



Nhịp cầu y khoa

Nhãn Khoa

Trả lời một số câu hỏi thông thường

Hỏi: Ngồi gần TV quá có thể gây hại mắt? Làm việc với máy vi tính thường xuyên có ảnh hưởng đến mắt?

TL: Ngày nay, những TV, máy vi tính, cường độ ánh sáng phát ra từ màn hình đã được điều chỉnh lại và ít gây hại mắt hơn. Tuy nhiên, khi chúng ta ngồi gần TV hay máy vi tính trong thời gian quá lâu, mắt có xu hướng điều chỉnh theo khoảng cách nhìn gần và dễ dẫn đến mỏi mắt, và có thể dẫn đến chứng cận thị, khi mắt không thể thư giãn dễ dàng khi nhìn xa.

Dù sao đi nữa, nên dành thời gian nghỉ ngơi thích hợp cho mắt nhằm tránh gây mệt mỏi cho các cơ vận động nhãn cầu.

Hỏi: Nếu được tập luyện, mắt sẽ trở nên tốt hơn?

TL: Tùy trường hợp.

Đối với trẻ em, những bài tập luyện cho mắt thường được áp dụng để giúp cải thiện khả năng làm việc của mắt, trong những chứng mắt lười (amlyopia, lazy eyes), hoặc khi hai mắt làm việc không đều đặn với nhau, cần được luyện tập để cân bằng lại.

Đối với cận thị, loạn thị hay viễn thị, vai trò của tập luyện vẫn chưa được chứng minh.

Hỏi: Việc nhìn có thể được cải thiện nhờ một chế độ dinh dưỡng nào không?

TL: Đây là một đề tài nhiều thử thách cho các nhà nghiên cứu. Tài liệu về vấn đề này vẫn còn là một bí mật.

Có một quyển sách tựa là Nutrition and the Eye: A practical approach, vừa mới xuất bản tháng 4 năm 2006, do tác giả Eperjesi & Beatty, vẫn còn đang nóng hổi trong lĩnh vực nhãn khoa, cập nhật những bài nghiên cứu mới về dinh dưỡng và mắt.

Nhiều nhà nghiên cứu đã chứng minh được rằng thói quen hút thuốc là yếu tố làm trầm trọng thêm một số bệnh về mắt. Y sĩ nhãn khoa – nhà nghiên cứu Julia Kabov đã nói rằng tiếp xúc với khói thuốc sẽ làm tăng khả năng bị bệnh AMD (Aged-related macular degeneration)

“a study found that a genetic marker linked to AMD susceptibility and cigarette smoking together explain 61% of the population-attributable risk of AMD. That’s pretty

1691). Nghĩa Vương dời đô về Phú Xuân (Huế). Trong thời gian chúa mới lên ngôi có một di thần nhà Minh là Hoàng Tiến giết chủ tướng là Dương Ngạn Địch ở Mỹ Tho rồi tự xưng là Phấn Dũng Hồ Oai Tướng Quân thống lĩnh quân sĩ Long Môn người Minh đóng đồn ở Định Tường. Hoàng Tiến thả quân qua Cao Miên cướp của giết người. Vua Cao Miên là Nặc Ông Thu bắt bính vì việc làm sai quấy này và ngờ là chủ ý của Thiên Vương nhà Nguyễn. Vua Nặc Ông Thu quyết định bỏ triều cống và chuẩn bị binh lính chống lại triều đình nhà Nguyễn.

Tháng Giêng năm 1690 Chúa Nghĩa sai lão tướng là Vạn Long mang quân đến Rạch Gầm đàn trận. Vạn Long dùng kế bắt được Hoàng Tiến rồi xua quân qua Cao Miên đánh thốc tới Nam Vang và Long Úc (thành Oudong). Vua Cao Miên cả sợ dâng 30 thớt voi, 150 lạng vàng, 600 lạng bạc, 6 con tê giác để xin hòa và giữ lệ triều cống như xưa. Quan quân nhà Nguyễn rút về Phú Xuân tháng 8 năm đó. Chúa Nghĩa không thọ lâu, ngài băng hà năm 1691 thọ 43 tuổi.

