

Mắt và chất Lutein kỳ diệu

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức



Đôi mắt là cửa sổ của linh hồn, điều này ai cũng biết nhưng không ai để ý. Cho đến khi đôi mắt bị mờ, mới vội vã đi tìm Bác sĩ Nhãn khoa. Thông thường người ta hay nghĩ mắt mờ chỉ cần thay gọng kính là xong ngay. Nghĩ như thế là lầm. Năm 2007 thống kê Hoa Kỳ cho biết là số người đi tune up xe hơi nhiều hơn là đi khám mắt. - Trong ngũ giác, mắt - thị giác - là điều đáng sợ nhất vì nếu như đời đen tối thì còn gì là lẽ sống nữa. Có 3 căn bệnh đưa đến sự mù mắt là mắt cườm, áp suất trong mắt cao (glaucoma) và bệnh suy thoái của võng mạc (age related macular degeneration viết tắt là A.M.D)

Có 2 chất lutein và zeaxanthin là chất carotenoids giúp chống lại các bệnh về mắt khi ta về già.

Hai chất này không có ở trong cơ thể mà phải do thức ăn và dinh dưỡng đem đến.

Chất Lutein tạo thành màu vàng của trái bắp và lòng đỏ trứng gà. So với 2 năm trước đây chỉ có 40% người Mỹ là biết đến chất này mà thôi, ngày nay con số đó lên tới 60%. Ngoài sự bảo vệ đôi mắt, 2 chất này còn giúp trợ tim và bộ óc làm việc đắc lực thêm nữa. Đó là 2 chất antioxidants chống free radicals hay tàn phá tế bào các mô.

1. Mắt Cườm (cataract)

Người tuổi già từ 65 - 74 thì 23% sẽ bị mắt cườm và nếu từ 75 trở lên, con số là 50%. Mắt cườm là khi thủy tinh thể của con mắt bị mờ dần cho đến khi trắng xóa, gây mù mắt. Cũng giống như lòng trắng trứng gà, nếu đun sôi thì từ từ sẽ biến từ thể lỏng sang thể đặc, ánh sáng làm sao xuyên qua được.

Thủy tinh thể được cấu tạo bằng chất đạm (protein) trong đó chứa lutein và zeaxanthin, tuy rằng không nhiều bằng ở trong võng mạc.

Bệnh mắt cườm là sự hấp thụ tia hồng ngoại (ultra violet) của ánh mặt trời, do đó nên đeo kính mát là cách để ngăn chặn sự hấp thụ này

. Bệnh mắt cườm còn là bệnh của tuổi già, nhưng nguyên nhân chính là do "free radicals" mà ra. Người ta khám phá ra rằng có từ 40 đến 50 căn bệnh con người đều do free radicals gây nên.

- Người nào thường xuyên tiếp thu 2 chất này sẽ giảm được bệnh mắt cườm và sẽ không bị giải phẫu mắt nữa.

Bác sĩ nhãn khoa sẽ làm lỏng thủy tinh thể bằng lutein vibration, sau đó hút hết ra và thay thế bằng một contact lens. Lutein có ở trong rau dền (spinach) mà có mấy ai ăn rau này hàng ngày đâu?

Nên cứ hút thuốc, uống rượu, tránh tia X rays khi chiếu điện, người nào bị bệnh tiểu đường có cơ nguy bị bệnh mắt cườm sớm hơn là người thường.

Sau đây là những sinh tố giúp chống bệnh mắt cườm:

- Sinh tố A (cần từ 25.000 đến 50.000 I.U)

- B1, B2, B5 tức B complex 50 mg mỗi ngày,

Sinh tố C 3000 mg uống 4 lần một ngày,

- Sinh tố E 400 I.U cần chất zinc 50 mg không quá 100 mg.

Ngoài công hiệu bảo vệ đôi mắt, chất lutein còn ngăn lượng LDL tức là chất cholesterol xấu tăng và bám vào thành mạch máu, giảm sự lưu thông của máu dẫn đến bệnh tim và stroke.

Lượng lutein còn giúp tăng sự hoạt động của não bộ. Còn chống được sự tàn phá của ánh nắng mặt trời trên làn da và ung thư da.

2. Bệnh A.M.D (Age related macular degeneration)

Trên võng mạc có một điểm giúp ta nhìn thật rõ chi tiết đó là điểm macula. Điểm này khi ta về già thường bị suy thoái dẫn đến mù mắt.

Do free radicals tàn phá, điểm macula chứa đựng rất nhiều 2 chất lutein và zeaxanthin, nên càng về già phải cung cấp 2 chất này cho đầy đủ.

Thí nghiệm cho thấy những người già dùng 10 mg lutein mỗi ngày giảm bệnh này rất nhiều. Ngoài ra nên ăn nhiều rau xanh như rau dền (spinach), rau broccoli, rau cải (bok choy).

