

VIETNAMESE

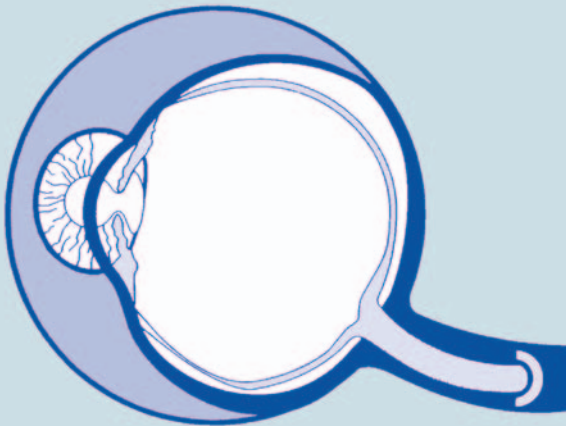
**HỎI & ĐÁP VỀ  
BỆNH  
GLÔCÔM**

tức

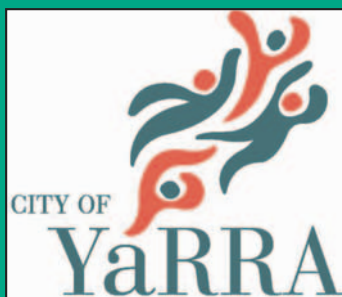
**‘Kẻ ăn trộm thị giác’**

.....

**Questions and Answers  
about  
GLAUCOMA  
the  
“Sneak Thief of sight”**



GLÔCÔM là một bệnh thông thường về mắt và là một trong những nguyên nhân chính gây mù mắt ở Úc. Bất cứ ai cũng có thể mắc bệnh này vào bất cứ lứa tuổi nào và từ 40 tuổi trở đi thì nguy cơ bị bệnh càng cao. Bằng cách áp dụng những biện pháp đơn giản, chúng ta có thể giảm thiểu nguy cơ của bệnh; tuy nhiên sự hiểu biết về bệnh này trong công chúng còn rất thấp. Tập sách nhỏ này được soạn thảo nhằm mang lại cho quý vị những thông tin cần thiết về bệnh glôcôm – định nghĩa về bệnh này, quý vị phải làm gì để ngăn ngừa hậu quả nguy hại của bệnh. Quý vị hãy đọc cẩn thận những thông tin này và lưu ý tới những bước cần thiết quý vị phải làm. Quý vị cũng có thể giúp đỡ những người khác, nhất là thân nhân ruột thịt của mình, bằng cách chia sẻ những thông tin này với họ. Khi làm những việc này, quý vị có thể giúp giảm thiểu những nguy hại của bệnh glôcôm – ở Úc, bệnh này được gọi là ‘kẻ ăn trộm thị giác’.



