thường xuyên để kiểm tra những thay đổi về thị lực. Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc AMD, quý vị nên sử dụng lưới Amsler thường xuyên. Quý vị có thể nhận lưới Amsler miễn phí bằng cách gọi Đường Dây Hỗ Trợ Toàn Quốc của chúng tôi theo số **1800 111 709**.

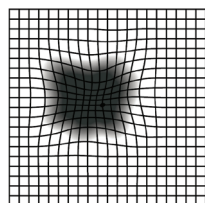
Điều quan trọng là quý vị không được dựa vào lưới Amsler để chẩn đoán hoặc thay thế cho khám mắt thường xuyên..

Lưới Amsler (Amsler Grid)

Có thể sử dụng lưới để kiểm tra các triệu chứng của thoái hóa hoàng điểm liên quan đến tuổi tác (AMD)



Thị Lực Bình Thường



Tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc mắt của quý vị ngay lập tức

Tôi cần phải làm gì?

1. Đeo kính hoặc kính áp tròng thường dùng để đọc
2. Giữ lưới ở khoảng cách đọc bình thường (~30cm) trong một căn phòng đủ ánh sáng
3. Dùng tay che một bên mắt và tập trung vào tâm điểm bằng bên mắt không che của quý vị
4. Nếu thấy các đường thẳng biến thành hình gợn sóng, gãy khúc hoặc biến dạng, hoặc các vùng thị lực bị mờ hoặc thiếu thì quý vị có thể đang biểu hiện các triệu chứng của AMD và nên liên lạc chuyên gia chăm sóc mắt của quý vị ngay lập tức

Dinh dưỡng cho AMD

Các nghiên cứu cho thấy rằng chế độ ăn uống rất quan trọng trong việc giảm nguy cơ mắc AMD và làm chậm tiến trình của bệnh. Việc ăn theo chế độ ăn uống cân bằng tốt, lành mạnh, giàu chất chống oxy hóa, vitamin và các chất dinh dưỡng khác có thể giúp giữ cho mắt của quý vị khỏe mạnh.

Chất chống oxy hóa quan trọng cho sức khỏe của mắt bao gồm lutein và zeaxanthin. Các chất này hiện diện ở nồng độ cao trong hoàng điểm khỏe mạnh và giúp bảo vệ đôi mắt của quý vị. Chúng được tìm thấy trong các loại rau củ có lá xanh sẫm chẳng hạn như rau bina (spinach), cải xoăn (kale) và cải cầu vồng (silverbeet), và ở mức độ thấp hơn trong các loại rau củ khác như ngô, ớt chuông vàng, đậu Hà Lan, bí đỏ và cải Brussels. Ngoài ra, vitamin C, vitamin E, kẽm và selen là các chất chống oxy hóa quan trọng để có hoàng điểm khỏe mạnh.

Axit béo omega-3 cũng rất quan trọng đối với sức khỏe của mắt. Tất cả các loại cá và động vật có vỏ chứa Omega-3 nhưng nồng độ cao hơn được tìm thấy trong các loại cá có dầu như cá hồi nước mặn, cá thu, cá cơm và cá hồi nước ngọt.

Những người ăn nhiều carbohydrate có chỉ số đường huyết (glycaemic index, GI) cao, so với GI thấp, có nguy cơ mắc AMD cao hơn. Các carbohydrate GI thấp bao gồm hầu hết các loại trái cây và rau củ, ngũ cốc nguyên cám và bánh mì nguyên cám.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin về dinh dưỡng trên trang mạng của chúng tôi www.mdfoundation.com.au hoặc bằng cách gọi cho Đường Dây Hỗ Trợ Toàn Quốc của chúng tôi theo số 1800 111 709.





Chất bổ sung cho AMD

Chất bổ sung là các loại vitamin, khoáng chất hoặc các chất khác được uống ở dạng viên nén hoặc viên nang. Việc sử dụng các chất bổ sung cho sức khỏe hoàng điểm thường được chia thành hai lĩnh vực:

