

Ăn uống phòng bệnh cườm mắt

Đục thủy tinh thể (cườm mắt) chính là nguyên nhân gây mù lòa nhiều nhất trên thế giới. Trong giai đoạn đầu, phẫu thuật là chưa cần thiết và có thể điều trị bằng chế độ dinh dưỡng và thuốc, sẽ giúp làm chậm quá trình đục thủy tinh thể. Phẫu thuật chỉ nên tiến hành khi cườm được đánh giá là “chín muồi” □

Chế độ ăn

- Giảm bớt hoặc loại bỏ tất cả các loại đường tinh chế (đặc biệt là đường kính, fructose, sucrose, nước ép trái cây đậm đặc, maltose, dextrose, glucose và tinh bột).

- Uống 8 ly nước mỗi ngày (tốt nhất là nước lọc tinh khiết). Cứ mỗi 1/2 giờ uống 1 ly (khoảng 4 ounces = 120 ml). Điều này là tối ưu, cần thực hiện để cho thận có thể lọc nước sau khi lưu thông qua hệ thống bạch huyết và thanh lọc các mô trong cơ thể.

- Ăn thực phẩm giàu betacaroten, vitamin C, vitamin E và khoáng tố. Những chất này được gọi là chất chống oxy hóa, và chính là thành phần dinh dưỡng phòng ngừa đục thủy tinh thể. Các thực phẩm bao gồm tỏi, hành tây, đậu, rau, cần tây, rong biển, táo, cà rốt, cà chua, củ cải và cam có tác dụng chống oxy hóa mạnh. Cần chú ý một số thực phẩm, đặc biệt là các sản phẩm từ sữa, có thể làm trầm trọng thêm vấn đề về mắt như gây sưng ứ huyết làm giảm bạch huyết và máu dẫn lưu từ khu vực xung quanh mắt, từ đó làm giảm nồng độ các chất dinh dưỡng vào mắt và cũng không thể loại trừ các độc tố và chất thải ra ngoài.

- Vai trò của vitamin C, từ lâu đã được chứng minh là giúp ngăn ngừa và chữa lành bệnh đục thủy tinh thể. Một thủy tinh thể khỏe mạnh bình thường có chứa một lượng vitamin C cao hơn bất kỳ cơ quan khác của cơ thể, ngoại trừ tuyến thượng thận. Khi lượng vitamin C trong cơ thể bị thiếu hụt cũng đồng nghĩa với sự suy giảm lượng vitamin C trong thủy tinh thể và đó cũng chính là giai đoạn đục thủy tinh thể đang hình thành.

- Các hợp chất nhóm bioflavonoid, chẳng hạn như quercetin và rutin, được tìm thấy nhiều trong hoa hòe, táo, các cây thuộc cam quýt, các trái có màu tím sậm như nho, việt quất, dâu tây, cà chua... là chất chống oxy hóa quan trọng. Phúc bồn tử cũng là một loại trái có tác dụng chống thoái hóa hoàng điểm gây mù lòa ở người lớn tuổi.

- Glutathion, khi thủy tinh thể già cỗi và đục là lúc lượng glutathion xuống mức thấp nhất. Glutathion được coi là chất chống oxy hóa quan trọng nhất của cơ thể và tham gia trong việc duy trì một thị lực tốt. Glutathion là tổng hợp của ba acid amin quan trọng cystein, glycin, acid glutamic.

- Alpha-lipoic acid là chất đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ thị lực và làm mắt khỏe mạnh. TS. Lester Packer của Đại học California tại Berkeley đã công bố nghiên cứu về khả năng của acid này là giúp ngăn chặn các biến chứng do mất cân bằng lượng đường trong máu và làm chai cứng thủy tinh thể.

Bảo vệ mắt khỏe

- Tránh lò vi sóng, sự rò rỉ bức xạ từ lò vi sóng là một nguyên nhân trực tiếp của đục thủy tinh thể, vì vậy tránh nhìn liên tục vào cửa sổ lò hoặc mở cửa lò khi đang nấu

ăn. Ngoài ra, protein thực phẩm tiếp xúc với lò vi sóng có thể trở thành độc hại đối với các protein của thủy tinh thể.

- Luôn luôn mang kính mát và đội nón khi ra ngoài để ngăn chặn tia cực tím có thể gây hại cho mắt, nhất là thủy tinh thể.

- Một số loại thuốc và hóa chất có thể là nguyên nhân gây đục thủy tinh thể. Sử dụng các nhóm steroid (corticoid) dạng uống hoặc bôi trên da, đều có nguy cơ gây đục thủy tinh thể vì chúng ngăn chặn sự trao đổi chất của mô liên kết trong mắt.

- Tránh hút thuốc lá, thống kê cho thấy hút thuốc lá chiếm 20% nguyên nhân gây đục thủy tinh thể.

Bảo vệ đôi mắt bằng thảo dược

Theo y học cổ truyền, đục thủy tinh thể là do sự rối loạn chức năng gan thận. Điều này hạn chế năng lượng và máu lưu thông đến cho đôi mắt, làm cho mắt kém và mờ đục. Một số thảo dược giúp sáng mắt:

- Cúc hoa vàng, ngày 10 - 12 g sắc uống.

- Thảo quyết minh (quyết minh tử), 8 - 10 g, khi dùng sao đen, sắc chung với cúc hoa vàng trong 1 lít nước, chia nhiều lần uống trong ngày.

- Câu kỷ tử, 10 - 12 g sắc uống hoặc tiềm chung với gà thêm vài vị thuốc bổ khí huyết như thực địa, xuyên khung, bạch thược, ngọc trúc, đương quy, đảng sâm, hoài sơn (mỗi vị 8 - 10 g), mỗi tuần có thể ăn một lần.

- Gấc, dạng dầu gấc, dạng viên nang mềm.

- Thạch斛 (rễ một vài loài lan - Dendrobium), 10 - 12 g dạng nước sắc, người dân bản xứ vùng đông Himalaya chuyên dùng loài cây này để làm sáng mắt và bảo vệ mắt.

- Bài thuốc gồm câu kỷ, cúc hoa, sinh địa, được chế thành viên, ngày 1 - 2 g, giúp bổ thận, bổ huyết và làm sáng mắt.□