The production of this booklet is proudly sponsored by the City of Yarra

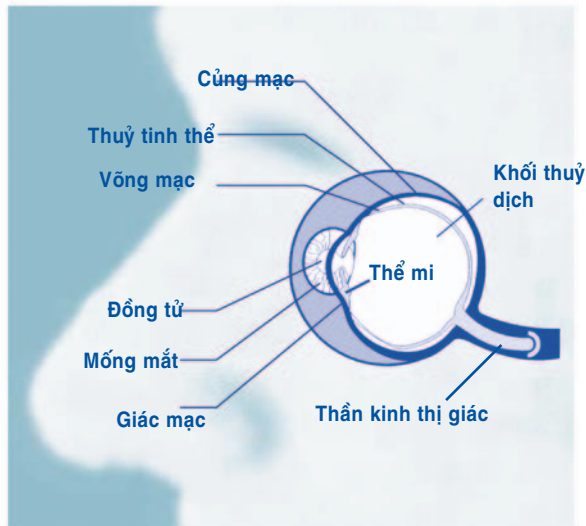
---

MỤC LỤC	TRANG
Mắt	2
Bệnh glôcôm là gì?	3
Bệnh glôcôm có những triệu chứng gì?	4
Làm sao khám phá được bệnh glôcôm?	4
Ai có nguy cơ mắc bệnh glôcôm?	5
Bệnh glôcôm có ảnh hưởng đến việc lái xe an toàn không?	6
Bệnh glôcôm có thể chữa khỏi không?	7
Có những loại bệnh glôcôm khác nhau không?	7
Có những phương cách chữa trị nào?	9
Bao lâu phải nhỏ mắt một lần?	9
Tôi cần phải làm gì nếu không theo được sự chỉ dẫn của bác sĩ nhãn khoa?	9
Cách sử dụng thuốc nhỏ mắt như thế nào là hữu hiệu nhất?	9
Có những qui luật đơn giản nào tôi có thể làm theo khi dùng thuốc nhỏ mắt không?	10
Những điểm quan trọng khác cần lưu tâm	11
Có những tài liệu thông tin nào khác về bệnh glôcôm và cách chữa trị đã được phổ biến không?	12

---

## MẮT

Để giữ cho mắt được nhẹ nhàng thích hợp cho những chuyển động nhanh, mắt được cấu tạo bằng những mô mềm nhưng chắc chắn. Giống như một cái máy chụp hình, mắt cần duy trì hình dạng của nó để có thể điều chỉnh ánh sáng một cách chính xác. Hình dạng của mắt được duy trì qua việc luân chuyển của một chất lỏng trong suốt (gọi là thủy dịch) bên trong mắt để giữ cho mắt được ở nguyên vị trí, giống như một trái bóng bóng và để tạo một áp suất trong mắt. Thủy dịch được bơm vào mắt từ các dòng máu mang dưỡng khí, đường và những dưỡng chất khác để rửa và nuôi con mắt. Thủy dịch chảy quanh buồng mắt và được lọc qua một hệ thống lưới (một hệ thống thoát nước giống như cái lược nước) và được đưa trở lại các mạch máu để tái tạo lại.

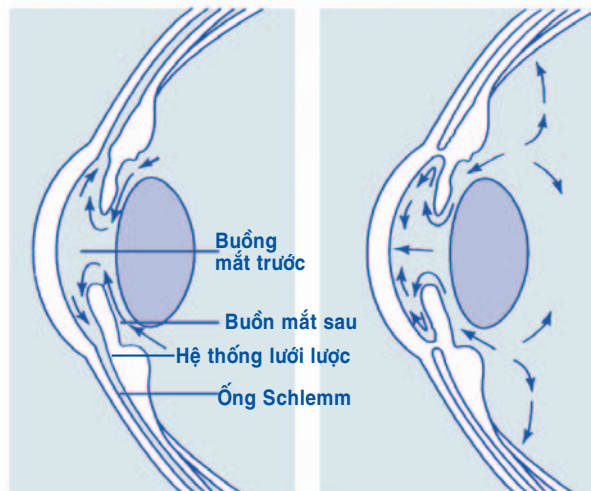


## H BỆNH GLÔCÔM LÀ GÌ?

**Đ** Glôcôm là tên một nhóm bệnh về mắt theo đó các thần kinh thị giác ở phía sau mắt từ từ bị huỷ hoại vĩnh viễn. Trong hầu hết bệnh nhân, sự huỷ hoại này là do áp nhãn tăng ở bên trong mắt – nguyên do là sự tuần hoàn của thủy dịch bị nghẽn hay không thoát ra ngoài được. Trong một số bệnh nhân khác, sự huỷ hoại này là do lượng máu cung cấp cho các sợi thần kinh thị giác quan trọng không đầy đủ, một sự suy yếu trong cấu trúc thần kinh hay có vấn đề trong chính những dây thần kinh.

Nói chung, bệnh glôcôm không có triệu chứng báo trước cũng như không gây đau đớn gì. Thị lực suy giảm từ từ và thị giác ngoại vi có thể bị huỷ hoại trước khi người bệnh biết mình có bệnh.

Trong khi bệnh Glôcôm xảy đến thường hơn với sự gia tăng tuổi tác nhưng nó cũng có thể xảy ra với bất cứ hạng tuổi nào. Trong khi số người lớn tuổi gia tăng thì số bệnh nhân mắc bệnh glôcôm cũng tăng.



Sự tuần hoàn của thủy dịch trong con mắt khỏe mạnh. Thủy dịch chảy vào mắt từ thể mi bao quanh tròng mắt, qua buồng mắt và thoát ra từ các hệ thống mắt lưới để lọc và ống Schlemm.