3. Bệnh Glaucoma

Bệnh này do áp suất trong con mắt từ từ tăng lên làm hư hại dây thần kinh mắt gây sự mù lòa, nếu không chữa kịp thời. Đó là nguyên nhân thứ nhì gây sự mù mắt bệnh mắt cườm. Xảy ra sau tuổi 60 có thể sớm hơn từ 40 tuổi, do thiếu dinh dưỡng, stress và bệnh tiểu đường.

Áp suất trong con mắt khác với áp suất trong mạch máu. Có thể xảy ra từ từ gọi là kinh niên hoặc cấp tính. Triệu chứng gồm có mắt mờ, mắt nhìn hạn hẹp (tunnel vision), nhức mắt, buồn nôn, mắt đỏ.

- Chỉ có BS nhãn khoa mới định được bệnh này. Cách chữa dùng thuốc nhỏ mắt như timolol maleate làm giảm áp suất, có người phải nhỏ suốt đời.

Nếu không thuyên giảm một ngày nào đó bệnh trở thành cấp tính, áp suất tăng quá cao, nước trong mắt không có lối thoát phải đưa đi nhà thương cấp cứu liền để chữa trị bằng tia laser nếu không sẽ bị mù tức khắc.

- Cách ngăn ngừa: Nên ăn rau trái ăn nhiều hạt nguyên chất như bánh mì nâu, ít dùng chất béo, tránh uống cà phê, rượu, thuốc lá.

Dùng thêm sinh tố A, B1, C, alpha lipoid acid, khoáng chất như chromium, magnesium, lecithin fatty acids, ginkgo biloba, bilberry chống quáng gà lúc chập tối (các phi công thời đệ nhị thế chiến hay dùng bilberry để nhìn rõ lúc bay phi vụ ban đêm).

- Ngoài ra có chất pycnogenol lấy từ vỏ cây thông bổ sung mạch máu nuôi con mắt là một chất antioxidant chống free radicals cần chất Zinc.

Tóm lại, phòng bệnh hơn trị bệnh, các cụ có thể ngăn ngừa các bệnh về mắt nếu dùng thêm Lutein và zeaxanthin cùng các sinh tố kể trên.

Tất cả đều tìm thấy ở trong bột gạo lứt mà giờ đây tôi mới được biết chưa có thức ăn thiên nhiên nào sánh bằng. theo Daily.mail

4. Cách Bảo Vệ Mắt Khi Sử Dụng Computer



a. Trong khi làm việc thỉnh thoảng rời mắt khỏi màn hình

Làm việc trên computer đòi hỏi bạn phải nhìn vào màn hình với khoảng cách không đổi trong quãng thời gian dài. Vì thế, bạn nên đổi hướng nhìn thay cho việc tập trung nhìn vào một điểm. Khi rời mắt khỏi màn hình trong ít giây, bạn hãy tập nhìn vào các điểm ở xa. Đây là cách hữu hiệu nhất để thư giãn đôi mắt.

b. Đặt màn hình PC ở vị trí thích hợp

Màn hình được đặt cách mắt từ 45 đến 60 cm là hợp lý nhất. Các thầy thuốc nhãn khoa cho rằng, bạn nên chọn bàn và ghế máy tính phù hợp với kích thước cơ thể của mình. Khi ngồi làm việc với máy tính, phải giữ cho tư thế hướng thẳng về phía trước. Nếu bạn đặt máy tính lệch với tầm nhìn, khiến cho cơ mắt phải hoạt động căng hơn, làm ảnh hưởng đến thị lực của mắt.

c. Ánh sáng phù hợp

- Ánh sáng nơi làm việc nên có độ chiếu sáng vừa phải sẽ có lợi cho sức khoẻ của mắt. Nên nhớ rằng, màn hình vi tính đã tự phát ra ánh sáng đủ để bạn nhìn. Nếu bạn làm việc ở văn phòng với ánh sáng điện quang thông thường, nên sử dụng thêm một chiếc đèn bàn nhỏ để sử dụng máy tính.

d. Thư giãn giữa giờ làm việc

- Theo các chuyên gia, cứ 40 - 50 phút bạn nên nghỉ mắt rời khỏi màn hình trong khoảng 5 phút. Trong quãng thời gian ngắn đó, cơ thể cần được bổ sung ôxy bằng cách hít thở thật sâu và uống một ít nước. Thông thường, các phòng đặt máy tính thường khô ráo, vì thế, chớp mắt thường xuyên cũng là một cách hữu hiệu để hồi phục mắt và tránh khô mắt.

Ngoài ra các hoạt động khác như đi lại, vận động cũng giúp giảm căng mỏi mắt.

Trên đây là những phương pháp đơn giản, hiệu quả để bảo vệ đôi mắt mà không phải ai khi làm việc với máy vi tính cũng biết.

