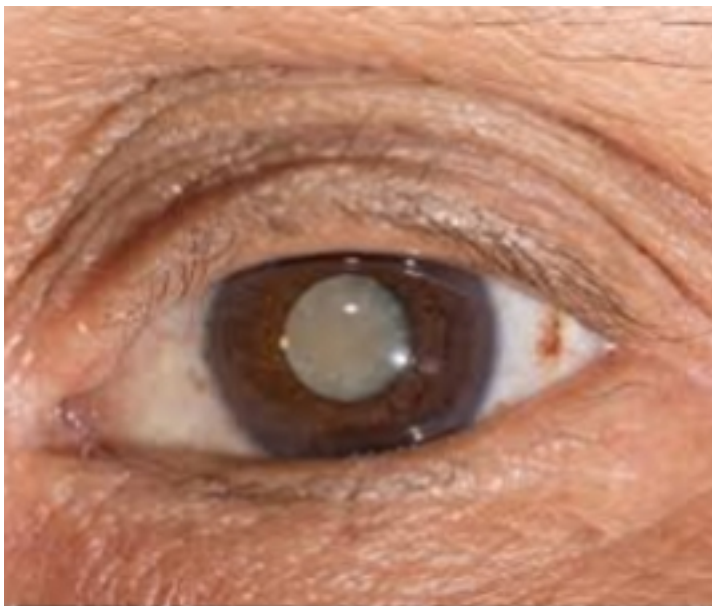


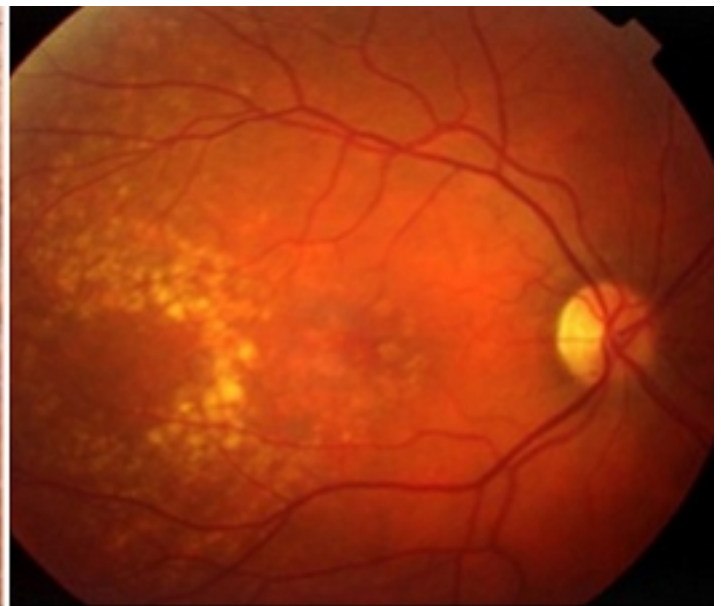
**Bs Phan Nguyễn Thị Ngọc Vi - Khoa Mắt**

Thời gian và lão hóa làm cho thị lực con người nói chung, đặc biệt là sức khỏe của đôi mắt bị suy giảm một cách đáng kể. Làm thế nào để có một đôi mắt luôn luôn khỏe mạnh và giảm thiểu các bệnh tật về mắt là điều cần thiết.

Đôi mắt cũng giống như cơ thể của chúng ta, từ tuổi 40 trở đi sẽ xuất hiện tình trạng lão hóa dẫn đến các bệnh về mắt. Theo các nghiên cứu trong và ngoài nước, người già dễ mắc các bệnh về mắt như: đục thể thủy tinh, thoái hóa hoàng điểm, glô-côm, bệnh võng mạc đái tháo đường và bệnh võng mạc tăng huyết áp.



**Đục thể thủy tinh tuổi già**



**Thoái hóa hoàng điểm tuổi già**

Khi tuổi càng cao, hai bộ phận có chức năng, vai trò quan trọng nhất trong việc đem ánh sáng vào mắt cho đôi mắt là thủy tinh thể và võng mạc càng bị tổn thương nghiêm trọng hơn, từ đó gây suy giảm thị lực và dẫn đến các bệnh lý về mắt như đục thể thủy tinh, thoái hóa hoàng điểm...

## Phòng ngừa các bệnh về mắt ở người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 02 Tháng 11 2016 19:53 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 02 Tháng 11 2016 20:00

---

Ngày nay, do nhu cầu cuộc sống tác động khác, đời sống lão hóa ngày càng xuất hiện sớm hơn so với trước đây. Có không ít người dù mới 40 tuổi nhưng thị lực đã kém như người 50, 60.

