

Hiện có những hỗ trợ nào?

## CÁC DỊCH VỤ VÀ PHƯƠNG TIỆN HỖ TRỢ THỊ LỰC

Những người bị mất thị lực ở các mức độ khác nhau vẫn tiếp tục có một cuộc sống độc lập với sự hỗ trợ của các dịch vụ và phương tiện trợ giúp người kém thị lực.

Các dịch vụ trợ giúp người kém thị lực được thiết kế để giúp mọi người sử dụng thị lực của họ một cách hiệu quả nhất.

Các phương tiện và công nghệ hỗ trợ thị lực có thể trợ giúp cho các hoạt động hàng ngày trong gia đình, tại nơi làm việc và trong cộng đồng. Công nghệ hỗ trợ thị lực đang phát triển nhanh chóng để giúp đỡ người kém thị lực.

Để biết thêm thông tin chi tiết và yêu cầu hỗ trợ, xin vui lòng liên hệ Quỹ Tài Trợ Thoái Hóa Hoàng Điểm (MD):

# 1800 111 709

[www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

Suite 302, Level 3, 447 Kent Street,  
SYDNEY NSW 2000

\* Mù với tỷ lệ thị lực theo quy định được hưởng trợ cấp của chính phủ

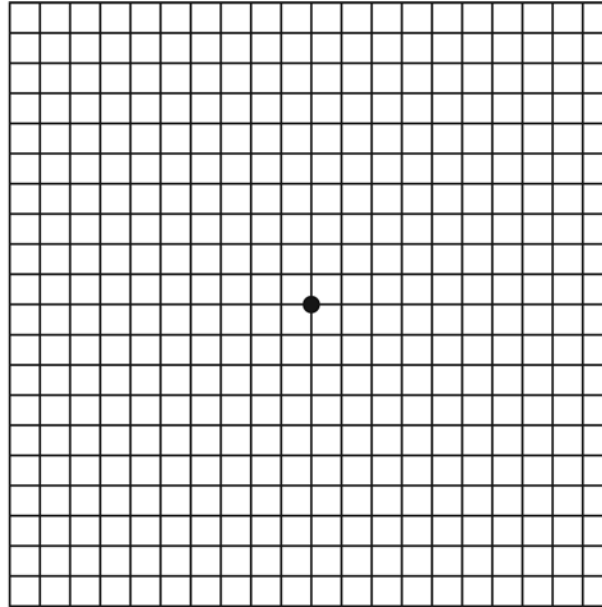
<sup>1</sup> Mitchell P, Taylor HR, Keeffe JE, Vu H, Wang JJ, Rochtchina E, Pezzullo LM, "Tình Trạng Mất Thị Lực ở Úc" Tập San Sức Khỏe của Úc 2005; 12: 565-568

<sup>2</sup> VanNewkirk MR, Nanjan MD, Wang JJ, Mitchell P, Taylor MD, McCarty CA, "Tỷ Lệ Mắc Bệnh Về Hoàng Điểm Do Tuổi Già: Dự Án Về Suy Giảm Thị Lực" Nhân Khoa 2000 (107): 1593-1600

**ĐIỀU KHOẢN VỀ TRÁCH NHIỆM:** Thông tin của ấn phẩm này được Quỹ Tài Trợ Thoái Hóa Hoàng Điểm xác định là chính xác vào thời điểm phát hành. Chúng tôi rất cần trọng trong quá trình chuẩn bị tài liệu này. Tuy nhiên, bạn vẫn cần tham khảo ý kiến chuyên môn của bác sĩ. Quỹ Tài Trợ Thoái Hóa Hoàng Điểm không chịu trách nhiệm về bất kỳ sai lầm hoặc thiếu sót nào trong ấn phẩm này hoặc về những tổn hại phát sinh từ việc cung cấp, thực hiện hoặc sử dụng ấn phẩm, và không bảo đảm dưới bất kỳ hình thức nào liên quan đến ấn phẩm, dù là rõ ràng hay ngụ ý.

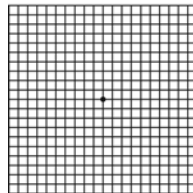
## Bảng Lưới Amsler

Công cụ này có thể được sử dụng để kiểm tra các triệu chứng của MD

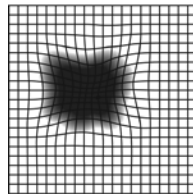


### Hướng dẫn

1. Không bỏ kính hoặc kính áp tròng mà bạn thường đeo khi đọc.
2. Đứng cách bảng lưới khoảng 35cm trong một phòng đủ ánh sáng.
3. Dùng tay che một mắt và tập trung vào điểm trung tâm bằng mắt còn lại. Lặp lại thao tác này với mắt bên kia.
4. Nếu bạn thấy các đường gợn sóng, đứt gãy hoặc biến dạng, hay những vùng bị mờ hoặc trống trong tầm nhìn, bạn có thể đang có những triệu chứng của bệnh MD và cần liên hệ với chuyên gia chăm sóc mắt ngay lập tức.