Bảo vệ đôi mắt là giữ gìn vẻ đẹp và phòng chống lão hoá cho bạn

5 Kẻ Thù Của Mắt - Chú Ý !

Trong cuộc sống hằng ngày, có những thói quen gây nhiều tổn thương cho mắt. Vậy nên chúng ta phải chú

ý...



a/ Rượu

Rượu là kẻ thù lớn và nguy hiểm nhất đối với đôi mắt. Tại sao có người sau khi uống rượu lại đỏ mặt, nhiệt độ trong cơ thể tăng lên vùn vụt. Đó là do rượu có thể đẩy nhanh tuần hoàn máu, làm cho huyết quản

mao mạch dẫn nở, phình to. Vùng da ở xung quanh mắt rất mềm, huyết quản lại rất nhỏ, nếu uống quá nhiều rượu, huyết quản mao mạch rất dễ bị đứt, vỡ và hình thành các nốt đen nhỏ lấm chấm trên da.

- Biện pháp để đối phó với kẻ thù nguy hiểm này là “trón” rượu càng xa càng tốt. Nếu trong trường hợp bất khả kháng không thể tránh được, nên uống nhiều nước để vô hiệu hoá những ảnh hưởng của rượu đối với da.

b/ Không khí ô nhiễm

Bạn thường mất cảnh giác với kẻ thù này. Đến khi bạn chú ý đến nó thì nó đã làm bạn tổn hại rồi. Lúc đi ra ngoài, kể cả bạn không trang điểm, thì bạn cũng nên đánh một ít kem dưỡng da và phấn nền, như thế sẽ có tác dụng ngăn ngừa bụi bẩn, vi khuẩn. Lúc ở trong nhà, bạn nên tạo dựng một môi trường trong lành, sạch sẽ.

Dùng máy làm sạch không khí để thanh lọc hết các chất ô nhiễm như bụi bẩn, khói thuốc, mùi hôi tanh, lông động vật, vi sinh vật và các chất nhiễm bẩn khác mà bạn không thể nhìn thấy được.

c/ Mỹ phẩm hết hạn (expired date)

Khi bạn mở một tube mascara , bút kẻ mắt hay hộp phấn trang điểm mắt mới, vi khuẩn sẽ bắt đầu xâm nhập vào. Sau khi bạn mở ra sử dụng những đồ mỹ phẩm này, rồi đóng lại vào hộp, nhiều lần như thế vi khuẩn tích tụ ngày càng nhiều, một khi nó vào mắt thì mắt bạn sẽ bị nhiễm khuẩn hoặc dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng khác.

Vì vậy, khoảng 6 tháng nên thay mỹ phẩm 1 lần, chải mi thì 3 tháng nên thay một lần.

d/ Ăn kiêng không đúng cách

Theo một nghiên cứu chỉ rõ, trong các loại rau tươi và hoa quả chứa đựng nhiều chất như Vitamin E, C, chất Ca-ro-tin và kẽm (Zn) ... có thể phòng chống các bệnh và nếp nhăn quanh mắt. Nếu ăn kiêng, hạn chế ăn các chất béo và chất bột là rất đúng nhưng đồng thời phải tăng thêm lượng rau xanh và hoa quả. Ăn nhiều loại viên nang bổ sung Vitamin là một ý kiến rất hay nhưng không được xem là món ăn chính.

e/ Thiếu ngủ



Nếu bạn thường xuyên phải làm việc tới 2 - 3 h sáng, 7 h phải vội dậy đi làm sẽ khiến sức khỏe cơ thể bị tổn hại. Muốn chiến thắng kẻ thù này, nhất định bạn cần nắm bắt từng cơ hội để ngủ.

Trên xe đi làm, trong lúc nghỉ trưa, lúc chờ cắt tóc ... chỉ cần có chút thời gian, bạn nên nhắm mắt 2 - 5 phút relax , như thế mới có thể giữ được đôi mắt trong sáng mạnh khỏe, thoát khỏi nỗi muộn phiền về quầng thâm mắt & nếp nhăn.

Bạn cần lưu ý, cố gắng hết sức để tránh nạp vào người chất cafein bởi vì nó có thể làm ảnh hưởng đến quy luật nghỉ ngơi của bạn.

f/ Bệnh khô mắt

Khô mắt có thể làm cho mắt trở nên không có thần sắc, khiến người khác luôn có cảm giác như bạn lúc nào cũng buồn rầu. Biện pháp tốt nhất để tiêu diệt kẻ thù này đó là không ngừng bổ sung nước cho mắt. Hầu hết các chuyên gia làm đẹp và các chuyên gia về mắt đều khuyên nên sử dụng thuốc nhỏ mắt vì nó có ích cho bạn cho dù bạn có đeo kính áp tròng hay bất cứ loại kính nào khác.

g/ Tia nắng mặt trời

Quá nhiều tia tử ngoại chiếu vào sẽ tạo thành nếp nhăn quanh mắt, đục thủy tinh thể và các bệnh khác về mắt. Khi đi ra ngoài, bạn nên đeo kính râm hoặc kính chống tia tử ngoại, như thế có thể bảo vệ rất tốt cho mắt của bạn.

h/ Thuốc lá

Thuốc lá một khi được châm lửa thì tuyệt nhiên là một kẻ thù đáng sợ.