- **Thực phẩm bổ sung:** Nếu hấp thụ chất dinh dưỡng theo chế độ ăn uống, đặc biệt là chất dinh dưỡng cho sức khỏe mắt, không đủ thì thực phẩm bổ sung nói chung có thể giúp ích. Điều này có thể phù hợp cho dù quý vị đã được chẩn đoán mắc AMD hay chưa. Đặc biệt, nếu quý vị không hấp thụ đủ lutein thông qua chế độ ăn uống hàng ngày bao gồm các loại rau lá xanh sẫm, quý vị có thể cân nhắc chất bổ sung lutein. Nếu không thể ăn hai đến ba khẩu phần cá mỗi tuần, quý vị có thể cân nhắc dùng **viên dầu cá bổ sung (Omega-3)**. Tuy nhiên, hiện vẫn chưa có đủ bằng chứng xác đáng xác nhận lợi ích của chất bổ sung so với ăn cá thực tế.
- **Chất bổ sung AREDS2:** For Đối với người mắc AMD giai đoạn giữa ở một hoặc cả hai mắt, hoặc AMD giai đoạn cuối chỉ ở một mắt, có thể cân nhắc một chất bổ sung dựa trên Nghiên Cứu Bệnh về Mắt Liên Quan Đến Tuổi Tác Số 2 (Age-Related Eye Disease Study #2, AREDS2). Điều quan trọng là hãy trao đổi với chuyên gia sức khỏe về mắt của quý vị đối với việc liệu các chất bổ sung AREDS2 có thích hợp cho quý vị hay không.

Nên cân nhắc dùng thực phẩm bổ sung theo tư vấn của bác sĩ, vì một số vitamin, cho dù được tiếp nhận thông qua thực phẩm hoặc chất bổ sung có thể ảnh hưởng đến một số loại thuốc nhất định.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin về các chất bổ sung trên trang mạng của chúng tôi www.mdfoundation.com.au hoặc bằng cách gọi cho Đường Dây Hỗ Trợ Toàn Quốc của chúng tôi theo số 1800 111 709.





Danh sách những điều cần làm để bảo vệ sức khỏe của mắt

Mặc dù quý vị không thể thay đổi bệnh sử gia đình hay tuổi tác của mình, song các biện pháp thực hành đơn giản sau đây có thể giúp quý vị tối ưu hóa sức khỏe hoàng điểm và giảm nguy cơ mất thị lực:

- ☐ khám mắt thường xuyên, bao gồm kiểm tra hoàng điểm
- ☐ không hút thuốc
- ☐ sống theo lối sống lành mạnh, kiểm soát cân nặng và tập thể dục thường xuyên
- ☐ ăn cá hai đến ba lần một tuần, rau lá xanh sẫm và hoa quả tươi hàng ngày, và một lượng quả hạch bằng lòng bàn tay mỗi tuần, cũng như giới hạn mức tiêu thụ chất béo và dầu
- ☐ chọn các carbohydrate chỉ số đường huyết (GI) thấp thay vì GI cao bất cứ khi nào có thể
- ☐ khi tham khảo ý kiến bác sĩ, hãy cân nhắc dùng thực phẩm bổ sung nếu không tiếp nạp đủ qua đường thức ăn
- ☐ hỏi chuyên gia sức khỏe về mắt của quý vị xem chất bổ sung AREDS2 có phù hợp cho quý vị hay không
- ☐ bảo vệ mắt đầy đủ khỏi ánh nắng mặt trời
- ☐ dùng lưới Amsler (Amsler grid) thường xuyên để kiểm tra các thay đổi về thị lực

Xin lưu ý: Mọi thay đổi về chế độ ăn uống hoặc lối sống nên được thực hiện theo tư vấn của bác sĩ.



AMD được chẩn đoán bằng cách nào?

Quý vị cần yêu cầu chuyên gia sức khỏe về mắt thực hiện khám mắt để chẩn đoán AMD. Nếu quý vị đang ở độ tuổi từ 50 trở lên, quý vị nên cân nhắc đi khám mắt, bao gồm kiểm tra hoàng điểm, hai năm một lần (hàng năm nếu quý vị trên 65 tuổi) hoặc theo lời khuyên từ chuyên gia sức khỏe về mắt. Sau khi được chẩn đoán mắc AMD, tần suất khám mắt sẽ được chuyên gia sức khỏe về mắt xác định riêng cho quý vị. Các thủ thuật được sử dụng để hỗ trợ trong việc chẩn đoán AMD bao gồm:

Giãn đồng tử

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe về mắt của quý vị có thể làm giãn (mở rộng) đồng tử của quý vị bằng cách sử dụng thuốc nhỏ mắt để khám võng mạc ở đáy mắt. Sau khi đồng tử giãn ra, việc mắt của quý vị bị mờ và nhạy cảm với ánh sáng trong vài giờ là điều bình thường. Quý vị không nên lái xe khi mắt vẫn còn giãn.