Năm 1698 chúa **Minh Vương Nguyễn Phúc Chu** (1691-1725) sai Lễ Thành Hầu Nguyễn Hữu Cảnh đi đánh Cao Miên và kinh lược mấy tỉnh miền nam. Lễ Thành Hầu chia cắt giới phận, canh cải địa điền, kiểm kê nhân khẩu, lập sổ đinh điền cho có nề nếp. Lúc đó toàn miền nam có dân số 40,000 gia đình (hộ) đất đai mở ra 1000 dặm. Thành quả này đạt được trong vòng 70 năm. Sự trù phú của miền nam nhờ một phần vào sự tiếp sức của di thần nhà Minh và chế độ bắt người thổ dân, các dân tộc miền núi về làm nô lệ. Theo lời kể của người phương Tây thì việc buôn bán nô lệ để giúp người Việt canh tác có cả thuế nông nô của triều đình.

V. Căn Khẩu Quốc - Hà Tiên

Năm 1671 có người Minh tên là **Mạc Cửu** quê ở Lôi Châu, Quảng Đông mang gia quyến binh lính 400 người và 10 chiếc thuyền di cư sang Thủy Chân Lạp đổ bộ lên bờ biển Panthaimas vịnh Thái Lan. Mạc Cửu đến Oudong xin yết kiến vua Nặc Ông Thu và ở lại hợp tác giữ chức Ốc Nha cho đến năm 1681. Lúc ấy thấy chính sự Chân Lạp rối ren, ông xin vua Chân Lạp cho đi khai khẩn vùng đất hoang Panthaimas. Vua thuận cho. Mạc Cửu chiêu tập đám cướp biển lại mở sòng bạc, chiêu mộ dân phiêu bạt chạy trốn nhà Thanh về lập nên 7 xã là: Mán Khâm (Peam), Long Kỳ (Ream), Cần Bột (Kampot), Hương Úc (Konpong Som), Sài mật (Cheal Meas), Linh Quỳnh (Rạch Giá) và Phú Quốc (Koh Tral). (còn tiếp)

strong reason for anyone with a family history of AMD want to stay away from tobacco smoke” (Australian Optometry July 2007)

Hiện nay tại tiểu bang Victoria, luật lệ mới về việc cấm hút thuốc vừa mới đưa vào áp dụng từ ngày 1 tháng 7 năm 2007: Cấm hút thuốc trong những nơi như licensed pubs and clubs, sinh hoạt ăn uống ngoài trời mà có che trên trần hoặc vách hơn 75% tổng diện tích.

Với luật lệ mới này, những nơi như nhà hàng, tiệm cà phê, trong shopping centres, nơi trình diễn ca nhạc, và luôn cả trong trạm xe lửa, hoặc xe bus, nơi được che chắn lại, sẽ cấm hút thuốc.

Hỏi: Người có cơ địa glaucoma, thoái hóa hoàng điểm tuổi già có thể giữ thị lực bằng cách tránh khâu vá hay đọc sách?

TL: Bệnh glaucoma là một căn bệnh có tính chất mãn tính, và không phải vì do dùng mắt quá nhiều mới gây nên bệnh, nên tránh khâu vá hay đọc sách không có liên quan gì đến bệnh này. Có 5 yếu tố căn bản khi chuẩn đoán bệnh này, chúng tôi sẽ có bài viết tường tận hơn về bệnh này trong những kỳ tới.

Hỏi: Nếu mắt bị mù, có công cụ nào thay thế cho mắt được không?

TL: Tùy theo do lý do gì làm mắt bị mù.

Nếu mắt không thấy đường gì mắt đục, giải phẫu sẽ đưa lại ánh sáng cho bệnh nhân.