Các nghiên cứu khoa học gần đây càng chỉ rõ điều đó. Thuốc lá có thể sản sinh ra những nếp nhăn xung quanh mắt. Kể cả bạn không hút thuốc thì cũng không nên lơ là mất cảnh giác với khói thuốc từ người khác. Hơi và khói thuốc của người khác hút cũng có thể phá hoại cơ thể và dung nhan của bạn.

Khám kiểm tra mắt hàng năm

Vậy với đôi mắt, một trong những bộ phận quan trọng nhất của cơ thể chúng ta thì sao? Chú ý khám kiểm tra mắt

Vì người Việt Nam chúng ta còn chưa mấy quen với việc kiểm tra sức khỏe định kỳ, do đó cũng chẳng mấy người chịu đi khám kiểm tra mắt nếu vẫn chưa thấy mắt có biểu hiện đặc biệt khác thường. Thật ra mắt chúng ta cũng cần có lịch khám đều đặn, chỉ có điều không cần thiết phải quá thường xuyên. Đó là để phát hiện sớm những căn bệnh về mắt, đồng thời giúp làm chậm quá trình lão hóa mắt cho mọi người.

Lần khám mắt đầu tiên nên bắt đầu trước 5 tuổi.

Từ đó đến năm 19 tuổi, chúng ta cần khám kiểm tra mắt ít nhất 1 lần để phát hiện sớm nguy cơ mắc bệnh suy giảm thị lực và nhiều căn bệnh cơ bản khác về mắt.

Từ 20 - 30 tuổi, nên khám mắt 1 lần.

Từ 30 - 40 tuổi nên khám mắt 2 lần.

Khám mắt định kỳ để phát hiện những triệu chứng sớm của các bệnh như glaucoma (bệnh tăng nhãn áp) và điểm đen võng mạc (sự lão hóa khiến mắt giảm thị lực). Nếu được phát hiện kịp thời, những chứng bệnh này hoàn toàn có thể điều trị được.

Sau 40 tuổi, chúng ta nên kiểm tra mắt định kỳ mỗi 2 đến 4 năm; trên 65 tuổi nên khám mắt 2 năm / lần.

Với những người bị bệnh tiểu đường hoặc trong gia đình có tiền sử bệnh án về mắt thì nên khám bác sĩ định kỳ theo sự chỉ định của bác sĩ.

Chống nắng cho mắt

Kính mát không chỉ để giúp bạn phòng tránh những vết chân chim nơi khóe mắt vốn rất dễ hình thành khi phải nheo mắt quá nhiều.

Kính mát còn là để bạn ngăn chặn những tác hại của tia cực tím cùng những bước sóng khác có thể khiến bạn bị đục nhân mắt hoặc bị điểm đen võng mạc.

Tốt nhất, bạn nên sử dụng kính mát thường xuyên, vào bất cứ khi nào ra đường, đặc biệt là ở những vùng có ánh sáng chói gắt (gần mặt nước hoặc tuyết) và không nên chỉ dùng trong mùa hè & mùa thu, đông & xuân

Bảo Vệ Đôi Mắt Cận Thận

Hai mắt là ngọc quý' chúng ta cần bảo vệ cẩn thận suốt đời .

Đôi mắt đã được gọi bằng nhiều tên rất biểu tượng như là đôi mắt huyền, mắt nhung, mắt biếc, mắt buồn tênh, mắt nai tơ, mắt tình nhân, mắt thù hận, mắt bạc tình, mắt dao cau, mắt sắc như dao, mắt bơ vơ, mắt xanh, mắt lá dăm, mắt nai....

Ciceron nói: "*Khuôn mặt là chân dung của tâm hồn, diễn tả bằng cặp mắt*". Cùng nhận xét này, Mạnh Tử góp ý: "*Bụng ngay thẳng thì con người trông sáng tỏ. Bụng đầy tà khúc thì con người mờ đục, tối tăm*".

Rừng thơ có cả nghìn ngàn câu nói đến đôi mắt. Xin ghi lại:

"Mắt Biếc" của Bích Khê diễn tả nhiều khả năng đáng yêu của mắt:

*"Ôi! cặp mắt của người trong tơ ngọc
Sáng như gương và chớp chóa kim cương
Mỗi cái ngó là một vì sao mọc!
Mỗi liếc yêu là phảng phất mùi hương.
Hai mắt ấy chói hòa quang sáng ngọc
Dẫn hồn ta vào thế giới thiêng liêng.
Hớp nhiều trăng cho niêm trình rất ngợp
Say nhạc hường nổi bóng giữa đào nguyên"*

