

Tôi nên khám mắt với tần suất như thế nào?

Nếu quý vị bị tiểu đường, quý vị nên khám mắt sau lần đầu tiên được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường, kể đó là khám mắt định kỳ tối thiểu hai năm một lần.

Nếu quý vị mắc bệnh về mắt do tiểu đường, quý vị nên khám mắt tối thiểu một năm một lần hoặc theo lời khuyên từ chuyên gia sức khỏe về mắt của quý vị.

Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi đột ngột nào về thị lực, hãy khám mắt càng sớm càng tốt.

Nhắc nhở quan trọng

Quý vị mắc bệnh tiểu đường càng lâu thì nguy cơ mắc bệnh về mắt do tiểu đường càng cao. Do đó, điều quan trọng là quý vị phải đi khám mắt thường xuyên, ngay cả khi các lần kiểm tra trước đó cho kết quả bình thường.

Hãy cho chuyên gia sức khỏe về mắt biết rằng quý vị mắc bệnh tiểu đường và cố gắng tham gia các buổi hẹn khám mắt theo lịch trình.

Theo thời gian, hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường sẽ phát triển bệnh về mắt do tiểu đường ở một mức độ nào đó, nhưng việc kiểm soát kỹ lưỡng bệnh tiểu đường và khám mắt thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa mất thị lực.



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.

T 1800 111 709 (số miễn cước)

E info@mddfoundation.com.au

W www.mddfoundation.com.au

W www.CheckMyMacula.com.au

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 hoặc 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.

Tháng 3 năm 2022



**Macular
Disease
Foundation**
AUSTRALIA



BỆNH VỀ MẮT DO TIỂU ĐƯỜNG (DIABETIC EYE DISEASE, DED)

Tiểu đường là một bệnh mạn tính, phức tạp, có đặc trưng là lượng glucose (đường) trong máu cao. Về lâu dài, bệnh tiểu đường có thể ảnh hưởng đến nhiều bộ phận trong cơ thể, bao gồm cả mắt của quý vị, phần lớn là do những thay đổi đối với mạch máu.

Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến mắt của quý vị như thế nào?

Bệnh võng mạc tiểu đường (diabetic retinopathy, DR) là loại bệnh về mắt phổ biến nhất mà những người mắc bệnh tiểu đường gặp phải. Những bệnh khác bao gồm đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp và mờ thị lực thoáng qua. Tất cả những người mắc bệnh tiểu đường đều có nguy cơ mắc bệnh về mắt do tiểu đường.

Việc kiểm soát kỹ lưỡng bệnh tiểu đường có thể trì hoãn quá trình khởi phát hoặc thậm chí đảo ngược sự tiến triển của DR. Các biện pháp kiểm soát bao gồm:

- kiểm soát lượng glucose trong máu
- kiểm soát huyết áp
- kiểm soát lipid máu
- điều chỉnh các yếu tố nguy cơ trong lối sống như chế độ ăn uống, cân nặng và việc hút thuốc.

Tin tốt là quý vị có thể ngăn ngừa đa phần tình trạng mất thị lực do DR, miễn là bệnh được chẩn đoán sớm và quý vị thực hiện các bước để duy trì kiểm soát bệnh.

Bệnh võng mạc tiểu đường là gì?

DR là một biến chứng của bệnh tiểu đường và là nguyên nhân hàng đầu gây mất thị lực và mù lòa có thể tránh được ở người Úc trong độ tuổi lao động. Có tới một phần ba số người Úc chung sống với bệnh tiểu đường mắc một số dạng DR.

Bệnh võng mạc tiểu đường không tăng sinh (Non-proliferative diabetic retinopathy, NPDR) thường không ảnh hưởng đến thị lực trong giai đoạn đầu. Theo thời gian, lượng glucose trong máu cao sẽ gây tổn hại và làm suy yếu các mạch máu nhỏ ở võng mạc. Các mạch máu này có thể rò rỉ dịch và/hoặc bị tắc. Nếu được chẩn đoán mắc NPDR, quý vị sẽ cần được chuyên gia sức khỏe về mắt (y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ nhãn khoa) theo dõi thường xuyên và có thể được điều trị để làm chậm bệnh.

Bệnh võng mạc tiểu đường tăng sinh (Proliferative diabetic retinopathy, PDR) xảy ra khi võng mạc bị giảm cung cấp oxy. Kết quả là các mạch máu mới mỏng manh bắt đầu phát triển trên bề mặt võng mạc và/hoặc vào trong dịch kính (khoang gel trung tâm) của mắt, nơi chúng có thể bị vỡ và chảy máu, gây cản trở thị lực. Sẹo liên quan đến các mạch máu này có thể co lại, kéo võng mạc và khiến võng mạc bong ra. Nếu không được điều trị sớm, PDR có thể dẫn đến mất thị lực nghiêm trọng. Phương pháp điều trị có thể bao gồm laser, tiêm mắt và/hoặc phẫu thuật mắt.

Phù hoàng điểm do tiểu đường (Diabetic macular oedema, DMO) là một biến chứng của DR có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào. Bệnh xảy ra khi dịch rò rỉ từ các mạch máu trong võng mạc tích tụ tại hoàng điểm – khu vực chịu trách nhiệm về khả năng nhìn chi tiết của thị lực trung tâm. Điều này có thể dẫn đến mờ thị lực trung tâm. Một hoặc cả hai mắt có thể bị ảnh hưởng. DMO thường có thể được điều trị hiệu quả bằng cách tiêm mắt và/hoặc điều trị bằng laser.

Tiểu đường và thị lực

Việc kiểm soát kỹ lưỡng bệnh tiểu đường và thường xuyên khám mắt có thể giúp quý vị phòng ngừa tình trạng mất thị lực.

Giai đoạn đầu của DR thường không có triệu chứng. Một khi các triệu chứng xuất hiện, tình trạng mất thị lực có thể diễn ra nhanh chóng và trong một số trường hợp, có thể kéo dài. Các triệu chứng sau đây có thể bắt nguồn từ DR và phải luôn được kiểm tra càng sớm càng tốt:

- tầm nhìn của quý vị xuất hiện các đốm tối màu hoặc khoảng trống
- thị lực bị mờ, biến dạng, không rõ ràng hoặc nhìn đôi
- thường xuyên thay đổi toa kính
- nhìn thấy quang sáng xung quanh đèn
- nhìn thấy chớp sáng lặp đi lặp lại, thường ở tầm nhìn ngoại vi
- đột ngột khởi phát hiện tượng sương mù, có bóng hoặc ruồi bay.

Nếu bị mất thị lực do DR, nhiều người sẽ phục hồi tốt sau khi điều trị. Thật không may, trong một số trường hợp, tình trạng mất thị lực có thể kéo dài. Với sự hỗ trợ, lời khuyên phù hợp cùng khả năng tiếp cận các công nghệ và thiết bị hỗ trợ tình trạng thị lực kém phù hợp, quý vị có thể vượt qua những thách thức này, sống tốt với bệnh của mình và giảm tác động của bệnh lên đời sống. Hãy liên lạc với Đường Dây Trợ Giúp Toàn Quốc của chúng tôi theo số **1800 111 709** để biết thêm thông tin về hỗ trợ có sẵn.