Nếu nói về mắt bị hư hoàn toàn ở võng mạc thì khó mà chữa trị được, vì chúng ta vẫn chưa thay thế được võng mạc, cũng như chưa ai có thể chế tạo ra một cặp mắt giả có thể truyền thông tin đến bộ não. Một cặp mắt giả chỉ giúp cho cosmetic (thẩm mỹ) mà thôi.

Hỏi: Chảy nước mắt nhiều có phải là dấu hiệu mắt có vấn đề?

TL: Mắt, cũng giống như bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể chúng ta, đều sẽ phản ứng lại khi thấy có vấn đề

Nhiều người vì bị chứng khô mắt, nên mới chảy nước mắt. Chúng tôi sẽ có bài viết chuyên đề cho bệnh khô mắt.

Chảy nước mắt là một trong những triệu chứng của nhiễm virút, và thường đi kèm với mắt đỏ, gỉ mắt.

Khi có những vật lạ (foreign body) trên mắt, hay dị ứng, mắt sẽ phản ứng lại bằng cách chảy nước mắt sống để loại bỏ vật đó ra khỏi mắt.

Tốt nhất, bạn nên tìm đến bác sĩ nhãn khoa nếu triệu chứng chảy nước mắt làm phiền bạn, hoặc đi kèm với các dấu hiệu khác

Hỏi: Thịnh thoảng tôi bị đau đầu, có phải là do bệnh về mắt?

TL: Đây là một câu hỏi rất phức tạp. Rất nhiều bệnh nhân được bác sĩ chuyển đến y sĩ nhãn khoa để khám mắt khi bác sĩ không thể tìm ra nguyên nhân đau đầu của bệnh nhân.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến đau đầu cho bệnh nhân. Để khẳng định vấn đề này, phải có một quá trình thăm khám bài bản.

Nếu chỉ đơn giản là viễn thị, loạn thị, nhược thị, hay chứng mắt điều hòa các cơ vận nhãn (binocular vision), một cặp mắt kiếng đúng độ sẽ giải quyết được vấn đề cho bệnh nhân và cả bác sĩ.

Thường thì chúng tôi sẽ khám tổng quát cho mắt, luôn cả IOP (intraocular pressure – nhãn áp), để khám cho glaucoma và nhức đầu

Nhiều bệnh nhân có hội chứng đau nửa đầu (migrain) thấy nhiều tia sáng đủ màu với chứng đau đầu, nên cũng cần được khám kỹ. Nếu chỉ là migrain thì không có phải là bệnh mắt, nhưng sẽ ảnh hưởng đến sức nhìn và công việc.

Hỏi: Mắt sẽ bị tổn hại nếu đeo kính không tương thích?

TL: Không. Nhưng nếu đeo kiếng không đúng độ, mắt sẽ bị khó chịu, mệt mỏi. Những người lái xe, vận hành máy móc càng phải lưu ý đeo kính sao cho phù hợp.

Sẵn đây cũng nói thêm cho những tài xế lái xe buổi tối, cẩn thận khi bị chói mắt. Có rất nhiều người lái xe không hề để ý đến quan hệ giữa sức nhìn và lái xe, nhất là vào buổi tối.

Lái xe buổi tối thì khó hơn nhiều so với ban ngày, vì ánh sáng không đủ và đèn xe từ phía khác rọi đến, thường làm chói mắt người lái xe.

Một trong những trường hợp đáng chú ý là khi chúng ta thấy cảnh vật bị mờ theo một chiều nào đó, hay là thấy halos, bạn nên đi khám mắt, vì có thể một cặp mắt kiếng có thể làm bạn nhìn thấy rõ hơn khi lái xe, nhất là vào ban đêm.

Ngoài ra, lái xe đúng tốc độ là yếu tố quan trọng cho an toàn của bạn và người thân.

Tú Nghiêm Sư Tâm