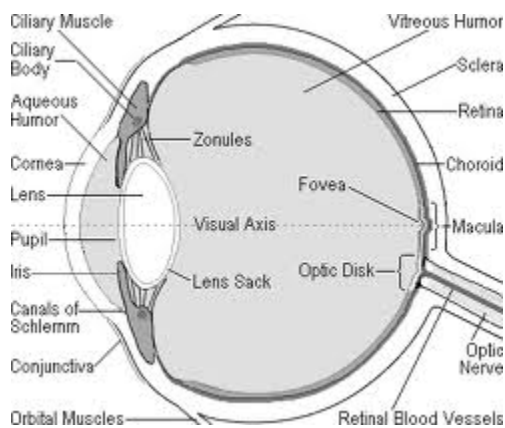
và của Trịnh Công Sơn với “ Những con mắt trần gian” :

*“Những con mắt tình nhân,
Nuôi ta biết nông nàn
Những con mắt thù hận,
Cho ta đời lạnh căm
Những con mắt cô non,
Xanh cây trái địa đàng
Những con mắt bạc tình,
Cháy tan ngày thần tiên...”*

Một cách thực tế, Addison nhận xét: “Trong tất cả các giác quan, thị giác toàn hảo và thích thú nhất”.
Người mình vẫn so sánh: “Hai mắt là ngọc, hai tay là vàng”.

mắt là cơ quan để thu hình ảnh và nhìn sự vật, như một chiếc máy ảnh, nhưng với một cấu trúc tinh vi và những khả năng hoàn hảo gấp bội.

Các Bộ Phận Của Mắt:



a - Nhãn cầu là bộ phận phần chính của mắt nằm trong ổ mắt và được mi mắt bảo vệ ở phía trước.

- Ổ mắt do các xương gò má, xương trán, xương sống mũi hợp thành. Đây là một khối hình cầu mà kích thước do di truyền quyết định. Khi mới sinh ra, trẻ nhìn xa rõ hơn vì nhãn cầu nhỏ.

Tới giai đoạn tăng trưởng, trẻ nào có nhãn cầu to do di truyền sẽ nhìn gần rõ ràng hơn.

Tuổi tăng trưởng lại trùng vào thời gian bắt đầu đi học, nên các em này thường hay bị cận thị.

Vì vậy, cận thị thường được “cho là” do đọc sách nhiều, ngồi gần màn hình tivi, đọc sách thiếu ánh sáng...

Phía ngoài của mắt là 6 bắp thịt nhỏ, dài để di động nhãn cầu nhìn về nhiều phía.

b - Mi mắt là một lớp da với nhiều cơ và mô liên kết lót bằng kết mạc.

- Mi mắt nhắm lại khi giác mạc bị kích thích, đe dọa hiểm nguy. Viền quanh mi mắt là hai hàng lông mi để ngăn vật lạ bay vào mắt và chớp chớp khi bên lên tình yêu.

Một hàng lông mày nằm phía trên mắt ngăn mồ hôi, chất lỏng chảy vào mắt.

Nằm dưới mi mắt trên là những tuyến, tiết ra nước mắt để mắt khỏi khô.

Mắt thông với miệng bằng một cái ống nhỏ nằm ở góc trong mi mắt. Cạnh mi có nhiều tuyến tiết ra chất nhờn, mồ hôi...

Mi mắt chớp mở mỗi vài giây, có tác dụng như cặp gạt nước kính xe hơi, để loại bỏ bụi bặm bám trên giác mạc. Đêm ngủ, mi mắt khép kín để giác mạc khỏi bị khô.

Lâu lâu nhiều người hay nháy mi mắt và e ngại đó là triệu chứng của bệnh tật. Thực ra, đây chỉ là sự co giựt của cơ trên mi mắt và thường thường xảy ra khi cơ thể mệt mỏi, căng thẳng.

Nháy mắt kéo dài trong vài giây, không nguy hại, chỉ cần thoa nhẹ lên mi một chút là hết.

Đôi khi nháy mắt liên tục cũng thấy trong bệnh đa xơ cứng (multiple sclerosis), co giựt cơ mặt (facial tic).

c - Phần trước của nhãn cầu là giác mạc (cornea, cornée), không vân đục, không mạch máu và rất nhạy cảm với sự đau đớn. Phủ lên giác mạc là kết mạc (conjunctiva) trong suốt, có rất ít mạch máu.

d - Thủy tinh thể (lens, cristallin) là bộ phận quan trọng tiếp nhận và hội tụ ánh sáng hình ảnh lên võng mạc (retina, rétine).

Đây là một cấu trúc hai mặt lồi, trong suốt, gồm có nước và chất đậm, nằm sau đồng tử và có thể thay đổi độ cong để mắt có thể thấy rõ sự vật. Tinh thể dẹp xuống khi tập trung vào vật ở xa và vật nhìn nhỏ.