Một thí dụ về sự lưu thông của thủy dịch trong con mắt bị bệnh glôcôm, gây ảnh hưởng tới mắt khi các mô của bộ phận lọc thủy dịch không hoạt động đúng cách, tạo nên sự gia tăng áp nhãn trong mắt.

## H BỆNH GLÔCÔM CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG GÌ?

**Đ** Bệnh glôcôm mãn tính (glôcôm góc mở) là loại glôcôm thông thường nhất. Sự huỷ hoại xảy ra rất chậm và thị lực từ từ bị giảm, bắt đầu là thị giác ngoại vi. Thị lực của một con mắt sẽ giúp cho thị lực của mắt kia và người mắc bệnh sẽ không nhận ra cho tới khi phần lớn thần kinh thị giác đã bị huỷ hoại và một phần lớn thị lực đã bị tiêu huỷ. Sự huỷ hoại này là vĩnh viễn. Nó xảy ra một cách tiệm tiến và thường liên tục. Việc chữa trị không thể giúp lấy lại thị lực đã mất. Tuy nhiên chữa trị có thể giúp chặn đứng hoặc ít nhất làm giảm bớt cường độ của tiến trình huỷ hoại. Do đó điều quan trọng là phải khám phá căn bệnh càng sớm càng tốt để có thể bắt đầu chữa trị hầu giúp cho thị lực càng ít bị huỷ hoại càng tốt.

Có một số người có thể trải qua một số triệu chứng không rõ rệt như cần thay kính đeo mắt thường xuyên, khó điều chỉnh thị lực khi vào phòng tối hoặc thị lực bị mờ. Người ta không thể chờ cho có triệu chứng rồi mới đi thử mắt xem có bị bệnh glôcôm hay không.

## H LÀM SAO KHÁM PHÁ ĐƯỢC BỆNH GLÔCÔM?

**Đ** Bằng cách nhờ bác sĩ chuyên khoa về mắt khám mắt kỹ càng. Việc khám nghiệm bao gồm việc đo áp nhãn một cách đơn giản không gây đau đớn gì, dùng một ngọn đèn để khám kỹ các cấu trúc dây thần kinh ở phía đáy con mắt và có thể cũng đo cả tầm nhìn (visual field.)

## H AI CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH GLÔCÔM?

**Đ** Người ta ước lượng có khoảng 300,000 người Úc bị bệnh glôcôm nhưng chỉ có một nửa trong số này là được chẩn đoán. Điều này có nghĩa là khoảng 150,000 người bị bệnh glôcôm mà không biết rằng họ đang mất dần thị lực.

Mặc dù ai cũng có thể có nguy cơ mắc bệnh glôcôm, một số người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn những người khác, nhất là những người thuộc loại sau: những người thuộc gia đình có bệnh sử bị bệnh glôcôm; những người trên 40 tuổi; những người bị bệnh như tiểu đường và chứng đau nhức nửa đầu (migraine); những người cận thị; những người dùng các thuốc có cortisone (chất steroid) để trị những bệnh khác; hoặc những người đã từng có lần bị thương ở mắt.

Những người thuộc nhóm trên nên khám mắt lần đầu tiên trước 35 tuổi. Ngoài ra hầu hết mọi người nên khám mắt đều đặn để tìm bệnh glôcôm từ 40 tuổi trở đi.

Glôcôm là bệnh không lây nhiễm và không có tính cách ác tính (gây ung thư).

## H BỆNH GLÔCÔM CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC LÁI XE AN TOÀN KHÔNG?

**Đ** Có. Quý vị cần phải nhìn rõ ràng mới lái xe được an toàn. Vì những người bị bệnh glôcôm có thể có tầm nhìn bị thu hẹp, họ có nguy cơ nhiều hơn trong việc gây tai nạn, đặc biệt là nếu họ là người mắc bệnh nhưng không biết và không được chữa trị. Thị giác ngoại vi bị giảm có thể ngăn cản họ nhìn thấy xe hơi chạy bên cạnh họ khi họ chạy xe ra từ lề đường hay khi qua mặt. Có thể họ cũng không nhìn thấy bộ hành bước xuống đường.



