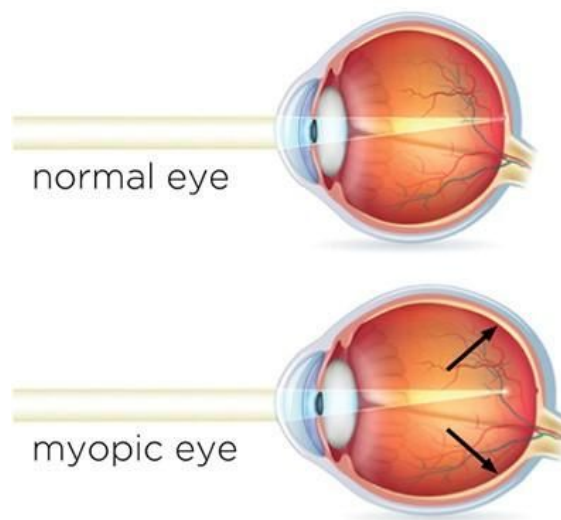


Các câu hỏi thường gặp về vấn đề hạn chế độ cận thị (FAQs)

Cận thị là gì?

- Cận thị là một tật của mắt khiến cho thị lực sẽ bị mờ đối với tầm nhìn xa. Một người bị cận thị có thể nhìn rõ ở những cự ly gần, như nhìn vào điện thoại hoặc đọc sách, tuy nhiên đối với các sự vật, sự việc có khoảng cách như lái xe, chép bài trên bảng hoặc xem TV thì sẽ bị mờ.
- Cận thị xảy ra do nhãn cầu phát triển quá nhanh khi còn nhỏ, hoặc khi nhãn cầu vẫn tiếp tục phát triển vượt quá giai đoạn bình thường.



• Tại sao tôi phải lo lắng về cận thị?

- 1 Cận thị đang dần trở nên phổ biến ở trẻ em trên toàn thế giới. Một nghiên cứu gần đây, ước tính trung bình 30% dân số của thế giới hiện nay mắc tật cận thị và vào năm 2050, dựa trên xu hướng hiện tại, con số này sẽ lên đến 50%. Đây là một con số đáng kinh ngạc với 5 tỉ người! (theo Viện Nghiên Cứu Thị Giác)
- 1 Khi trẻ em bị cận sớm, thì khả năng con của bạn bị cận nặng sẽ cao hơn.
- 1 Độ cận thị càng nặng thì càng tăng nguy cơ mắc các bệnh về mắt như:
 - Thoái hóa điểm vàng dị ứng
 - Bong võng mạc
 - Bệnh tăng nhãn áp hay là cườm nước
 - Đục thủy tinh thể

Bảng số liệu cho thấy sự gia tăng nguy cơ các bệnh về mắt liên quan đến cận thị:

	Đục thủy tinh thể	Bệnh tăng nhãn áp	Bong võng mạc	Thoái hóa điểm vàng dị ứng
1.00 đến 3.00	2x	4x	3x	2x
3.00 đến 6.00	3x	4x	9x	10x
Trên 6.00	5x	14x	22x	41x

- Các yếu tố làm tăng nguy cơ phát triển cận thị?
 - 1 Trẻ em từ 5 đến 9 tuổi có xu hướng phát triển cận thị cao hơn
 - 1 Các nghiên cứu về sắc tộc đã chỉ ra rằng người Châu Á có nguy cơ phát triển cận thị cao hơn so với người châu Âu.
 - 1 Do di truyền. Cứ có một người bố hoặc mẹ bị cận thị thì nguy cơ trẻ bị cận thị tăng gấp 3 lần, và nếu cả bố lẫn mẹ đều cận thị tỉ lệ mắc bệnh lên đến gấp 6 lần.
 - 1 Thời gian ở ngoài trời, trong điều kiện ánh sáng tự nhiên, ít hơn 1,5 giờ mỗi ngày có thể làm tăng nguy cơ phát triển cận thị.
 - 1 Thời gian ở trong nhà, nếu dành nhiều hơn 2,5 giờ mỗi ngày cho các hoạt động cần sử dụng mắt ở cự ly gần, ngoài giờ học ở trường như đọc sách, vẽ tranh, sử dụng điện thoại và máy tính bảng có thể làm tăng nguy cơ phát triển cận thị.