Tinh thể dày lên để tập trung vào vật ở gần, vật nhìn thấy to. Đó là sự điều tiết của mắt. Khả năng này hoàn toàn tự động, con người không điều khiển được.

e - Ánh sáng lọt qua đồng tử (pupil, pupille), một lỗ nhỏ nằm giữa mống mắt.

g - Mống mắt (iris) - là cái màng che trước thủy tinh thể. Một cơ vòng bao quanh bờ mống mắt điều khiển đồng tử thu nhỏ khi ánh sáng mạnh hoặc mở rộng khi ánh sáng yếu. Đồng tử cũng mở rộng khi ta có cảm xúc kinh ngạc, sợ hãi hoặc hờn hờ, vui mừng. Tùy theo mống mắt có nhiều hay ít chất màu mà có người có mắt đen, mắt xanh, mắt nâu...

h - Võng mạc (retina, rétine) là lớp tế bào nhạy cảm với ánh sáng, lót phía trong mắt.

Đây là cấu trúc căn bản của cặp mắt, có công dụng như tấm phim của máy ảnh để thu nhận và ghi lại cả ngàn hình ảnh, tĩnh cũng như động, suốt ngày này qua tháng khác mà không cần thay phim như trong máy ảnh.. Trên võng mạc có những tế bào hình nón, hình que chuyển ánh sáng ra những tín hiệu điện năng, được dây thần kinh thị giác chuyển lên não bộ. Tế bào não phân tích, tổng hợp các tín hiệu và tạo ra hình ảnh của sự vật.

i - Mắt còn chứa hai dung dịch lỏng rất quan trọng. Thể mi (ciliary body) với nhiều cơ bắp để thay đổi độ cong của tinh thể đồng thời cũng tiết ra một chất lỏng như nước gọi là thủy dịch nằm giữa tinh thể và giác mạc. Thủy dịch có đủ các thành phần cấu tạo của máu, ngoại trừ tế bào máu dung dịch thứ hai, dịch pha lê, trong suốt, nằm giữa võng mạc và tinh thể.

Vài Rối Loạn Của Thị Giác

Nhìn sự vật có vẻ như rất giản dị, nhưng thực ra đây là một diễn tiến khá phức tạp với nhiều giai đoạn liên tục khác nhau.

Ánh sáng vào mắt qua đồng tử. Đồng tử thay đổi kích thước tùy theo cường độ của ánh sáng.

Đồng tử co hẹp khi có nhiều ánh sáng và mở rộng khi ánh sáng quá ít.

Ánh sáng vào mắt sẽ được tinh thể hội tụ lên võng mạc.

Các tế bào màu của võng mạc tiếp nhận hình ảnh ánh sáng và chuyển lên phần sau của não bộ qua dây thần kinh thị giác. Thị giác thành hình ở đây.

Mọi rối loạn xảy ra trong bất cứ giai đoạn nào của diễn tiến này đều đưa tới trở ngại cho sự nhìn.

- **Thị lực (visual acuity)** là tính sắc bén khi nhìn. Sự vật rõ hay mờ

tùy thuộc vào cường độ ánh sáng chiếu vào vật đó, vào động cơ thúc đẩy sự nhìn, nhưng quan trọng hơn cả là sự toàn vẹn các thành phần của mắt như giác mạc, thủy tinh thể, võng mạc...

- **Khó khăn thường thấy của mắt** là do những rối loạn về khúc xạ ánh sáng qua tinh thể và giác mạc cũng như khoảng cách từ thủy tinh thể tới võng mạc, trung bình là 24 mm.

Trong tình trạng nhìn bình thường, ánh sáng đi qua giác mạc, thủy tinh thể rồi được hội tụ trên võng mạc. Nếu ánh sáng tập trung ở phía trước hoặc phía sau võng mạc, thì thị giác sẽ bị rối loạn.

a - **Viễn thị** - khi nhãn cầu hơi dẹp, võng mạc gần với thủy tinh thể, ánh sáng hội tụ phía sau võng mạc. Muốn nhìn rõ, phải đưa vật xa ra một chút hoặc mang kính lồi (convexe) để đưa hình trở lại võng mạc.

b - **Cận thị** - khi nhãn cầu dài ra, khoảng cách giữa võng mạc và thủy tinh thể lớn hơn, ánh sáng sẽ tập trung trước võng mạc. Nhìn gần thì rõ nhưng nhìn xa hình ảnh sẽ lu mờ. Người cận thị mang kính điều chỉnh lõm (concave), khúc xạ ánh sáng về võng mạc để nhìn vật ở xa.

c - **Loạn thị (astigmatism)** - mặt cong của giác mạc không đều, khúc xạ

ánh sáng méo mó, không tập trung gọn trên võng mạc. Hình ảnh sự vật bị lu mờ. Thường thường loạn thị được điều chỉnh bằng kính hội tụ. Ngoài ra phẫu thuật hoặc tia laser cũng là những phương tiện rất hữu hiệu để điều chỉnh các rối loạn kể trên.

