



AMD là gì?

AMD là bệnh mạn tính và không gây đau về hoàng điểm, một bộ phận của võng mạc chịu trách nhiệm về khả năng nhìn chi tiết của thị lực trung tâm. Khi AMD tiến triển, bệnh có thể ảnh hưởng đến khả năng đọc, lái xe và nhận diện khuôn mặt của quý vị. Bệnh này không dẫn đến tình trạng mất thị lực hoàn toàn hoặc mù lòa, vì tầm nhìn ngoại vi (ngoài rìa) của quý vị không bị ảnh hưởng.

AMD được phân loại thành bệnh giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối. AMD giai đoạn đầu và giai đoạn giữa phát sinh từ sự tích tụ chất thải (drusen) dưới hoàng điểm, và thường ít hoặc không tác động đến thị lực.

AMD giai đoạn cuối được chia thành AMD thể khô (teo) và AMD thể ướt (mạch máu mới phát triển). AMD thể khô (teo), còn được gọi là teo cơ địa, xảy ra khi mắt bị mất dần các tế bào võng mạc, dẫn đến các mảng võng mạc 'biến mất' và mất thị lực trung tâm. AMD thể ướt (mạch máu mới phát triển) xảy ra khi các mạch máu bất thường phát triển bên dưới võng mạc. Các mạch máu mới này rất mỏng manh và có thể rò rỉ dịch và máu, gây tổn hại cho hoàng điểm. Bệnh này thường dẫn đến mất thị lực trung tâm nhanh chóng.

Có khoảng một trên bảy người Úc ở độ tuổi trên 50 mang một số dấu hiệu bị AMD.

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@mdfoundation.com.au

W www.mdfoundation.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.



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

Các yếu tố nguy cơ chính

Tuổi tác: Nguy cơ mắc AMD gia tăng đáng kể theo tuổi tác.

Bệnh sử gia đình: Nếu cha/mẹ, anh/chị/em hoặc con cái của quý vị mắc AMD, quý vị cũng có nguy cơ phát triển bệnh này cao hơn. Nhiều trường hợp mắc AMD có liên kết di truyền.

Hút thuốc: Những người hút thuốc có khả năng phát triển AMD cao hơn và có thể phát triển bệnh sớm hơn những người không hút thuốc. Nguy cơ mắc AMD giảm đi khi quý vị cai hút thuốc.

Dinh dưỡng: Thực hiện chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh, bao gồm thực phẩm tốt cho mắt, đem lại lợi ích cho sức khỏe thể chất và tinh thần tổng thể, cũng như sự khỏe mạnh của mắt.

Chế độ ăn uống & lối sống đóng vai trò quan trọng trong việc giữ cho đôi mắt khỏe mạnh

Các triệu chứng của AMD

Quý vị có thể có các dấu hiệu mắc AMD giai đoạn đầu mà không hề biết, nhưng các triệu chứng đáng chú ý có thể bao gồm:

- 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 đọc sách)
- biến dạng thị lực, khi thấy các đường thẳng biến thành hình gợn sóng hoặc uốn cong
- khó phân biệt khuôn mặt
- xuất hiện các mảng tối hoặc mờ ở phần thị lực trung tâm.

Nếu quý vị đang trong độ tuổi từ 50 tuổi trở lên, quý vị có thể sử dụng lưới Amsler (Amsler grid) thường xuyên để kiểm tra những thay đổi về thị lực. Quý vị không nên phụ thuộc vào lưới Amsler để chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho các buổi khám mắt định kỳ.

Chẩn đoán AMD

Quý vị cần gặp chuyên gia sức khỏe về mắt (y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ nhãn khoa) để thực hiện khám mắt nhằm chẩn đoán AMD. Mắt của quý vị sẽ được nhỏ thuốc để làm giãn và bác sĩ sẽ khám võng mạc của quý vị bằng thiết bị chuyên dụng.

Các lựa chọn điều trị

Không có phương pháp chữa khỏi AMD. Hiện vẫn chưa có phương pháp điều trị nào dành cho AMD giai đoạn đầu và giai đoạn giữa cũng như AMD thể khô (teo) giai đoạn cuối, mặc dù các nhà nghiên cứu trên toàn thế giới đang tập trung vào vấn đề này.

Chế độ ăn uống và lối sống là hai yếu tố quan trọng để giữ đôi mắt khỏe mạnh, giảm nguy cơ mắc AMD và trì hoãn sự tiến triển của bệnh.

Có những phương pháp điều trị AMD thể ướt (mạch máu mới phát triển) hiệu quả. Các phương pháp này hướng đến việc ổn định bệnh và duy trì thị lực tốt nhất càng lâu càng tốt, nhưng chúng không phải phương pháp chữa khỏi.

Đối với một số người mắc AMD, tùy thuộc vào giai đoạn bệnh của họ, việc kết hợp chọn lọc các chất dinh dưỡng (chất bổ sung) có thể làm giảm nguy cơ tiến triển của bệnh. Hãy trao đổi với chuyên gia sức khỏe về mắt của quý vị để xem liệu sự kết hợp này có thích hợp với quý vị hay không.

Hành động sớm sẽ cứu vãn thị lực

Đừng bao giờ coi những thay đổi về thị lực là một phần của quá trình già đi. Nếu quý vị đang trong độ tuổi trên 50, hãy cân nhắc đi khám mắt, bao gồm kiểm tra hoàng điểm hai năm một lần (khám hàng năm nếu quý vị trên 65 tuổi), để xác định các dấu hiệu ban đầu của AMD. Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi đột ngột nào về thị lực, hãy thăm khám với chuyên gia sức khỏe về mắt càng sớm càng tốt.



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

- ☐ khám mắt thường xuyên, bao gồm kiểm tra hoàng điểm
- ☐ không hút thuốc
- ☐ sống theo lối sống lành mạnh, kiểm soát cân nặng và thường xuyên tập thể dục
- ☐ ăn cá hai đến ba lần một tuần, ăn rau củ có lá màu xanh đậm và hoa quả tươi hàng ngày, ăn một lượng hạt bằng lòng bàn tay một tuần và hạn chế tiêu thụ chất béo và dầu mỡ
- ☐ chọn carbohydrate có chỉ số đường huyết (glycemic index, GI) thấp thay vì GI cao bất cứ khi nào có thể
- ☐ bảo vệ mắt một cách đầy đủ khỏi ánh nắng mặt trời
- ☐ thường xuyên sử dụng lưới Amsler (Amsler grid) để kiểm tra những thay đổi về thị lực

Quan trọng: Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi thực hiện bất cứ thay đổi nào đối với chế độ ăn uống hoặc lối sống của quý vị.