Thị lực bình thường

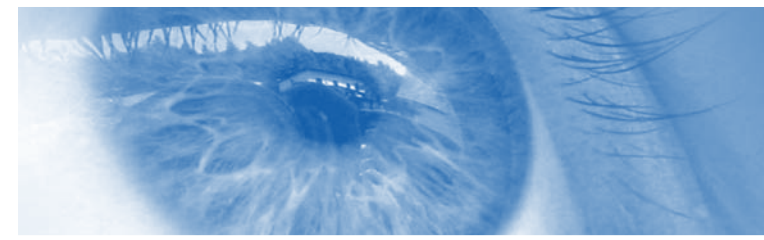


Hãy tham khảo ngay ý kiến của bác sĩ mắt

**KHÔNG** nên chỉ phụ thuộc vào hướng dẫn này để đưa ra chẩn đoán

*Tài liệu này do Quỹ Tài Trợ MD cung cấp. Tài liệu chỉ có tính chất hướng dẫn và những nội dung của tài liệu không phải là lời khuyên y tế, do đó không nên được xem như là những lời khuyên y tế.*

*\*\*Bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ về bất kỳ thay đổi nào trong chế độ dinh dưỡng và lối sống của bạn. Tháng 3/2007*



## Thoái Hóa Hoàng Điểm

Nguyên nhân gây mù phổ biến nhất ở Úc\*

## NHỮNG THỰC TẾ



Our focus is your vision

# 1800 111 709

[www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

## Thoái Hóa Hoàng Điểm là gì (MD)?

Hoàng điểm là phần trung tâm của võng mạc, mô cảm thụ ánh sáng ở phần sau của mắt. Võng mạc xử lý tất cả các hình ảnh thị giác. Cơ quan này bảo đảm cho bạn có thể đọc, nhận diện khuôn mặt, lái xe và phân biệt màu sắc một cách rõ ràng. Bạn cũng đang đọc tài liệu này bằng cách sử dụng hoàng điểm.

MD gây ra tổn thương ngày càng trầm trọng đối với hoàng điểm, làm mất thị lực trung tâm. Tuy nhiên, thị lực ngoại vi lại không bị ảnh hưởng.

## MD có phổ biến không?

MD là nguyên nhân phổ biến nhất gây mù và suy giảm thị lực trầm trọng ở Úc.<sup>1</sup>

Trong số bảy người trên 50 tuổi thì có một người bị MD, và tỷ lệ này càng tăng cao khi về già.<sup>2</sup>

## Có những dạng MD nào?

Có hai dạng MD.

Dạng **Khô** làm cho thị lực trung tâm dần dần suy giảm. Ở dạng **Ướt**, thị lực đột ngột mất đi, do các mạch máu phát triển bất thường trong võng mạc. Cần điều trị ngay khi xuất hiện các triệu chứng.

## Có những nhân tố rủi ro nào dẫn đến MD?

MD được cho là hệ quả của các nhân tố di truyền và môi trường. Những người trên 50 tuổi thường có nguy cơ mắc bệnh này. Nếu bạn hút thuốc hoặc gia đình bạn có tiền sử bị MD thì nguy cơ bạn mắc bệnh này càng cao hơn nhiều.

## Danh Mục Kiểm Tra Sức Khỏe Mắt \*\*

- Kiểm tra mắt của bạn và bảo đảm là hoàng điểm cũng được kiểm tra
- Không hút thuốc
- Duy trì một lối sống lành mạnh, kiểm soát cân nặng và thể dục thường xuyên
- Chế độ ăn uống cân bằng, đảm bảo sức khỏe. Hạn chế ăn các chất béo, ăn cá hai hoặc ba lần mỗi tuần, ăn các loại rau có lá xanh sẫm và trái cây tươi mỗi ngày và một ít các loại quả hạt mỗi tuần
- Tham khảo ý kiến bác sĩ về việc bổ sung kẽm và chất chống oxy hóa
- Bảo vệ mắt khỏi tia nắng mặt trời một cách phù hợp, đặc biệt khi bạn còn trẻ

## Bệnh có thể bao gồm một hoặc nhiều các triệu chứng chủ yếu sau đây:

- Gặp khó khăn khi đọc hoặc khi làm bất kỳ việc gì đòi hỏi thị lực rõ nét
- Hình ảnh bị biến dạng, các đường thẳng bị gợn sóng hoặc uốn cong
- Gặp khó khăn khi phân biệt các khuôn mặt
- Có những vùng tối hoặc những vùng trống xuất hiện ở trung tâm của thị lực

Nếu bạn cần tăng thêm ánh sáng, nhạy cảm với ánh sáng chói và cảm thụ màu sắc không tốt, những dấu hiệu này có thể cho thấy mắt có vấn đề.



Một số người bị MD có thể nhìn thế giới xung quanh như thế này

## Hiện có những phương pháp điều trị MD nào?

Các phương án điều trị phụ thuộc vào giai đoạn tiến triển và dạng của bệnh. Cách thức điều trị hiện nay nhằm mục tiêu giữ được thị lực tốt nhất trong thời gian dài nhất có thể. Tuy nhiên, hiện vẫn chưa có cách chữa trị dứt điểm.

**Phát hiện sớm là điều rất quan trọng để bảo vệ thị lực.**

## Phát hiện sớm là rất quan trọng

Phát hiện sớm MD, dù ở bất kỳ dạng nào, là rất quan trọng bởi vì nếu được điều trị càng sớm thì kết quả điều trị có thể tốt hơn so với những người phát hiện muộn. MD có thể gây ra nhiều triệu chứng khác nhau. Đừng nên coi nhẹ thị lực suy giảm chỉ như một phần tất yếu của tuổi già.

Bạn có thể không nhận thấy MD trong giai đoạn đầu của bệnh. Tuy nhiên, bạn có thể kiểm tra mắt trước khi xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào liên quan đến thị lực. Phát hiện sớm những thay đổi trong thị lực có thể giúp bạn tiến hành các bước điều trị để làm chậm sự tiến triển của MD.