d - **Tăng nhãn áp (glaucoma)** - là trường hợp mắt thị giác vì áp suất trong mắt lên cao, đưa tới tổn thương cho võng mạc và dây thần kinh thị giác. Giác mạc và thủy tinh thể được nuôi dưỡng bằng thủy tinh dịch. - Thủy tinh dịch do các mô bào quanh thủy tinh thể liên tục sản xuất để giữ cho phần trong của mắt không bị khô. Sau khi hoàn tất nhiệm vụ, thủy tinh dịch được huyết quản hấp thụ. Nếu thủy tinh dịch bị ứ đọng trong mắt, áp suất mắt tăng cao. Có nhiều nguyên nhân gây ra tăng nhãn áp và bệnh có thể xuất hiện ở bất cứ tuổi nào, nhưng nhiều hơn ở lớp người cao tuổi. Bệnh diễn tiến âm thầm, đôi khi không có dấu hiệu báo trước.

Một số người than phiền mất một phần thị giác, giảm tầm nhìn. Vì vậy, nên đi khám bác sĩ theo định kỳ và đo áp suất trong mắt.

đ - Đục thủy tinh thể hoặc cườm mắt (cataract) - là nguyên nhân thông thường gây ra khiếm khuyết thị giác. Trong bệnh này, chất đạm cấu tạo thủy tinh thể trở nên đục như sữa, khiến độ trong của cơ quan này giảm, cản trở sự thu nhận ánh sáng. Thay đổi này xảy ra cho mọi người, nhất là khi tới tuổi cao.

Đục thủy tinh thể cũng thấy trong bệnh tiểu đường, bệnh galactose - huyết, khi calcium trong máu giảm, khi hút nhiều thuốc lá uống nhiều rượu, dưới tác hại của tia tử ngoại, khi dùng thuốc corticosteroid lâu ngày với liều lượng cao, khi thiếu dinh dưỡng, thương tích nhãn cầu, bệnh của mống mắt... Đôi khi, trẻ em sinh ra đã bị cườm mắt.

Đục thủy tinh thể được điều trị hữu hiệu bằng kính điều chỉnh hoặc phẫu thuật, thay thủy tinh thể.

e - Vỡ màng - cũng dễ dàng bị tổn thương, thoái hóa, tách rời và đưa tới trở ngại cho thị giác. Cao huyết áp, tiểu đường, cao nhãn áp .. là những nguyên nhân thường thấy.

Chăm sóc mắt - Nhiều người hơi lơ là trong việc giữ gìn “đôi mắt ngọc” của mình. Đây là một thiếu sót lớn, vì một tổn thương dù nhỏ của mắt cũng có thể dần dần đưa tới khiếm khuyết thị giác.

Sau đây là một số điều nên lưu ý:

1. Đừng bao giờ giụi mắt với những ngón tay, dù là ngón tay ngọc ngà người đẹp, huống chi lại giụi mắt với bàn tay dính đất, một cái khăn nhiễm trùng, một miếng giấy dơ bẩn...

2. Khi chẳng may có một chất kích thích nào đó, như nước xà bông, nước mắm, dầu xe hơi, mỡ ... bắn vào mắt, nên lập tức tạt nước lạnh vào mắt. Tổn thương cho mắt sẽ giảm thiểu rất nhiều nếu ta làm hành động rất giản dị, sẵn có nhưng quan trọng này.

3. Mang kính bảo vệ mắt khi cắt cỏ, mài cắt kim loại, đi xe gắn máy... để tránh vật nhỏ bay vào mắt. Công nhân làm công việc có rủi ro cho mắt, cần mang kính bảo vệ mắt do chủ nhân cung cấp.

4. Không dùng thuốc nhỏ mắt của người khác, vì mỗi người có mỗi bệnh khác nhau. Ngoài ra, có nhiều loại thuốc nhỏ mắt cấm dùng chung trong vài bệnh nhiễm trùng của mắt. Nhỏ thuốc vào mắt như sau: đứng trước một tấm gương, dùng đầu ngón tay kéo nhẹ mí mắt dưới xuống, bàn tay kia bóp thuốc vào góc con mắt, buông ngón tay giữ mí, chớp mắt vài lần, thuốc sẽ lan đều khắp mắt.

5. Nhiều người, đặc biệt là quý vị cao niên, hay bị khô mắt, gây ra cảm giác rất khó chịu, lâu ngày giác mạc có thể bị trầy. Nguyên do thông thường là tuyến nước mắt tiết ra ít nước mắt hoặc ống dẫn nước mắt bị tắc nghẹt. Nên đi khám bác sĩ để tìm nguyên nhân rồi trị liệu. Trong khi chờ đợi, có thể nhỏ các dung dịch nước mắt nhân tạo để giảm thiểu khó chịu này

6. Nên cẩn thận với các tia cực tím từ ánh nắng mặt trời. Tiếp xúc trực tiếp và lâu ngày, các tia này có thể gây tổn thương cho giác mạc, thủy tinh thể và cũng là nguy cơ đưa tới cao áp suất trong mắt. Thực ra, không cần phải mang kính râm mỗi lần ra ngoài nắng. Nhưng nếu làm việc hoặc đi dưới ánh nắng trong thời gian khá lâu thì nên mang kính râm để chặn các tia tử ngoại và khỏi chói mắt

7. Nên đi bác sĩ khám mắt theo định kỳ.

- Nếu không có bệnh mắt, nên đi khám mỗi 5 năm, cho tới khi 50 tuổi.

