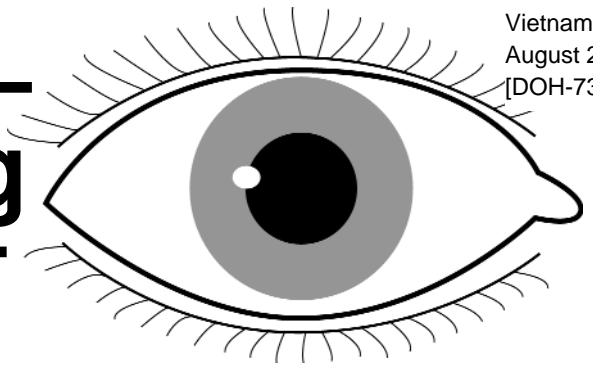


# Bệnh tiểu đường

## và Mắt của quý vị

### Diabetes



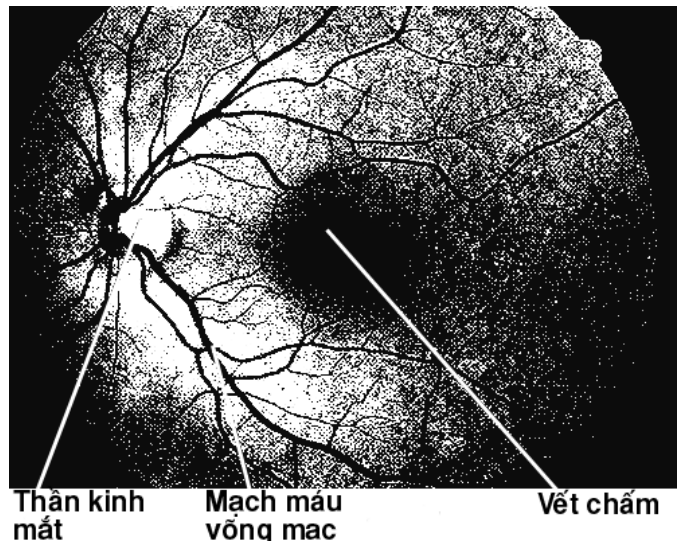
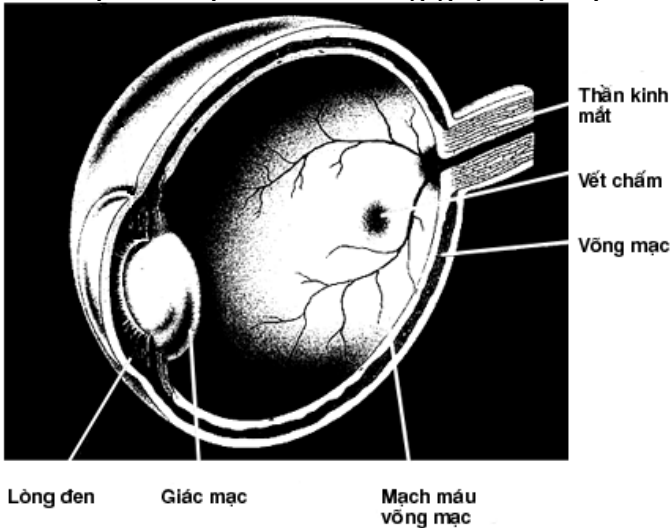
## Sống với Bệnh Tiểu đường

Bệnh tiểu đường là một tình trạng ảnh hưởng đến khả năng của cơ thể khi sử dụng và tích trữ chất đường (glu-cô).

Bệnh tiểu đường có thể làm hư hại mắt của quý vị, và nếu để lâu không kiểm soát hay chữa trị, dần dần bệnh nhân sẽ bị mù.

## Bệnh võng mạc là gì?

Bệnh võng mạc do tiểu đường (diabetic retinopathy) có nghĩa đơn giản là bệnh của võng mạc. Nó xuất hiện khi bệnh tiểu đường gây thiệt hại các mạch máu rất nhỏ trong võng mạc.



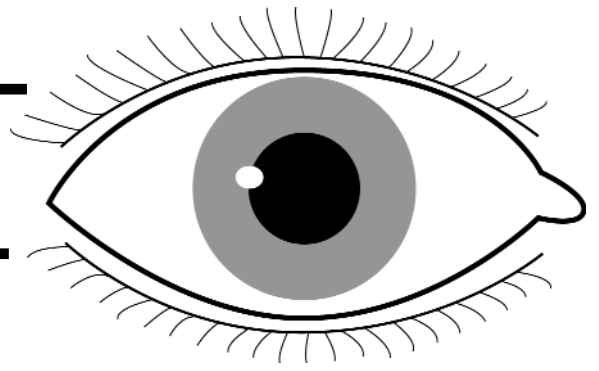
**Mắt bình thường**

**Bên trong của mắt - hình chụp một võng mạc bình thường**

### Cảm tạ

Phiếu chỉ dẫn này do nhân viên của Bệnh viện Sydney và Bệnh viện Mắt Sydney biên soạn và thực hiện với sự hợp tác của Toán Giao tiếp Đa văn hóa.

# Bệnh tiểu đường



## và Mắt của quý vị Diabetes

### Ai đang gặp nguy cơ?

Những người gặp nguy cơ cao nhất là những người:

- bị bệnh tiểu đường lâu năm;
- kiểm soát bệnh tiểu đường của mình không hữu hiệu (trong máu có nhiều đường);
- bị bệnh tiểu đường lệ thuộc vào in-su-lin (insulin) (IDDM) sẽ có nguy cơ bị bệnh võng mạc (retinopathy) hơi cao hơn;
- bị hư hại thận vì bệnh tiểu đường;
- huyết áp cao, trong máu có nhiều mỡ (cholesterol);
- đang mang thai. Thời gian này có thể làm cho bệnh võng mạc vì tiểu đường phát triển mau hơn bình thường.

Tuy nhiên, tất cả mọi người dù không bị bệnh tiểu đường cũng đều có nguy cơ, ngay cả đối với một người kiểm soát được bệnh tiểu đường chỉ bằng phép ăn uống.

### Hãy chăm sóc đôi mắt của quý vị

Rất may là có những cách mà quý vị có thể làm để tránh bị mất thị giác do bệnh tiểu đường gây ra.

- bằng cách kiểm soát hữu hiệu bệnh tiểu đường, lượng cô-lex-tê-rôn trong máu và huyết áp của mình.
- bằng cách khám mắt đều đặn để có thể phát hiện sớm các dấu hiệu của bệnh mắt.
- sau đó có thể chữa trị bằng tia laser để tránh cho trông mắt bị đục nhiều thêm.

### Khám mắt đều đặn

Điều quan trọng là phải đến một chuyên viên, được huấn luyện về cách phát hiện chứng trông mắt đục, để được khám mắt đều đặn. Người này có thể là bác sĩ nhãn khoa (ophthalmologist), y sĩ nhãn khoa (optometrist), y tá, chuyên viên bệnh tiểu đường hay bác sĩ toàn khoa.

### Đừng chờ cho đến khi quý vị nhận ra trở ngại

Khi quý vị nhận ra mình gặp trở ngại về thị giác thì chứng trông mắt đục có thể đã ở vào giai đoạn khá trầm trọng. Chữa trị càng sớm thì càng dễ giữ gìn thị giác của quý vị hơn.

### Có trường hợp ngoại lệ nào hay không?

Không. Bất cứ ai bị bệnh tiểu đường đều phải đi khám mắt càng sớm càng tốt sau khi đã chẩn ra bệnh này, và sau đó ít nhất mỗi hai năm khám một lần.

Ngoài việc khám mắt đều đặn, bất cứ lúc nào nếu thị giác của quý vị tệ hơn, nên đến gặp bác sĩ ngay.

### Chữa trị

#### Trị liệu bằng laser (laser)

Chứng trông mắt đục trầm trọng do tiểu đường sẽ được chữa trị bằng laser. Laser là một tia sáng nhỏ và tập trung được dùng để chữa trị một vùng bị thiệt hại do bệnh tiểu đường gây ra.

#### Cách chữa trị này gồm có những gì?

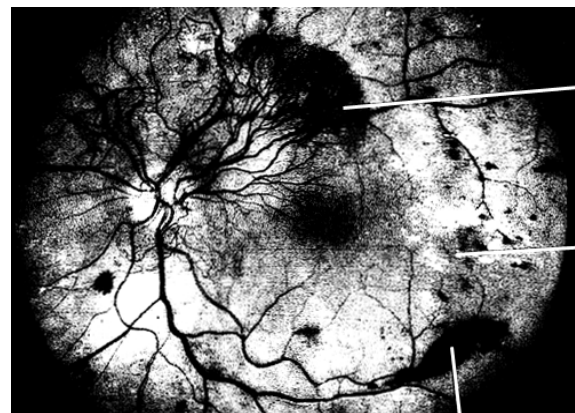
Chữa trị bằng laser có thể được thực hiện trong nhiều buổi tại phòng mạch của một bác sĩ hay tại phòng ngoại chẩn của bệnh viện. Mỗi buổi điều trị sẽ kéo dài khoảng 15 phút.

Trong suốt buổi chữa trị, quý vị sẽ ngồi gần một cái máy giống như máy của bác sĩ nhãn khoa mà quý vị đã ngồi để khám mắt. Lúc chữa trị, quý vị không được cử động đầu và đầu có thể được giữ yên tại vị trí.

Quý vị có thể cần hoặc không cần phải nghỉ làm việc để hoàn tất việc chữa trị. Trong suốt thời gian điều trị và sau đó, quý vị có thể nhận thấy khó khăn hơn khi lái xe, nhất là vào ban đêm. Sức nhìn của quý vị có thể tệ hơn trong vài ngày hay vài tuần lễ đầu sau khi dùng tia laser, nhưng thường sau đó sẽ bình phục mau chóng. Điều quan trọng là nên thảo luận với bác sĩ nhãn khoa trước khi chữa trị.

### Cảm tạ

Phiếu chỉ dẫn này do nhân viên của Bệnh viện Sydney và Bệnh viện



Mạch máu mới

Sydney biên soạn và thực hiện với sự hợp tác của Toán Giao tiếp Đa văn hóa.