

Phòng ngừa bệnh glaucoma bằng rau, củ, quả

Bệnh glaucoma (dân gian gọi là bệnh cườm nước hay bệnh thiên đầu thống) là một nhóm bệnh làm tổn hại thân kinh thị giác. Nếu không điều trị, thân kinh thị giác sẽ bị hư hại nặng nề dẫn đến tình trạng mù (mù vĩnh viễn không thể phục hồi) do đó bệnh glaucoma cần phải được khám và điều trị sớm.

Theo Tổ chức y tế thế giới, bệnh glaucoma là nguyên nhân gây mù phổ biến đứng hàng thứ hai trên toàn thế giới. Người ta ước đoán hiện tại có khoảng 4,5 triệu người trên toàn cầu bị mù do glaucoma và sẽ tăng lên 11,2 triệu người vào năm 2020.

Ở các nước phát triển có khoảng 50% số người không biết mình bị glaucoma do sự tiến triển thầm lặng của bệnh ở giai đoạn đầu (không có triệu chứng cảnh báo hoặc có triệu chứng không rõ ràng). Còn ở các nước đang phát triển, con số này có thể tăng tới 90%.

Trước mức độ phổ biến và tác hại gây mù của bệnh, cần thiết phải nâng cao hiểu biết trong cộng đồng giúp bảo vệ thị lực. Đã có nhiều nghiên cứu cho thấy cách tốt nhất để kiểm soát được bệnh glaucoma là cần phải được phát hiện và điều trị sớm trước khi mất thị lực trầm trọng. Việc điều trị hạ nhãn áp trong giai đoạn sớm của bệnh glaucoma sẽ làm chậm sự tiến triển của bệnh và giúp bảo tồn thị lực.

Nếu ở trong nhóm nguy cơ cao (nhóm dễ mắc bệnh glaucoma) như những người trên 60 tuổi, trong gia đình có người bị glaucoma, những người bị viễn hoặc cận thị nặng thì cần phải đi khám mắt định kỳ mỗi 2 năm 1 lần ở bệnh viện mắt chuyên sâu. Nếu bệnh nhân glaucoma đang điều trị thì phải bảo đảm dùng thuốc đều đặn mỗi ngày và tái khám định kỳ.

Vậy phải làm sao để ngăn ngừa, và nếu đã bị bệnh thì làm sao để bệnh đừng tồi tệ thêm?

Một nghiên cứu nhãn khoa chuyên sâu mới đây đã cho thấy rằng một chế độ ăn uống bao gồm nhiều loại rau xanh có thể giúp cho điều này nhờ vào các loại vitamin và khoáng chất hấp thu được.

Cách tốt nhất để bảo đảm nhận được tất cả các vitamin và khoáng chất thiết yếu là một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm các loại rau, trái cây, là một nguồn carotenoid chính yếu có lợi ích cho sức khỏe tổng thể của thị lực.

Một số loại trái cây và rau quả có hàm lượng vitamin A và C cao đã được chứng minh là giảm nguy cơ cho bệnh rất tốt. Hữu ích nhất là green collard (cải rổ xanh), cải bắp, cải xoăn, rau bina (cải bó xôi), cải bruxen (brussels), cần tây, cà rốt, đào, củ cải, đậu xanh, củ cải đường.

Ngoài ra, các stress do vì oxy hóa cũng có liên quan với tổn thương thân kinh thị giác nơi người bệnh nên các chất chống oxy hóa cũng giúp ngăn ngừa không cho bệnh tổn thương thêm. Do vậy cũng rất cần đến nguồn thực phẩm có chất chống oxy hóa hiệu quả như lựu, acai berry (cọ Nam Mỹ), việt quất, sô cô la đen, trà đen và trà xanh, lycopen (đặc biệt có nhiều trong xốt cà chua), các loại rau lá xanh đậm như cải xoăn và rau bina, hạt lanh.

Và sau cùng, theo chỉ dẫn của bác sĩ, để phòng trừ bệnh còn phải cần có thêm mấy tác nhân tổng hợp nữa; đó là một lối sống lành mạnh, một chế độ ăn

uống cân bằng, tập thể dục vừa phải, có một sức khỏe tổng thể và một cuộc sống...
hạnh phúc.