*Ngày..........tháng........năm...........*

*Địa điểm : Khu nhà chờ mổ*

**Thành phần** *: Trưởng Khoa Vũ Văn Trường*

*ĐD Trưởng Nguyễn Thị Dịu*

*Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân*

**Số lượng BN và người nhà: *17***

**BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ**

**I. Khái niệm**:

Thủy tinh thể là một thấu kính trong suốt nằm ở phía bên trong mắt, 2 mặt lồi, trong suốt, trung bình ở người trưởng thành dày 4mm và rộng 9mm. Thủy tinh thể có chức năng như một thấu kính hội tụ, điều tiết để tập trung các tia sáng đi vào võng mạc tạo hình ảnh sắc nét rõ ràng, như thấu kính của máy ảnh tập trung hìn ảnh vào ảnh.

**II. Nguyên nhân gây đục thủy tinh thể**

- Tuổi già (trên 80% người mắc bệnh đục thủy tinh thể là người có độ tuổi trên 50).

- Do bẩm sinh hoặc do chấn thương hoặc đục thủy tinh thể thứ phát sau bệnh viêm màng bồ đào, Glocom.

**III. Triệu chứng:**

-Thị lực giảm: tỉ lệ thuận với mức độ đục thể thuỷ tinh.

-Loá mắt: gây loá mắt với ánh sáng, nhìn mờ hơn nơi râm mát và ban đêm, gây khó chịu cho người bệnh.

- Giả cận thị: Mắt bị đục thể thuỷ tinh ban đầu có xu hướng cận thị

- Lác mắt

- Thường xuyên thay đổi kính đeo mắt: Do thủy tinh thể đục làm thay đổi chiết xuất.

- Nhìn đôi, nhìn thấy nhiều vật cùng một lúc, nhìn như qua sương mù …

**IV. Phòng ngừa bệnh đục thủy tinh thể**

- Khám mắt thường xuyên.

- Điều trị và kiểm soát tốt bệnh đái tháo đường.

- Chế độ ăn uống lành mạnh. Chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa và chức năng gan tốt sẽ có tác dụng giúp phòng ngừa bệnh.

-Hạn chế các yếu tố nguy cơ khác: Ánh sáng tia cực tím từ mặt trời. Không hút thuốc lá, hạn chế bia rượu.

**V.Chăm sóc bệnh nhân sau mổ đục thủy tinh thể**

Khi bệnh nhân mắt bị mờ cần đến bác sĩ chuyên khoa Mắt thăm khám và phẫu thuật.

- Theo các bác sĩ chuyên khoa Mắt, sau phẫu thuật đục thủy tinh thể, bệnh nhân cần có chế độ chăm sóc đặc biệt đối với mắt, tránh những thương tổn sau phẫu thuật như mắt bị phù, xuất huyết ở lòng trắng mắt, cộm mắt, hạn chế sử dụng máy tính, xem tivi...

-Bệnh nhân sau phẫu thuật sẽ được bác sĩ chỉ định sử dụng thuốc nhỏ mắt trong khoảng 1 tháng. Mắt của bệnh nhân phẫu thuật có thể hồi phục thị lực tối đa chỉ sau khoảng 8 tuần.

- Nếu có đau nhức nhẹ, có thể uống thuốc giảm đau paracetamol. Nếu sau khi dùng thuốc, tình trạng đau mắt vẫn không giảm hãy gọi cho bác sĩ để được tư vấn kịp thời. Ít nhất trong vòng 1 tuần sau mổ, bạn nên đeo tấm che mắt khi ngủ để tránh chạm vào mắt. Tuy nhiên, trong tháng đầu tiên, bệnh nhân cần tránh chạm hay dụi mắt, nháy mắt mạnh. Tránh để bụi bẩn, nước xà phòng dính vào mắt để tránh bị nhiễm trùng. Không được bơi, tắm biển, không đi xông hơi hay spa. Hạn chế cúi xuống, mang vác vật nặng, các hoạt động thể dục thể thao đòi hỏi hoạt động mạnh như cầu lông, bóng chuyền, bóng đá... Tránh lái xe máy, ô tô cho đến khi cảm thấy tự tin rằng thị lực đã tốt và ổn định.

- Thường thị lực của mắt sẽ tăng và ổn định sau 1 tháng phẫu thuật.

**VI.Chế độ ăn**

- Sau phẫu thuật người bệnh có thể ăn uống bình thường, không cần kiêng cữ. BN nên ăn bổ sung các thực phẩm có chứa nhiều các chất dinh dưỡng tốt cho mắt như vitamin C, đồng, kẽm, ăn các thực phẩm giàu chất chống ôxy hóa như hành, tỏi, rau cải xoăn, bắp cải, giá, đậu và các loại hạt tươi.. có thể uống bổ sung thêm các loại thuốc bổ mắt.

- Đối với BN có tiền sử tiểu đường cần khám định kỳ, dùng thuốc theo chỉ định, kết hợp luyện tập và có chế độ ăn phù hợp: ăn giảm tinh bột, ăn nhiều rau quả,trái cây tươi ít ngọt,ăn thịt nạc, cá, ko nên ăn bánh kẹo, ko dùng rượu bia,các chất kích thích.

- Đối với BN tăng huyết áp: khám định kỳ, dùng thuốc hàng ngày kết hợp chế độ ăn : ăn giảm muối,ăn giảm đường và tinh bột,tăng cường đạm,ăn thực phẩm chứa nhiều kali,hạn chế rượu bia và các chất kích thích.

**TRƯỞNG KHOA NGƯỜI THỰC HIỆN**