Chụp ảnh võng mạc

Các chuyên gia sức khỏe về mắt thường sử dụng phương pháp chụp ảnh võng mạc như một phần của quá trình khám mắt. Phương pháp này cung cấp hình ảnh chi tiết về võng mạc của quý vị và là cơ sở để so sánh cho những lần khám mắt trong tương lai.

Chụp cắt lớp kết hợp quang học

Chụp cắt lớp kết hợp quang học (optical coherence tomography, OCT) hiện đang là một thủ thuật tiêu chuẩn trong việc chẩn đoán và quản lý liên tục bệnh hoàng điểm.

Chụp OCT là một kỹ thuật chụp chiếu nhanh, không đau và không xâm lấn, sử dụng ánh sáng để tạo ra hình ảnh cắt ngang có độ phân giải rất cao về các lớp võng mạc, cũng như các mạch máu bị ảnh hưởng ở bệnh AMD. Chụp OCT cũng được sử dụng để theo dõi phản ứng của cá nhân quý vị đối với việc điều trị.

Chụp mạch máu

Nếu chuyên gia sức khỏe về mắt nghi ngờ quý vị bị AMD thể ướt (tân tạo mạch máu), họ có thể tiến hành chụp mạch máu bằng fluorescein. Fluorescein là thuốc nhuộm màu cam được tiêm vào máu qua đường tĩnh mạch ở cánh tay của quý vị. Thuốc nhuộm này nhanh chóng đi vào mắt qua dòng máu và lưu thông qua võng mạc. Thuốc nhuộm này làm nổi bật mọi bất thường hoặc tổn thương ở mạch máu. Chuyên gia sẽ sử dụng máy ảnh chuyên biệt để chụp một loạt hình ảnh võng mạc của quý vị. Thủ thuật này chỉ mất một vài phút.

Trong số rất ít các trường hợp, bác sĩ có thể thực hiện chụp mạch máu bằng indocyanine xanh lá, khi đó thuốc nhuộm màu xanh lá được tiêm vào tĩnh mạch ở cánh tay của quý vị, tương tự như cách chụp mạch máu bằng fluorescein.



Các nghiên cứu đã chứng minh rằng những thay đổi trong chế độ ăn uống và lối sống có thể làm chậm lại tiến triển của bệnh.

Phương pháp điều trị AMD

Không có phương pháp chữa khỏi AMD. Các tùy chọn điều trị sẽ phụ thuộc vào giai đoạn bệnh, đồng thời hướng đến việc ổn định và duy trì thị lực tốt nhất càng lâu càng tốt.

Có phương pháp điều trị AMD giai đoạn đầu và giữa không?

Hiện tại, không có phương pháp điều trị y tế nào cho AMD giai đoạn đầu và giữa. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc thay đổi chế độ ăn uống và lối sống có thể làm chậm tiến triển của bệnh. Mọi thay đổi đối với chế độ ăn uống hoặc lối sống nên được thực hiện theo tư vấn của bác sĩ. Quý vị nên thảo luận về tính phù hợp của các chất bổ sung AREDS2 với chuyên gia sức khỏe về mắt của mình. Các nghiên cứu đang được tiến hành để phát triển các phương pháp điều trị ngăn chặn hoặc làm chậm bệnh tiến triển thành AMD giai đoạn cuối.

Có phương pháp điều trị AMD thể khô (teo) không?

Hiện không có sẵn phương pháp điều trị y tế nào ở Úc cho AMD thể khô (teo), tuy nhiên, nghiên cứu đang được tiến hành để phát triển các phương pháp điều trị.

Có phương pháp điều trị AMD thể ướt (tân tạo mạch máu) không?

Hiện đang có sẵn phương pháp điều trị y tế hiệu quả cao đối với AMD thể ướt (tân tạo mạch máu).

Ở AMD thể ướt (tân tạo mạch máu), yếu tố tăng trưởng nội mô mạch máu (vascular endothelial growth factor, VEGF) protein chịu trách nhiệm chính cho sự phát triển bất thường của mạch máu và rò rỉ dịch dưới võng mạc.

