

Phòng ngừa bệnh mắt do tiểu đường

Nguy cơ bị các bệnh về mắt phụ thuộc vào cách bạn kiểm soát hàm lượng đường huyết như thế nào. Chỉ cần HbA1C, một chỉ dấu đường huyết trong 3 tháng gần nhất nằm trong tầm kiểm soát, bạn sẽ ít có nguy cơ bị bệnh võng mạc tiểu đường và các biến chứng khác của bệnh thận hoặc bệnh thần kinh.

Bệnh võng mạc tiểu đường xuất hiện khi đường huyết cao gây tổn thương hoặc làm tắc nghẽn lưu thông máu trong võng mạc. Không giống như đục thủy tinh thể và glôcôm có thể cũng xảy ra ở những người không bị tiểu đường, bệnh võng mạc thường chỉ xuất hiện ở người bị tiểu đường.

1. Ảnh hưởng của bệnh tiểu đường tới mắt:

Khi đường huyết không được kiểm soát, khả năng miễn dịch cũng có xu hướng giảm, điều này khiến bạn dễ bị các biến chứng khác của tiểu đường như bệnh võng mạc tiểu đường. Nguy cơ bị bệnh sẽ cao khi bạn có tuổi, nghĩa là nó không chỉ ảnh hưởng tới võng mạc mà còn khiến bạn có nguy cơ bị các bệnh mắt khác như đục thủy tinh thể, glôcôm. Thậm chí, những bệnh từ trước như cholesterol cao, huyết áp cao hoặc bệnh tim cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh.

Điều này lý giải tại sao một người bị huyết áp cao và tiểu đường lại tăng nguy cơ bị bệnh glôcôm vì áp lực trong mắt cũng tăng. Do đó, chìa khóa để giảm nguy cơ các biến chứng tiểu đường là kiểm soát đường huyết.

Trong 70-80% các trường hợp, bệnh võng mạc tiểu đường không có triệu chứng. Các triệu chứng chỉ xuất hiện khi tổn thương nghiêm trọng hoặc khi lượng đường huyết rất cao, ví dụ là 300 – 400 mg/dl. Phần lớn người bệnh không có bất cứ triệu chứng nào, cũng như không có tổn thương nhìn thấy được. Đây là lý do tại sao tất cả người bệnh tiểu đường được khuyến khích không nên đợi đến khi các triệu chứng xuất hiện mới đi kiểm tra mắt. Các triệu chứng của bệnh võng mạc tiểu đường là:

- Nhìn mờ
- Có các điểm đen di chuyển trước mắt (ruồi bay)
- Mất nhiều vùng thị lực
- Khó nhìn thấy vào ban đêm
- Mù (trong trường hợp nặng)

2. Phòng bệnh:

Để phòng ngừa bệnh này, người bệnh tiểu đường nên đi kiểm tra võng mạc thường quy 1 lần/năm ngay cả khi lượng đường huyết trong tầm kiểm soát. Người bệnh tiểu đường có thể có đường huyết bình thường, nhưng tổn thương đã xảy ra với các cơ quan do bệnh tiểu đường vẫn hay gặp và không thể phục hồi. Có những trường hợp người có đường huyết bình thường vẫn có những thay đổi trong võng mạc hoặc mắt. Nhiều người có đường huyết được kiểm soát vẫn có thể bị cảm giác kiến bò ở chân hoặc những thay đổi võng mạc khác.

Với những người bị bệnh tiểu đường chưa được kiểm soát, việc đi khám bác sĩ phụ thuộc vào độ nặng của các triệu chứng và những thay đổi xuất hiện ở võng

mạc- võng mạc hoàng điểm hoặc võng mạc tăng sinh. Trong những trường hợp đặc biệt nặng, bác sĩ mắt có thể đề nghị tiêm nội nhãn - tiêm vào võng mạc - hoặc liệu pháp để cải thiện tình trạng cùng với kiểm soát đường huyết thích hợp. Trong trường hợp xuất huyết ồ ạt có thể phải phẫu thuật.