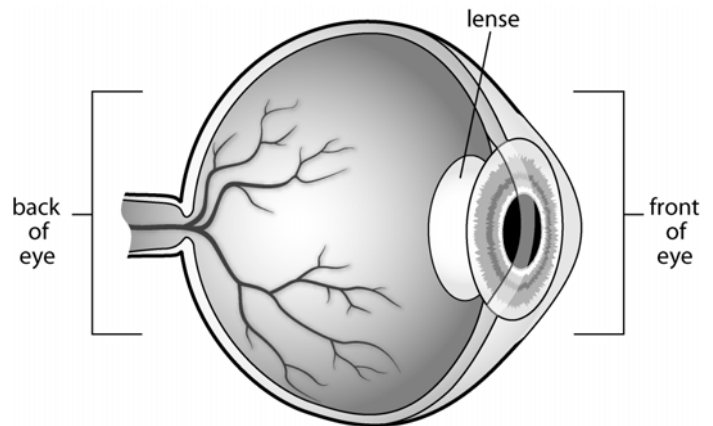


Cataract

A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.



Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age. Other risk factors include:

- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

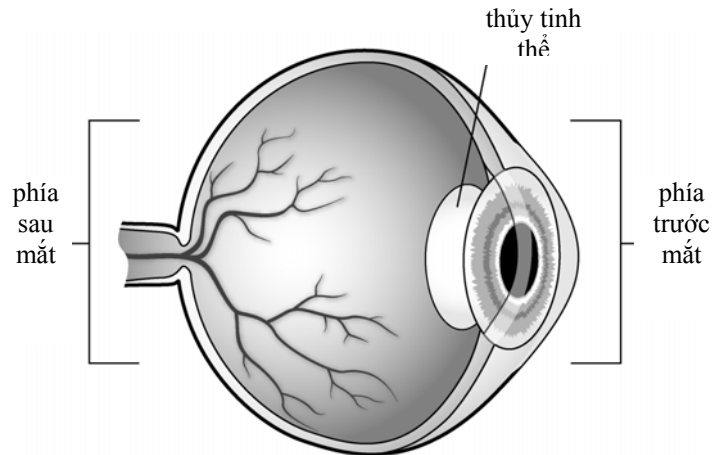
Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

Bệnh Đục Thủy Tinh Thể (Cườm)

Bệnh đục thủy tinh thể (hay bị cườm) là nhân mắt bị kéo mây làm cho mắt khó nhìn thấy. Đục thủy tinh thể ảnh hưởng đến một hoặc cả hai mắt. Người già thường bị bệnh này.



Yếu tố nguy cơ của bệnh đục thủy tinh thể

Nguy cơ bị đục thủy tinh thể tăng theo độ tuổi. Các yếu tố nguy cơ bao gồm:

- Một số bệnh tật như bệnh tiểu đường
- Hút thuốc
- Uống rượu
- Kéo dài thời gian dưới ánh nắng mặt trời

Dấu hiệu của bệnh đục thủy tinh thể

Dấu hiệu của bệnh đục thủy tinh thể tiến triển dần theo thời gian.

- Tầm nhìn không rõ hoặc nhòe
- Quang sáng chung quanh mắt hoặc thấy ánh sáng chói
- Tầm nhìn vào ban đêm kém
- Nhìn một thành hai
- Màu sắc dường như nhạt dần

Your Care

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. Surgery removes the cloudy lens and replaces it with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

How to Protect Your Vision

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Chăm sóc

Đi khám bác sĩ nhãn khoa nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào. Bác sĩ sẽ khám mắt để kiểm tra các vấn đề. Nếu vấn đề tầm nhìn gây trở ngại cho các hoạt động thường ngày của quý vị, thì bác sĩ có thể đề nghị phẫu thuật. Phẫu thuật sẽ lấy thủy tinh thể bị mờ và thay thế bằng thủy tinh thể nhân tạo. Quý vị và bác sĩ sẽ cùng quyết định xem phẫu thuật có là lựa chọn chữa trị tốt nhất cho quý vị hay không.

Thủy tinh thể của quý vị có thể bị mờ dần theo thời gian, cho nên quý vị không cần phẫu thuật trong nhiều năm. Bác sĩ có thể đề nghị quý vị đeo kính mới, sáng hơn, kính mát chống ánh sáng chói hoặc kính khếch đại để cải tiến tầm nhìn cho quý vị. Phải đi khám mắt thường xuyên để quý vị và bác sĩ có thể bàn thảo khi cần phẫu thuật.

Làm thế nào để bảo vệ tầm nhìn của quý vị

- Nếu quý vị ở độ tuổi 60 hoặc lớn hơn, nên đi khám lúc làm giãn nở mắt, ít nhất một lần mỗi hai năm.
- Ăn nhiều rau cải xanh tươi, trái cây và thực phẩm có chất chống oxy hóa khác.
- Đeo kính mát và nón để hạn chế tia tử ngoại của ánh sáng mặt trời.
- Kiểm chế bệnh tiểu đường với trợ giúp của bác sĩ và chuyên viên dinh dưỡng.
- Bỏ hút thuốc.
- Hạn chế uống rượu.

Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Cataract. Vietnamese.