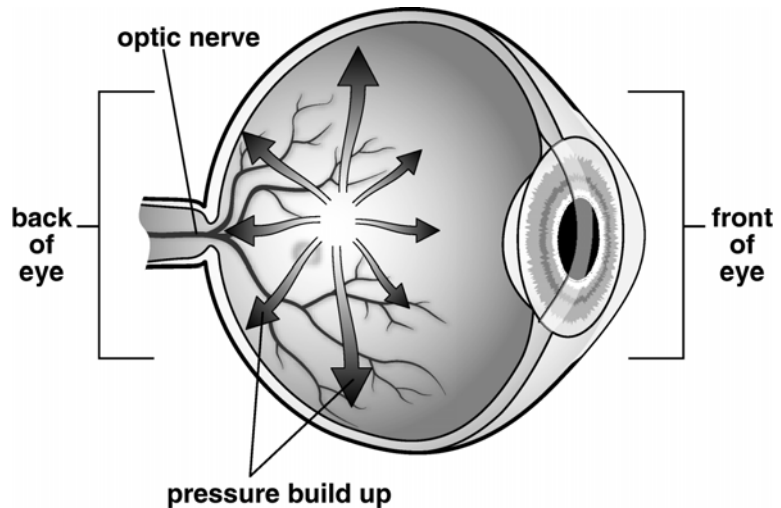


# Glaucoma

Glaucoma is an eye disease that can cause vision loss or blindness. With glaucoma, fluid builds up in the eye, which puts pressure on the back of the eye. This pressure injures the optic nerve and causes vision loss. Side vision is often affected first, followed by front vision.



## Types of Glaucoma

There are two main types of glaucoma:

- **Open-angle glaucoma** often has no signs until it reaches an advanced stage. The pressure slowly damages the optic nerve over time. This affects both eyes but you may have signs in one eye first.
- **Angle-closure glaucoma** has a very fast rise in pressure and sudden signs. Permanent vision loss can occur within one day so it is very important to seek medical care right away.

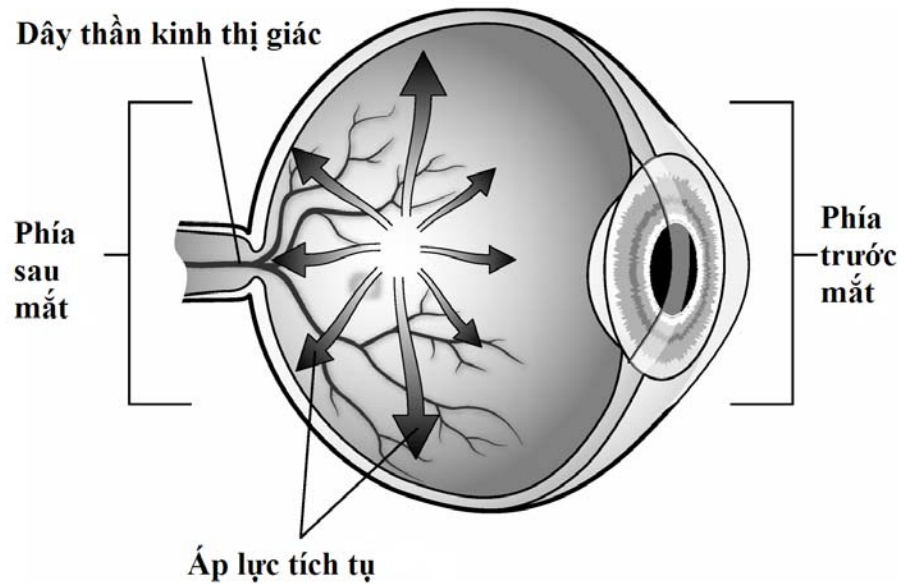
## Risk Factors

You are at risk for developing glaucoma if you:

- Have a family member with glaucoma
- Have diabetes, high blood pressure, heart disease or hypothyroidism
- Are nearsighted
- Have had an injury to the eye, certain eye surgeries or chronic eye inflammation

# Tăng Nhãn Áp

Tăng nhãn áp (glaucoma) là bệnh của mắt có thể làm mất tầm nhìn hoặc bị mù. Khi tăng nhãn áp thì dịch đóng đầy trong mắt và đè lên phía sau mắt. Áp lực này làm tổn thương dây thần kinh thị giác và làm mất tầm nhìn. Tầm nhìn ngang bị ảnh hưởng trước tiên, tiếp theo là tầm nhìn phía trước.



## Các loại tăng nhãn áp

Có hai loại tăng nhãn áp chính:

- **Tăng nhãn áp góc-mở (Open-angle glaucoma)** thường không có triệu chứng mãi cho đến giai đoạn cuối. Áp lực làm tổn thương dây thần kinh thị giác dần dà theo thời gian. Bệnh này ảnh hưởng đến cả hai mắt nhưng quý vị có thể thấy dấu hiệu trên một trong hai mắt trước tiên.
- **Tăng nhãn áp góc-đóng (Angle-closure glaucoma)** làm áp lực tăng rất nhanh và triệu chứng xuất hiện thình lình. Có thể bị mất tầm nhìn vĩnh viễn trong một ngày, cho nên điều rất quan trọng là phải đi chữa trị y tế ngay.