Phương pháp điều trị tiêu chuẩn bao gồm tiêm thuốc kháng VEGF vào mắt (tiêm nội nhãn) để ngăn chặn hoạt động của protein này, do đó ngăn chặn sự phát triển của các mạch máu bất thường và rò rỉ dịch. Phương pháp điều trị này thường bắt đầu bằng cách tiêm trong khoảng thời gian hàng tháng. Tùy thuộc vào phản ứng, khoảng thời gian giữa các lần tiêm có thể được kéo dài. Đối với hầu hết các bệnh nhân, việc điều trị liên tục hoặc vô thời hạn là bắt buộc.

Để biết thêm thông tin về thủ thuật tiêm này, quý vị có thể đọc tờ thông tin “Tiêm Mắt cho Bệnh Hoàng Điểm” của chúng tôi.

Liệu pháp quang đông bằng laser (laser photocoagulation) và quang động (photodynamic therapy, PDT) là những phương pháp điều trị hiện nay hiếm được sử dụng cho AMD thể ướt (tân tạo mạch máu). Đôi khi, chúng được sử dụng như phương pháp phụ trợ cho điều trị bằng cách tiêm nội nhãn, thường là đối với một loại mạch máu mới được gọi là bệnh mạch máu hắc mạc dạng polyp (polypoidal choroidal vasculopathy, PCV).

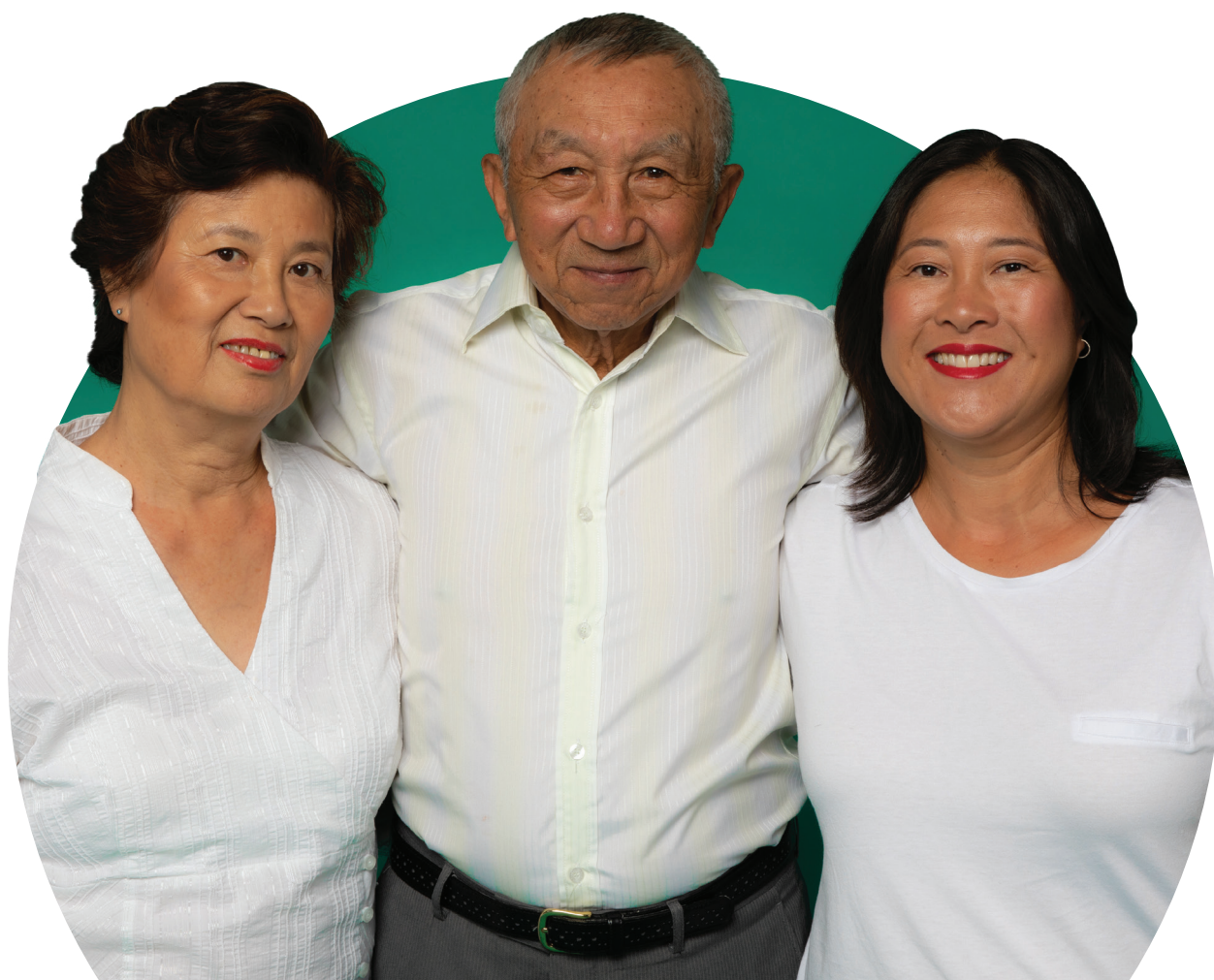
Ở một số người, việc điều trị có thể cải thiện thị lực. Tuy nhiên, các phương pháp điều trị này không thể chữa khỏi bệnh. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về phương pháp điều trị trên trang mạng của chúng tôi tại www.mdfoundation.com.au hoặc bằng cách gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Toàn Quốc của chúng tôi theo số **1800 111 709**.

