**TRẠM Y TẾ PHƯỜNG TÂY MỖ**

Bài truyền thông tháng 10 năm 2025

**ĐỤC THỦY TINH THỂ: NGUYÊN NHÂN, BIỂU HIỆN VÀ PHÒNG BỆNH**

Bệnh Đục thủy tinh thể là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây mù và thường gặp ở người trên 50 tuổi. Đục thủy tinh thể thường diễn tiến từ từ, biểu hiện ban đầu là giảm độ kính lão do xuất hiện cận thị chiết xuất, khi ra ánh sáng, mắt sẽ khó chịu nhưng không bị đau nhức.

 **1. Nguyên nhân gây đục thủy tinh thể:**

- Đục thủy tinh thể tuổi già do quá trình lão hóa thủy tinh thể là nguyên nhân chính.

- Ngoài ra còn có các nguyên nhân khác, như: Cận thị, chấn thương, viêm màng bồ đào, sau phẫu thuật glocom, sau phẫu thuật nội nhãn...

- Đục thủy tinh thể liên quan đến các bệnh toàn thân: Đái tháo đường, Tăng huyết áp, các bệnh lý có hội chứng giả bong bao, sử dụng corticosteroid lâu ngày...

- Đục thủy tinh thể bẩm sinh ở trẻ em do các bệnh lý trong quá trình mang thai hoặc yếu tố di truyền.

 **2. Biểu hiện của bệnh Đục thủy tinh thể:** Bệnh Đục thủy tinh thể có thể gặp một hoặc nhiều triệu chứng sau:

- Nhìn mờ: Là triệu chứng chính, lúc đầu nhìn xa mờ nhưng nhìn gần vẫn rõ, về sau nhìn xa và nhìn gần đều mờ, cuối cùng là mù.

- Chói mắt: Khi ra ánh sáng mặt trời, ánh đèn ban đêm. Nhìn trong râm thấy rõ hơn. Nhìn một vật thành hai hoặc thấy nhiều hình. Người bệnh thường xuyên phải thay đổi độ kính, thị lực không cải thiện kể cả khi có sự hỗ trợ của kính.

- Phần lòng đen mất đi độ trong suốt.

 **3. Phòng bệnh Đục thủy tinh thể:** Bệnh Đục thủy tinh thể được điều trị bằng phẫu thuật cho kết quả tốt nhưng không phải lúc nào cũng đảm bảo kết quả và đủ điều kiện để mổ. Điều quan trọng là phải biết phòng ngừa đục thủy tinh thể từ những nguyên nhân gây bệnh đã xác định được.

- Khám mắt thường xuyên: Khám mắt thường xuyên có thể giúp phát hiện đục thủy tinh thể và các vấn đề về mắt khác ở các giai đoạn sớm nhất.

- Điều trị và kiểm soát tốt bệnh Đái tháo đường: Thực hiện đúng chế độ ăn kiêng nếu bị đái tháo đường, kiểm soát tốt đường huyết.

- Điều trị sớm các bệnh tại mắt như Glocom, viêm màng bồ đào.

- Chế độ ăn uống lành mạnh: Chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa và chức năng gan tốt sẽ có tác dụng giúp phòng ngừa bệnh.

- Hạn chế các yếu tố nguy cơ khác: Ánh sáng tia cực tím từ mặt trời có thể góp phần vào sự phát triển của đục thủy tinh thể. Đeo kính râm chặn tia cực tím khi đang ở ngoài trời. Không hút thuốc lá, hạn chế bia rượu.

Nguồn:https://suckhoedoisong.vn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NGƯỜI BIÊN SOẠN****Nguyễn Thị Thanh Huyền** | **PHỤ TRÁCH****DÂN SỐ -TTGDSK****Nguyễn Tài Trí** | **DUYỆT LÃNH ĐẠO****Nguyễn Thị Thu Thủy** |