Tầm nhìn bình thường 140°



Tầm nhìn giới hạn

## H BỆNH GLÔCÔM CÓ THỂ CHỮA KHỎI KHÔNG?

Mặc dù bệnh glôcôm không thể chữa lành được, trong hầu hết trường hợp, bệnh có thể kiểm soát được. Bệnh glôcôm là một tình trạng bệnh phải mang suốt cuộc đời và cần phải được liên tục quan sát và kiểm soát để giữ được áp nhãn của mắt không tăng cao và để ngừa mất thị lực hoặc mất thêm thị lực. Càng tìm ra bệnh sớm thì việc chữa trị và ngăn ngừa mất thêm thị lực càng có cơ thành công.

Thị lực bị huỷ hoại vì bệnh glôcôm có tính cách vĩnh viễn.

## H CÓ NHỮNG LOẠI BỆNH GLÔCÔM KHÁC NHAU KHÔNG?

**Đ** Có

### 1. Glôcôm mãn tính (glôcôm góc mở):

Bệnh này chiếm phần lớn trường hợp bệnh glôcôm. Bệnh này tiến triển chậm và không nhận thấy trong nhiều tháng hay nhiều năm, làm cho thị lực giảm từ từ. Loại bệnh glôcôm này phản ứng tốt với cách chữa trị bằng thuốc nhỏ mắt. Việc chữa trị thường kéo dài suốt đời để kiểm soát áp nhãn và giúp ngăn ngừa mất thị lực. Đôi khi cần chữa trị bằng tia laser hay giải phẫu để giúp thủy dịch lưu thông dễ dàng hơn qua mắt.

### 2. Glôcôm áp nhãn thấp hoặc glôcôm áp nhãn bình thường:

Đôi khi sự huỷ hoại của các thần kinh thị giác có thể xảy ra trong những người được gọi là có áp nhãn bình thường. Loại glôcôm này được chữa trị tương tự như cách chữa trị bệnh glôcôm góc mở.

### 3. Glôcôm Cấp tính (glôcôm góc đóng):

Loại bệnh glôcôm này xảy ra khi áp lực trong mắt gia tăng nhanh chóng do mống mắt (iris) làm nghẹt thủy dịch không thoát ra được. Khi bị cơn glôcôm cấp tính thì thường là trầm trọng. Điều này có thể gây những triệu chứng nặng như thị lực bị mờ, thấy có vòng nhiều màu sắc quanh ánh sáng, đau nhức ở trong và xung quanh mắt, đỏ mắt, buồn ói và có thể mửa. Cần phải tìm cách chữa trị ngay lập tức. Nếu chữa trị chậm, thị lực có thể bị huỷ hoại vĩnh viễn trong một thời gian ngắn.

Các ống thoát dịch có khuynh hướng ngày càng hẹp lại theo tuổi tác và thông thường hơn ở những người viễn thị và người Á Châu. Thường thường người bệnh được cho uống thuốc để giảm áp nhãn và sau đó điều trị bằng tia laser để điều chỉnh tình trạng.

### 4. Glôcôm phụ thuộc:

Những loại glôcôm này có thể phát triển do mắt bị tình trạng rối loạn như thương tích, đục thủy tinh thể hay viêm mắt. Việc sử dụng chất cortisone (steroids) có khuynh hướng làm gia tăng áp nhãn và do đó những người sử dụng phải được khám bệnh thường xuyên.

### 5. Glôcôm bẩm sinh:

Đây là một loại glôcôm hiếm hoi do hệ thống thoát dịch bị bất thường. Chứng này có thể có ngay từ khi sinh ra hay phát triển sau này. Cha mẹ có thể để ý khi thấy con nhạy cảm với ánh sáng, mắt nở lớn và đục cũng như có quá nhiều nước mắt. Thường thường loại bệnh này cần phải giải phẫu.

## H CÓ NHỮNG PHƯƠNG CÁCH CHỮA TRỊ NÀO?

**Đ** Thuốc nhỏ mắt là hình thức chữa thông thường nhất kèm với việc chữa trị bằng tia laser hay giải phẫu khi cần. Các loại bệnh glôcôm khác nhau cần những chương trình chữa trị khác nhau.

## H BAO LÂU PHẢI NHỎ MẮT MỘT LẦN?

**Đ** Thông thường thì thuốc nhỏ mắt phải dùng mỗi ngày. Tùy theo thuốc do bác sĩ kê toa, liều lượng có thể là một giọt một ngày hoặc nhiều lần một ngày. Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể cho nhỏ hai thứ thuốc hoặc nhiều hơn. Cần luôn luôn theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ.

## H TÔI CẦN PHẢI LÀM GÌ NẾU KHÔNG LÀM THEO ĐƯỢC SỰ CHỈ DẪN CỦA BÁC SĨ NHÂN KHOA?

**Đ** Nếu quý vị thấy không thể làm theo lời chỉ dẫn của bác sĩ điều trị vì bất cứ lý do gì, quý vị hãy thành thật với chính mình và với bác sĩ nhân khoa để bác sĩ có thể ấn định một chương trình thích hợp cho quý vị. Quý vị và bác sĩ của quý vị phải tạo được một liên minh chống chứng bệnh về mắt này để giảm thiểu tận gốc rễ cho mắt.

## H CÁCH SỬ DỤNG THUỐC NHỎ MẮT NHƯ THẾ NÀO LÀ HỮU HIỆU NHẤT?

**Đ** Để có hiệu quả, thuốc nhỏ mắt trị bệnh glôcôm cần phải được sử dụng một cách chính xác. Bác sĩ nhân khoa sẽ thảo luận chi tiết này với quý vị và cả những kỹ thuật hiệu quả nhất để nhỏ thuốc mà không bị đau và chỉ cần cố gắng rất ít.

## **H** CÓ NHỮNG QUI LUẬT ĐƠN GIẢN NÀO TÔI CÓ THỂ LÀM THEO KHI DÙNG THUỐC NHỎ MẮT KHÔNG?

### **Đ** Có

1. Dùng thuốc do bác sĩ nhãn khoa đã cho quý vị mua. Đừng thay đổi liều lượng bằng cách nhỏ nhiều hơn hay ít liều thuốc do bác sĩ đã ấn định.
2. Rửa tay thật sạch. Cần thận tháo nắp chai thuốc và nhớ dùng để đầu chai thuốc đựng vào bất cứ chỗ nào.
3. Dùng ngón tay trỏ kéo mí mắt dưới xuống để tạo thành hình một cái túi.
4. Cầm chai thuốc giữa ngón cái và ngón trỏ của bàn tay kia, tì các ngón tay còn lại vào cạnh mũi và để chai thuốc vào gần mắt. Quan sát vị trí này trong gương. Ngửa đầu hẳn ra sau và bóp đủ mạnh vào chai thuốc để nhỏ một giọt thuốc vào mắt mỗi lần. Chỉ nhỏ số giọt theo như chỉ dẫn của bác sĩ vào trong túi mắt ở mí dưới.
5. Sau đó lập tức dùng ngón trỏ đè vào phía góc trong của mắt để ngăn không cho thuốc chảy vào ống nước mắt. Giữ như vậy trong khoảng từ 2 tới 3 phút. Làm như thế để cho thuốc tiếp xúc với mắt càng lâu càng tốt.
6. Quan trọng: Nhẹ nhàng chùi thuốc chảy ra mắt. Luôn luôn rửa tay sau khi nhỏ thuốc.
7. Đậy nắp chai thuốc thật kín sau khi dùng.

8. Nếu quý vị cảm thấy không biết mình đã nhỏ thuốc vào mắt đúng cách chưa, thử làm lạnh thuốc nhỏ bằng cách để vào trong tủ lạnh trước khi dùng (đừng bỏ vào ngăn đá). Quý vị sẽ dễ dàng cảm nhận khi giọt thuốc lạnh chạm vào mắt.

Nên nhớ: Quý vị càng cẩn thận khi nhỏ từng giọt thuốc vào mắt đúng cách bao nhiêu thì quý vị càng ít tổn thuốc và như vậy chữa trị sẽ ít tốn kém hơn

## **NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG KHÁC CẦN LƯU TÂM**

1. Giữ đúng hẹn theo như chương trình do bác sĩ nhãn khoa chữa trị cho quý vị ấn định. Bệnh glôcôm chỉ có thể được kiểm soát hữu hiệu nếu bác sĩ có thể theo dõi đầy đủ được bệnh trạng của quý vị.
2. Khi khám bất cứ bác sĩ nào, quý vị phải báo cho họ biết là quý vị đang được chữa trị bệnh glôcôm và cho bác sĩ biết quý vị đang dùng thuốc gì, nhất là những thứ thuốc quý vị mua không cần toa bác sĩ.
3. Vì bệnh glôcôm có thể di truyền, quý vị nên khuyến khích tất cả những người lớn trong gia đình – ngay cả anh em họ, chú, bác, cô, đi đi khám mắt thường xuyên.
4. Nên nhớ phải lo có đủ thuốc dùng nếu quý vị đi chơi xa. Hỏi bác sĩ chữa trị cho quý vị xem có cần xin thêm toa mua thuốc hay không.

Nên nhớ – bệnh glôcôm có thể kiểm soát được bằng cách dùng thuốc thường xuyên hàng ngày.

# **H** CÓ NHỮNG TÀI LIỆU THÔNG TIN NÀO KHÁC VỀ BỆNH GLÔCÔM VÀ CÁCH CHỮA TRỊ ĐÃ ĐƯỢC PHỔ BIẾN KHÔNG?

**Đ** Có. Có thể hỏi lấy tài liệu ở chỗ bác sĩ nhãn khoa hoặc liên lạc với Glaucoma Australia Inc. tại địa chỉ PO BOX 420, CROWS NEST NSW 1585 hay điện thoại số 1800 500 880 (chỉ nói tiếng Anh). Nếu quý vị gặp khó khăn về ngôn ngữ vì không nói được tiếng Anh, xin nhờ giúp đỡ bằng cách gọi Dịch Vụ Thông Ngôn Phiên Dịch (T.I.S) qua số 13 14 50. Glaucoma Australia ấn hành bản tin về bệnh glôcôm là Glaucoma News.

Tập sách này được chuyển thể và sửa đổi từ bản Anh *Ngữ Questions and Answers about GLAUCOMA (Hỏi và Đáp về Bệnh Glôcôm)* do nhà xuất bản Merck Sharp & Dohme (Australia) Pty Ltd. ấn hành.



**GLAUCOMA AUSTRALIA INC**

## **HÃY GIỮ GÌN MẮT MỘT CÁCH KHÔN NGOAN**

### **TRÁNH BỊ MÙ VÌ BỆNH GLÔCÔM**

Glaucoma Australia Inc. được thành lập vào năm 1989 và đã hoạt động để hướng dẫn công chúng về bệnh glôcôm, hỗ trợ những người mắc bệnh glôcôm và gia đình họ và tài trợ cho những cuộc nghiên cứu ở Úc về bệnh glôcôm khi có thể được. Đó là một tổ chức phi lợi nhuận.

Tập thông tin quý vị đang đọc là tài liệu miễn phí nhưng Glaucoma Australia Inc. phải chi phí để ấn hành tập thông tin này. Chúng tôi mong được quý vị hiến tặng để bù đắp vào chi phí ấn hành.

Số tiền hiến tặng từ \$2 trở lên được khấu trừ vào lợi tức chịu thuế.

**Xin xé rời mẫu này và gửi lại cho Glaucoma Australia**



#### **Tôi muốn giúp đỡ Glaucoma Australia**

Tên tôi là (B.S, Ông/Bà/Cô) .....

(Xin ghi bằng chữ in)

Địa chỉ .....

..... Post Code .....

Điện thoại số (0 ) ..... Số tiền tặng là \$.....

**Cheque/Money Order ghi trả cho: Glaucoma Australia, PO Box 420, Crows Nest 1585 hoặc trả bằng thẻ tín dụng bằng cách điền vào mẫu sau hay gọi cho số 1800 500 880**

(Xin đánh dấu loại thẻ)

Visa  MasterCard  Bankcard  AMEX  Diners

Xin khấu trừ thẻ

tín dụng của tôi

Tên Người có thẻ .....Chữ ký .....

Ngày hết hạn ..... / ..... (Số tiền tặng từ \$2 trở lên được khấu trừ vào lợi tức chịu thuế. Biên nhận sẽ được gửi tới quý vị)

**Glaucoma Australia Inc.**  
PO Box 420, Crows Nest NSW 1585  
1800 500 880



**Glaucoma Australia Inc.**

**ABN 52 610 716 720**

**PO Box 420**

**Crows Nest NSW 1585**

**1800 500 880**

**Fax: (02) 9439 8736**

**Email: [glaucoma@glaucoma.org.au](mailto:glaucoma@glaucoma.org.au)**

**<http://www.glaucoma.org.au>**