## Yếu tố nguy cơ

Quý vị có nguy cơ bị tăng nhãn áp, nếu quý vị:

- Có người trong gia đình bị tăng nhãn áp
- Bị bệnh tiểu đường, cao huyết áp, bệnh tim hoặc giảm năng tuyến giáp
- Bị cận thị
- Bị thương nơi mắt, vài phẫu thuật về mắt hoặc viêm mắt mãn tính

- Have been taking steroids for long periods of time
- Are over age 60
- Are African-American or Mexican-American
- Are of Asian-American descent – this puts you at increased risk for angle-closure glaucoma

## **Signs**

Glaucoma may have no signs until there is vision loss. Other signs you may have:

- Blurred vision
- Halos around lights
- Loss of peripheral or side vision
- Tunnel vision
- Red eyes
- Severe eye pain
- Nausea and vomiting

## **Treatment**

Your eye doctor may do tests to check your:

- Eye pressure
- Optic nerve
- Vision

Glaucoma cannot be cured and damage cannot be reversed. But with treatment, eye pressure can be decreased and further vision loss can be prevented. Eye drops are the most common early treatment for glaucoma. Other treatments may include oral medicines, laser treatment or surgery. When you have glaucoma, it must be treated for the rest of your life.

- Dùng thuốc steroid trong thời gian dài
- Trên 60 tuổi
- Là người Mỹ gốc Phi Châu hoặc gốc Mễ Tây Cơ
- Là người Mỹ gốc Á Châu – điều này làm cho quý vị có nguy cơ cao về bệnh tăng nhãn áp góc-đóng

## **Dấu hiệu**

Tăng nhãn áp có thể không có dấu hiệu mãi đến khi mất tầm nhìn. Những dấu hiệu mà quý vị có thể nhận biết:

- Tầm nhìn nhòe
- Quang sáng chung quanh mắt
- Mất tầm nhìn ngoại vi hoặc chung quanh mắt
- Tầm nhìn hình ống (chỉ thấy phía trước và mất hoàn toàn chung quanh)
- Mắt đỏ
- Bị nhức nhối mắt
- Buồn nôn và ói mửa

## **Cách chữa trị**

Bác sĩ nhãn khoa của quý vị sẽ thử nghiệm để kiểm tra:

- Nhãn áp
- Dây thần kinh thị giác
- Tầm nhìn

Tăng nhãn áp không thể trị dứt và không thể đảo ngược tổn thương trong mắt. Nhưng nếu chữa trị thì nhãn áp giảm và có thể ngăn chặn tầm nhìn bị hư hại thêm. Thuốc nhỏ mắt là cách chữa trị nhanh chóng phổ biến nhất cho bệnh tăng nhãn áp. Những cách chữa trị khác bao gồm thuốc uống, chữa trị bằng tia la-ze hoặc phẫu thuật. Khi quý vị bị tăng nhãn áp thì phải chữa trị trong suốt cuộc đời.

## **Your Care**

There is no proven way to prevent glaucoma. If increased eye pressure is detected and treated early, it can decrease loss of vision and prevent blindness.

- Have your eyes checked and tested for glaucoma at least every five years after age 40. If your pressure readings begin to rise, you will need to have eye exams more often.
- To prevent increased pressure in your eyes:
  - Find ways to cope with stress.
  - Exercise regularly.
  - Limit caffeine.
  - Eat a healthy diet of fruits and vegetables.
  - Wear eye protection during work or with sports to prevent injury.
- Control your diabetes, high blood pressure, cholesterol and heart disease.
- Do not use herbal remedies that are advertised for glaucoma treatment. These are not proven effective and may delay your getting proper treatment.

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

## Chăm sóc

Không có cách nào đã chứng minh tốt để ngăn ngừa tăng nhãn áp. Nếu nhãn áp tăng được phát hiện và chữa trị sớm thì có thể giảm bị mất tầm nhìn và tránh bị mù.

- Kiểm tra mắt của quý vị và thử nghiệm tăng nhãn áp ít nhất là mỗi 5 năm sau khi 40 tuổi. Nếu chỉ số đo áp lực bắt đầu tăng, quý vị nên khám mắt thường xuyên hơn.
- Ngăn ngừa áp lực tăng nơi mắt của quý vị:
  - Tìm cách đối phó với tâm trạng căng thẳng.
  - Tập thể dục thường xuyên.
  - Hạn chế dùng chất cafêin.
  - Ăn trái cây và rau cải theo chế độ ăn kiêng khỏe mạnh.
  - Đeo vật bảo vệ mắt trong khi làm việc hoặc chơi thể thao để ngăn ngừa bị thương nơi mắt.
- Kiểm soát bệnh tiểu đường, cao huyết áp, cholesterol và bệnh tim của quý vị.
- Không nên dùng thuốc dược thảo được quảng cáo để chữa trị tăng nhãn áp. Thuốc này không thấy hiệu nghiệm và có thể trì hoãn chữa trị đúng cách cho quý vị.

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