Sau tuổi này, nên khám thường xuyên hơn để phát hiện dấu hiệu của cao áp nhãn và các bệnh khác.

- Nếu có rối loạn về khúc xạ ánh sáng, nên đi khám mỗi 2 năm hoặc thường xuyên hơn, tùy theo chỉ định của bác sĩ.

Bác sĩ chỉnh mắt (optometrist) có thể khám mắt, đo thị lực, chỉ định độ nặng nhẹ của kính và, tùy theo luật lệ từng nơi, có thể điều trị mấy bệnh nhẹ của mắt.

Bác sĩ chuyên ngành nhãn khoa (ophthalmologist) khám, chữa tất cả các bệnh của mắt, cho toa kính mắt và giải phẫu mắt..

8. Ánh sáng khi làm việc, đọc chữ cần vừa phải, thích hợp không sáng quá hoặc tối quá để khỏi gây trở ngại

cho sự nhìn. Các nhà chuyên môn về mắt đều đồng ý là cường độ ánh sáng hoặc ngồi gần màn hình tivi không gây tổn thương cho mắt.

9. Nên cẩn thận với mỹ phẩm làm đẹp mắt, vì nhiều người có thể dị ứng với các sản phẩm này. Mua một ít dùng thử, nếu an toàn thì tiếp tục.

Tránh để mỹ phẩm rớt vào mắt gây ra kích thích. Bôi mỹ phẩm tô đậm lông mi (mascara) vào 2/3 phần ngoài của lông, tránh mỹ phẩm rơi vào mắt. Kẻ bút chì xa mi mắt một chút, tránh đầu nhọn đụng vào giác mạc.

10. Cẩn thận khi xịt keo tóc, đừng để hóa chất bắn vào mắt.

11. Nhiều bác sĩ nhãn khoa đề nghị gắn lông mày giả loại lấy ra mỗi ngày được, để các tuyến nhờn mi mắt tiếp tục hoạt động bình thường. Khi uốn cong lông mi, tránh kéo mi mắt quá căng.

12. Nhiều người than phiền mỏi mắt sau mấy giờ đọc sách, coi máy vi tính hoặc làm công việc tỉ mỉ cần sự tập trung của mắt. Họ e ngại là mắt suy nhược, bị bệnh mắt hoặc cần mang kính. Thực ra đây chỉ vì mắt phải làm việc quá khả năng chịu đựng, nên các bắp thịt mệt mỏi. Vì vậy, lâu lâu nên ngưng công việc, nhắm mắt vài phút, hoặc ngó lên trần nhà để nhãn cầu, cơ mắt thư giãn. Ngoài ra cũng nên lưu ý là nếu sức khỏe tổng quát không tốt, thiếu dinh dưỡng, mất ngủ, căng thẳng tâm thần ... cũng làm mắt mau mệt mỏi. Kính mắt chỉ để điều chỉnh khiếm khuyết về khúc xạ ánh sáng của nhãn cầu chứ không làm mắt mạnh hơn hay yếu đi.

13. Mắt đỏ cũng là mối ưu tư của nhiều người. Bình thường, trên giác mạc có một số mạch máu nhỏ xíu phủ lên. Khi nhiễm vi khuẩn, dưới tác hại của khói thuốc, hóa chất trong môi trường, uống nhiều rượu, làm việc bằng mắt quá lâu, khi “nộ khí sung thiên”, tức giận ... đều làm cho máu tụ lại nhiều, mắt sẽ đỏ lên. Khi đỏ mắt do nhiễm bệnh hoặc gây ra do hóa chất cần đi bác sĩ để điều trị. Còn các trường hợp khác, chỉ cần dùng nước lạnh tạt vô mắt hoặc đắp khăn nước lạnh dăm phút lên mắt là có thể làm giảm đỏ mắt.

14. Duy trì chế độ ăn uống hợp lý, đa dạng, cân bằng có đầy đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt các vitamin A, C, E., các khoáng chất kẽm, selenium... Và đặc biệt là giữ tâm thân an lạc, giảm thiểu lo âu, buồn bực, ham muốn, giận hờn, ghen tức, đố kỵ...

*Trời sinh con mắt là gương
Người ghét ít ngó, người thương ngó hoài*

Vì “Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn”, nhìn vào thấy hết gian - ngay, tốt - xấu...

Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức