

## Thông tin về bệnh tăng nhãn áp Glaucom

Tìm hiểu thêm về bệnh tăng nhãn áp Glaucom và cách nhận hỗ trợ.

### Bạn có biết không?

- Bệnh tăng nhãn áp Glaucom có những tên khác là cườm nước, bệnh tăng nhãn áp, bệnh thiên đầu thống, Glaucoma.
- Bệnh tăng nhãn áp Glaucom là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa không thể hồi phục ở Úc.
- Người ta ước tính rằng hơn 300.000 người Úc mắc bệnh tăng nhãn áp, nhưng 50% không được chẩn đoán.
- Được gọi là 'kẻ trộm tầm nhìn', bệnh tăng nhãn áp phát triển chậm và thường không có triệu chứng.
- Việc phát hiện sớm và tuân thủ điều trị là rất quan trọng để làm chậm sự tiến triển của bệnh tăng nhãn áp.
- Bệnh tăng nhãn áp có tính di truyền - bạn có nguy cơ mắc bệnh tăng nhãn áp gấp 10 lần nếu bạn có người thân trong gia đình mắc bệnh tăng nhãn áp.

Trong khi hơn 300.000 người Úc mắc bệnh tăng nhãn áp Glaucom, 50% vẫn chưa được chẩn đoán. Nâng cao nhận thức, phát hiện sớm và tuân thủ điều trị sẽ giúp ngăn ngừa tình trạng mất thị lực.

### Bệnh tăng nhãn áp Glaucom là gì?

Bệnh tăng nhãn áp Glaucom là tên gọi của một nhóm bệnh về mắt mà thị lực bị mất do tổn thương dây thần kinh thị giác. Việc mất thị lực thường diễn ra từ từ và có thể mất một lượng đáng kể thị lực ngoại vi (bên) trước khi người bệnh nhận thức về bất kỳ vấn đề nào.

Thật không may, không có cách chữa khỏi bệnh tăng nhãn áp Glaucom và thị lực đã mất đi là không thể phục hồi.



## Nguyên nhân gây ra bệnh tăng nhãn áp?

Bệnh tăng nhãn áp Glaucom thường do tăng nhãn áp (áp suất của thủy dịch trong mắt) có thể làm tổn thương dây thần kinh thị giác. Mức độ tăng nhãn áp gây tổn thương dây thần kinh thị giác tiến triển khác nhau ở mỗi người.

Cũng có hai nhóm người có nhãn áp cao mà không bị bệnh tăng nhãn áp Glaucom (được gọi là tăng nhãn áp) hoặc nhãn áp bình thường nhưng bệnh tăng nhãn áp Glaucom (được gọi là bệnh Glaucom nhãn áp bình thường).

Mắt liên tục tiết ra một chất lỏng trong suốt gọi là thủy dịch mà nó tự tiết ra. Chất lỏng này nuôi dưỡng mắt và giữ cho mắt hình dạng. Sau đó chất lỏng được thoát ra ngoài qua một khu vực được gọi là góc tiền phòng hoặc góc dẫn lưu. Nếu có tổn thương góc thoát nước, tốc độ mắt tạo ra thủy dịch sẽ lớn hơn tốc độ mắt có thể thoát ra – tăng áp suất trong mắt.

Sự gia tăng áp lực này bắt đầu gây tổn thương dây thần kinh thị giác nằm ở phía sau của mắt. Dây thần kinh thị giác được tạo thành từ khoảng một triệu sợi thần kinh kết nối mặt sau của mắt với não. Tổn thương các tế bào của dây thần kinh thị giác dẫn đến thị lực của bạn không thể phục hồi được.

Tổn thương dây thần kinh thị giác có thể xảy ra ngay cả khi nhãn áp của một người nằm trong phạm vi bình thường từ 10 đến 21 mm Hg. Đây được gọi là bệnh Glaucom nhãn áp thấp hoặc bình thường.

## Ai có nguy cơ?

Mặc dù bất kỳ ai cũng có thể phát triển bệnh tăng nhãn áp, nhưng một số người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

Các yếu tố rủi ro bao gồm:

- Tiền sử gia đình mắc bệnh tăng nhãn áp (người thân cấp một)
- Nhãn áp cao
- Tuổi trên 50
- Dân tộc Châu Phi hoặc Châu Á
- Bệnh tiểu đường
- Cận hoặc viễn thị
- Tiền sử chấn thương mắt trước đây
- Sử dụng thuốc cortisone (steroid) kéo dài trong quá khứ hoặc hiện tại
- Đau nửa đầu - migraine
- Huyết áp cao hoặc thấp
- Ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn

Những người có họ hàng cấp độ một bị bệnh tăng nhãn áp Glaucom có 25% rủi ro phát triển bệnh tăng nhãn áp trong cuộc đời của họ. Nguy cơ tăng lên 56% nếu người thân bị bệnh tăng nhãn áp tiến triển.

## Các loại bệnh tăng nhãn áp phổ biến nhất

### Tăng nhãn áp góc mở nguyên phát (POAG)

Đây là dạng bệnh tăng nhãn áp phổ biến nhất ở Úc. Nó liên quan đến một góc thoát nước rộng hoặc mở, nhưng không thể dẫn lưu đầy đủ chất lỏng ra khỏi mắt. Do đó, nhãn áp tăng dần gây tổn thương dây thần kinh thị giác, dẫn đến mất thị lực ngoại vi và cuối cùng là mù lòa.

Không có triệu chứng rõ ràng để cảnh báo bạn cho đến khi bệnh đã chuyển sang giai đoạn nặng. Bệnh Glaucom nhãn áp bình thường là một loại bệnh tăng nhãn áp khác tương tự như bệnh POAG ngoại trừ nhãn áp vẫn bình thường. Nó cũng được chữa theo cách tương tự.

### Tăng nhãn áp góc đóng

Tăng nhãn áp loại này là phổ biến thứ hai và liên quan đến góc thoát nước hẹp. Trong trường hợp này, mống mắt (phần có màu của mắt) thường quá gần với góc thoát nước và có thể chặn đường dẫn chất lỏng đi qua. Nếu đóng góc đột ngột, IOP có thể tăng đột ngột gây ra cơn tăng nhãn áp đóng góc. Đóng góc cấp tính là một trường hợp cấp cứu y tế cần được điều trị khẩn cấp.



## Các triệu chứng như thế nào?

### Tăng nhãn áp góc mở nguyên phát (POAG)

- Không có triệu chứng giai đoạn đầu cho POAG.
- Phát hiện sớm bằng kiểm tra mắt là cách duy nhất để phát hiện những thay đổi trường thị giác và tổn thương thần kinh thị giác.

### Tăng nhãn áp góc đóng cấp tính

- Đau mắt dữ dội kèm theo buồn nôn và nôn.
- Đau đầu.
- Đột ngột bị mờ mắt hoặc nhìn thấy quầng sáng xung quanh.
- Chảy nước mắt.

Bệnh tăng nhãn áp Glaucom được gọi là 'kẻ trộm tầm nhìn' vì thường không có triệu chứng thị giác rõ ràng trong giai đoạn đầu của nó.

## Bệnh tăng nhãn áp được phát hiện như thế nào?

Bệnh tăng nhãn áp không thể tự phát hiện. Chỉ có bác sĩ đo mắt hoặc bác sĩ nhãn khoa mới có thể xác định xem bạn có bị bệnh tăng nhãn áp hay không. Trong khi khám bệnh tăng nhãn áp, bác sĩ sức khỏe mắt của bạn sẽ:

- Đo nhãn áp (IOP).
- Kiểm tra góc thoát nước của mắt.
- Kiểm tra dây thần kinh thị giác của bạn xem có bị hư hại không.
- Kiểm tra thị lực trung tâm và ngoại vi (bên) của bạn.
- Chụp ảnh hoặc đo dây thần kinh thị giác của bạn bằng máy tính.
- Đo độ dày của giác mạc.

Điều quan trọng cần nhớ là kết quả tổng hợp của các xét nghiệm trên sẽ xác định chẩn đoán bệnh tăng nhãn áp Glaucom và không có xét nghiệm đơn lẻ nào có thể dẫn đến chẩn đoán.



## Bệnh tăng nhãn áp Glaucom được điều trị như thế nào?

Mặc dù không có cách chữa khỏi bệnh tăng nhãn áp, nhưng bệnh tăng nhãn áp thường có thể được kiểm soát để ngăn ngừa hoặc làm chậm quá trình mất thị lực. Điều trị bệnh tăng nhãn áp bao gồm thuốc nhỏ mắt, điều trị bằng laser, phẫu thuật hoặc kết hợp cả ba phương pháp trên.

### Thuốc nhỏ mắt

#### **Thuốc nhỏ mắt hoạt động theo hai cách:**

- Chúng làm giảm lượng chất lỏng tiết vào mắt, và
- Giúp thủy dịch chảy tốt hơn từ góc thoát nước.

### Điều trị bằng Laser

- Phẫu thuật tạo hình bằng laser chọn lọc (SLT): Thường được sử dụng để hạ IOP cho bệnh tăng nhãn áp góc mở nguyên phát (POAG). SLT sử dụng các xung ngắn của ánh sáng năng lượng thấp trên góc thoát nước để hỗ trợ dòng chảy chất lỏng ra ngoài tốt hơn.
- Iridotomy ngoại vi (PI): Thường được sử dụng để giảm IOP cho bệnh tăng nhãn áp góc đóng. Một tia laser được sử dụng để tạo ra một lỗ nhỏ trong mống mắt ngoại vi, hỗ trợ dòng chảy của chất lỏng đến góc thoát nước.

### Phẫu thuật

- Cắt bè cứng mạc Trabeculectomy: Một vạt nhỏ được tạo ra ở phần trắng của mắt và bong nước như 1 chiếc túi được hình thành dưới kết mạc. Cả hai đều được giấu dưới mí mắt trên. Thủy dịch có thể thoát ra khỏi mắt qua nắp và sau đó chảy vào túi nước nơi nó được hấp thụ - làm giảm IOP trong mắt.
- Phẫu thuật tăng nhãn áp xâm lấn tối thiểu (MIGS): Các thủ thuật MIGS hoạt động bằng cách dẫn qua sự tắc nghẽn ở góc dẫn lưu và giúp chất lỏng bên trong mắt thoát ra ngoài qua các đường khác nhau. Một số loại MIGS bao gồm: - IStent Inject - Hydrus - Xen Gel Cấy ghép điều trị tăng nhãn áp có thể ngăn ngừa quá trình mất thị lực nhưng nó không lấy lại được thị lực đã bị mất do tổn thương dây thần kinh thị giác.

## Bệnh tăng nhãn áp và gia đình bạn

Trong nhiều trường hợp, bệnh tăng nhãn áp là một bệnh di truyền (di truyền), lây truyền trong gia đình và có nguy cơ gia tăng với những người thân trực tiếp.

Những người thân ở cấp độ một (cha mẹ, anh chị em và con cái) có nguy cơ cao hơn - có gần 1 phần 4 khả năng phát triển bệnh tăng nhãn áp trong cuộc đời của họ. Nguy cơ đó tăng gấp đôi nếu người thân của họ bị bệnh tăng nhãn áp tiến triển.

Cách tốt nhất để bảo vệ thị lực của bạn khỏi bệnh tăng nhãn áp là khám mắt toàn diện, bao gồm kiểm tra dây thần kinh thị giác. Nếu bạn có tiền sử gia đình mắc bệnh tăng nhãn áp, bạn nên đi kiểm tra bệnh tăng nhãn áp 2 năm một lần kể từ khi 40 tuổi.

Nếu ai đó trong gia đình bạn bị bệnh tăng nhãn áp, hãy kiểm tra mắt của bạn - việc này rất dễ dàng và có thể cứu thị lực của bạn.

## Làm thế nào chúng ta có thể giúp đỡ?

Glaucoma Australia cung cấp chương trình giáo dục và hỗ trợ MIỄN PHÍ cho những người mắc bệnh tăng nhãn áp.

Nếu bạn hoặc người nào đó mà bạn chăm sóc đã được chẩn đoán mắc bệnh tăng nhãn áp, chúng tôi khuyên bạn nên tham gia cộng đồng của chúng tôi để truy cập các nguồn, hướng dẫn và hỗ trợ miễn phí.

Tham gia cộng đồng của chúng tôi trực tuyến

[glaucoma.org.au/get-support](http://glaucoma.org.au/get-support)

Gọi cho đường dây hỗ trợ miễn phí của chúng tôi

1800 500 880

Tìm chúng tôi trên Facebook

[facebook.com/glaucoma.australia](https://facebook.com/glaucoma.australia)