Môi trường ngày càng ô nhiễm dẫn đến tình trạng tia cực tím trong ánh sáng mặt trời ngày càng nhiều hơn nhờ đèn LED, tia cực tím mạnh ngày càng nhiều, nhiều hơn tia cực tím gây bệnh mắt, nhiều hơn tia cực tím giác mạc, võng mạc, gây biến đổi cấu trúc và thành phần các protein của thủy tinh thể gây nên tình trạng đục thủy tinh thể.

Không những vậy, khói bụi, các hóa chất độc hại, nguồn nước ô nhiễm khi tiếp xúc với mắt thường xuyên sẽ tích tụ nhiều chất độc hại, tác động phá hủy các tế bào mô của giác mạc, phá hủy các lớp võng mạc, gây tổn thương tế bào thị giác, thị lực suy giảm.

Những thói quen xấu cũng góp phần thúc đẩy suy giảm thị lực, gây ra các bệnh về mắt. Chúng ta nên hạn chế thói quen đọc sách khi không đủ ánh sáng hoặc ánh sáng quá lờn, dàn trải, không tập trung, thói quen xem tivi trong phòng tối, thói quen không đeo kính đi ra ngoài trời nắng, gió...

Ngoài những yếu tố trên, thị lực giảm sút còn do căng thẳng, do nghiện rượu hoặc chế độ ăn uống không hợp lý, thiếu các dưỡng chất cần thiết cho mắt như vitamin A, vitamin B2, omega 3, 6, 9...

Biểu hiện chung thường gặp khi gặp các vấn đề về mắt là nhìn đồ vật mờ nhòe, nhìn không rõ, khi nhìn lâu thấy mắt nhức mỏi và khô mắt. Hay thường thấy nhìn thấy những chấm đen như triệu chứng mắt nhìn, gọi là chứng "ruồi bay". Đây có thể là triệu chứng của vấn đề đục thủy tinh thể, hay nghiêm trọng hơn là bong võng mạc. Vì vậy, nếu đột nhiên nhìn thấy những đốm đen như hoặc những đốm đen như những chấm đen di chuyển trên mắt thì nên đi khám bác sĩ chuyên khoa mắt để được chẩn đoán và điều trị sớm. Thông thường thị lực giảm đột ngột là triệu chứng của xuất huyết trong đáy mắt, tăng huyết áp, tăng nhãn áp, tăng nhãn áp, tĩnh mạch võng mạc...

Để phòng ngừa các bệnh về mắt ở người cao tuổi thì trước tiên chúng ta nên duy trì chế độ dinh dưỡng cân bằng, giàu vitamin, nhất là các vitamin A, B, E, ăn nhiều rau quả có màu vàng, lá xanh đậm để bổ sung các vitamin cần thiết cho mắt luôn hoạt động tốt. Các nguyên tố vi lượng như kẽm, đồng và selen cũng có tác động rất hữu ích trong việc ngăn ngừa

## Phòng ngừa các bệnh về mắt ở người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 02 Tháng 11 2016 19:53 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 02 Tháng 11 2016 20:00

---

thoái hóa mắt.



- Ngoài ra, khi đi đường, nên đeo kính bảo vệ mắt, đội mũ rộng vành, tránh tiếp xúc mắt trực tiếp với ánh nắng mặt trời và bụi bẩn làm hại mắt, nên mặc quần áo che chắn phòng ngừa khô mắt.
- Nên hạn chế các đồ ăn sẫm màu có nhiều đường, nhiều dầu mỡ, hạn chế bia rượu, thuốc lá.
- Không ngồi quá lâu trên máy tính, thỉnh thoảng các đồ nghề tác massage như nhàng quanh khu vực mắt.
- Tăng cường thể dục thể thao.
- Khám mắt định kỳ, nhất là khi bắt đầu có các triệu chứng vào độ tuổi ngoài 40.

## Phòng ngừa các bệnh về mắt ở người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 02 Tháng 11 2016 19:53 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 02 Tháng 11 2016 20:00

---

- Trong trường hợp có bệnh lý cườm nước tăng huyết áp, đái tháo đường... thì phải kiểm soát huyết áp, bệnh đái tháo đường tốt theo lời khuyên của bác sĩ. Hay khi có những triệu chứng mắt nên đến khám và điều trị tại các cơ sở y tế chuyên khoa mắt có uy tín để được điều trị đúng cách và hiệu quả.