Nếu được điều trị đủ sớm, quý vị có thể phòng ngừa mất thị lực và duy trì thị lực tốt nhất trong thời gian lâu nhất có thể.

Mất thị lực do AMD

Một số người bị AMD có thể bị mất thị lực, một tình trạng khó để ứng phó. Quý vị có thể mất thời gian để thích nghi với tình trạng này và không có gì lạ khi quý vị phải trải qua nhiều cảm xúc khác nhau, từ hoài nghi đến chấp nhận, thậm chí là tức giận hoặc buồn bã. Nếu quý vị cần tư vấn hoặc hỗ trợ, hãy gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Toàn Quốc của chúng tôi theo số **1800 111 709**.

Nếu quý vị bị mất thị lực, chúng tôi có sẵn rất nhiều sự hỗ trợ và lời khuyên để giúp quý vị vượt qua thách thức này và duy trì chất lượng đời sống cũng như tính độc lập.



Quý vị cần thêm thông tin?

Tìm hiểu thêm về bệnh hoàng điểm tại www.mdfoundation.com.au.

Hoàng điểm của quý vị đang ở tình trạng nào? Hãy trả lời các câu hỏi kiểm tra tại www.CheckMyMacula.com.au.

Quý vị cũng có thể truy cập các dịch vụ hỗ trợ được cá nhân hóa, miễn phí và đặt hàng bộ công cụ thông tin cũng như lưới Amsler (Amsler grid) bằng cách gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Toàn Quốc của chúng tôi theo số **1800 111 709**.

MDFA có một bản tin miễn phí và quý vị có thể đăng ký để nhận lời mời tham gia các sự kiện và buổi hướng dẫn trong khu vực của mình.

Macular Disease Foundation Australia cam kết giảm tỷ lệ mắc và tác động của bệnh hoàng điểm bằng cách cung cấp thông tin cập nhật, lời khuyên và hỗ trợ.

Đường Dây Trợ Giúp Toàn Quốc của chúng tôi có thể cung cấp thêm thông tin về tình trạng của quý vị.



Tuyên bố khước từ trách nhiệm: Thông tin trong ấn phẩm này được Macular Disease Foundation Australia coi là chính xác tại thời điểm xuất bản. Mặc dù đã chuẩn bị vô cùng kỹ lưỡng, nhưng quý vị luôn cần tìm kiếm lời khuyên y tế từ bác sĩ và lời khuyên cá nhân về sức khỏe mắt từ chuyên gia sức khỏe về mắt. MDFA không chịu trách nhiệm pháp lý đối với bất kỳ lỗi hoặc thiếu sót nào trong ấn phẩm này hoặc những thiệt hại phát sinh từ ấn phẩm này, và không đưa ra bảo đảm dưới bất kỳ hình thức nào liên quan đến ấn phẩm này, dù rõ ràng hay ngụ ý.



**Macular
Disease
Foundation**
AUSTRALIA

**Macular Disease
Foundation Australia**

Mezzanine level
383 Kent Street
Sydney 2000

T 1800 111 709 (số miễn cước)

E info@mdfoundation.com.au

W www.mdfoundation.com.au

W www.CheckMyMacula.com.au

ABN 5209 6255 177

Tháng 6 năm 2023