

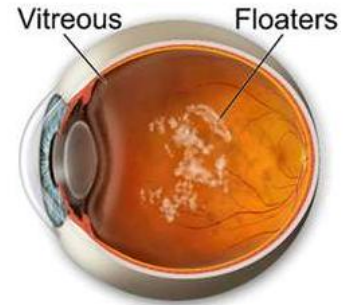
Hiện Tượng Đốm Đen Bay Trước Mắt

bác sĩ Hồ Văn Hiền

1) Floaters

Đi bác sĩ khám mắt, bác sĩ cho biết không chữa được và không sao, đọc thêm về vấn đề này thì thấy lo. Tất nhiên, ta không thể có ý kiến gì thêm về trường hợp này. Tôi chỉ xin bàn một số điểm có tính cách thông tin tổng quát mà thôi.

Tròng mắt là một hình cầu, phía trước bọc bởi một lớp trong gọi là kết mạc (conjunctiva). Giác mạc (cornea) lồi ra phía trước, trong suốt để lộ phía trong cầu mắt, tạo thành tròng đen. Bên sau giác mạc theo thứ tự từ ngoài vào trong là khối lỏng thủy dịch (aqueous humor), thủy tinh thể (lens), khối lỏng dịch thủy tinh (vitreous humor), và sau cùng, lót phía trong cầu mắt là võng mạc (retina), nơi ánh sáng tác động lên nhiều đầu dây thần kinh hình nón và hình gậy. Dịch thủy tinh trong suốt và chiếm phần lớn thể tích nhãn cầu.



Với thời gian (lớn tuổi hơn), dịch thủy tinh lỏng hơn, một số sợi li ti của dịch thủy tinh co cụm lại với nhau và rơi bóng mình lên võng mạc, làm cho người bệnh thấy những điểm đen, hoặc những sợi trong qua lại trước mắt mình, nổi lều bều nên tiếng Anh gọi là floaters ("vật nổi"), tiếng Pháp gọi là ruồi bay (mouches volantes).

Nếu chúng ta cố nhìn theo các floaters, thì nó sẽ chạy qua chỗ khác, vì chúng di chuyển theo cử động của tròng mắt. Nếu chúng ta nhìn vào một khoảng trống sáng như bầu trời, các floaters hiện rõ hơn. Có lúc thì các "ruồi bay" này lắng vào một góc nào đó, ra khỏi tầm thấy của chúng ta.

Đa số floaters không phải là một triệu chứng gì đặc biệt. Tuy nhiên, nên đi khám bác sĩ nhãn khoa nếu:

- nhiều floaters mới đột ngột xuất hiện
- thấy quá nhiều floaters
- thấy chớp sáng (flashes of light)
- thấy tối vùng chung quanh (ngoại biên) của thị trường (peripheral vision loss)

Cần bs khám trong các trường hợp trên để xem có phải là rách võng mạc (tear of the retina), tróc võng mạc (detachment of the retina) hay không

Một số nguyên nhân khác gây floaters là chảy máu trong dịch thủy tinh (chấn thương, bệnh mạch máu); bệnh viêm màng mạch nhỏ mắt (uveitis) cần bs mắt chữa trị. (Màng mạch nhỏ [uveal tract, do gốc chữ uvea là trái nhỏ], là một trong 3 lớp chính của vỏ nhãn cầu, phần sau nằm dưới võng mạc, đem máu tới nuôi dưỡng võng mạc. Viêm màng mạch nhỏ (uveitis) có thể làm mù mắt cần được chữa trị thích đáng.)

2) Dầu cá:

Dầu cá có thể được cung cấp theo thực phẩm bằng cách ăn cá (mackerel, tuna, salmon, sturgeon, mullet, bluefish, anchovy, sardines, herring, trout, and menhaden) nhưng phải ăn 100 gram (chừng 3 oz) cá mới có được 1 gram acid béo loại omega 3 (omega-3 fatty acids) Acid béo loại omega 3 là loại mỡ tốt cho tim mạch, giúp giảm triglycerides trong máu (có thể giảm từ 20-50%), giảm nguy cơ đau tim (heart disease và tai biến mạch máu não (stroke). Thuốc viên dầu cá chứa omega 3 fatty acids từ các loại cá như mackerel, herring, tuna, halibut, salmon, cod liver, whale blubber, or seal blubber. Trong viên có thể có thêm vitamin E, chất calcium, sắt, vitamins A, B1, B2, B3, C, D.

2 chất acid béo quan trọng nhất trong dầu cá là eicosapentaenoic acid (EPA) và docosahexaenoic acid (DHA). 2 chất này làm các tiểu bản máu (platelets) bớt kết tụ, giảm viêm (giảm prostaglandins) nên có thể giúp ích trong các bệnh phong thấp, giảm mỡ trong máu, có thể giảm cơ nguy ung thư tuyến tiền liệt. Riêng về mắt, dầu cá có thể làm giảm cơ nguy thoái hoá macula (age related macular degeneration) của người già (macula : điểm vàng của giác mạc [macula lutea], trung tâm của võng mạc, cần thiết để mắt nhìn rõ, độ phân giải cao). Có thể làm bớt khô mắt (dry eyes).

Nên phân biệt: ở đây chúng ta nói về viên dầu cá chứa omega-3 fatty acids chứ không phải dầu gan cá thu (cod liver oil; chứa rất nhiều vitamin A và dùng không đúng có thể ngộ độc vitamin A).

Biến chứng:

Uống fish oil nhiều quá (trên 3 gram/ ngày) có thể làm dễ chảy máu (nhất là ở người mắc bệnh gan, người uống aspirin, plavix), giảm khả năng miễn nhiễm (đề ý ở người già và bệnh nhân đang uống thuốc giảm miễn nhiễm để ghép bộ phận (transplant patients). Fish oil có thể làm hơi thở có mùi, sinh bụng, tiêu chảy. Fish oil cũng giảm thấp áp huyết, có thể phải điều chỉnh liều lượng thuốc hạ áp huyết. Uống liều cao cần được bác sĩ theo dõi.