- Làm cách nào để ngăn ngừa cận thị?
 - 1 Hạn chế thời gian sử dụng mắt cho các công việc tiếp xúc ở cự ly gần (ngoài giờ học) như đọc sách, vẽ, chơi trò chơi trên máy tính, sử dụng thiết bị kỹ thuật số cầm tay từ dưới 1,5 đến 2 giờ mỗi ngày. Càng dành nhiều thời gian làm những công việc này, nguy cơ phát triển cận thị càng cao.
 - 1 Nên dành 2,5 giờ mỗi ngày hoặc nhiều hơn cho các hoạt động ngoài trời với ánh sáng tự nhiên. Đơn giản như là dắt chó đi dạo, ngồi trong bóng râm, chơi trong công viên hoặc sân sau là đủ vì đây là ánh sáng mặt trời tự nhiên, rất có lợi. Tuy nhiên cũng nên trang bị các biện pháp chống nắng an toàn.

- Con tôi đã bị cận thị rồi, tôi có thể làm gì?
 - 1 Nếu con bạn đã bị cận thị và có nguy cơ sẽ nặng hơn trong tương lai, bạn nên thực hiện ngay các biện pháp hạn chế cận thị, làm chậm tốc độ phát triển lại, càng chậm càng tốt.
 - 1 Những lợi ích của việc hạn chế cận thị:
 - Sé giảm cơ hội bệnh trong mắt khi lớn tuổi
 - Giảm nguy cơ suy giảm thị lực
 - Nâng cao chất lượng cuộc sống thay vì phải làm bạn với cặp kính dày cộm và nặng nề khi độ cận thị ngày càng cao.
 - 1 Các phương pháp hạn chế cận thị khác nhau có tỷ lệ thành công khoảng 40-60%, điều này có nghĩa là vẫn còn một số người vẫn chưa đạt được hiệu quả tối đa. Tuy nhiên, 50% đã là một kết quả đáng mừng so với cơ hội để một đứa trẻ mắc bệnh cận thị từ 5.00D đến 6.00D đang tăng theo cấp số nhân.

- 1 Theo nghiên cứu, kính áp tròng có thiết kế đặc biệt với tên gọi orthokeratology và thuốc nhỏ mắt atropine là hai sản phẩm có hiệu quả cao nhất trong việc làm chậm sự phát triển của cận thị.

Orthokeratology

- Orthokeratology là gì?
 - 1 Orthokeratology (ortho-k) là phương pháp hạn chế cận thị bằng cách đeo một loại kính sát tròng cứng, kính có khả năng điều chỉnh hình dáng của giác mạc trong khi bạn vẫn đang ngủ.
- Liệu pháp orthokeratology có an toàn cho con tôi không?
 - 1 Để sử dụng phương pháp Ortho-k một cách an toàn, kính sát tròng cần phải đúng kích cỡ so với giác mạc. Tuân thủ lịch tái khám cũng sẽ bảo đảm kính được hoạt động tốt và kịp thời phát hiện vấn đề để giải quyết.
 - 1 Việc tuân thủ vấn đề vệ sinh, bảo quản kỹ cũng sẽ giảm thiểu nguy cơ nhiễm trùng.
 - 1 OrthoK là phương pháp có hiệu quả tạm thời, không phải là vĩnh viễn, nghĩa là khi con bạn ngừng đeo kính orthok, mắt sẽ từ từ trở lại hình dạng bình thường. Việc hạn chế cận thị sẽ có hiệu quả hơn khi trẻ em đeo kính sát tròng mỗi đêm.
- Những lợi ích của orthokeratology?
 - 1 Lợi ích của orthok là trong hầu hết các trường hợp, trẻ em không cần đeo kính hoặc kính sát tròng bằng ngày để điều chỉnh thị lực. Việc này hoàn toàn có lợi đối với trẻ em hay hoạt động thể thao hoặc yêu thích thẩm mỹ.
 - 1 Kính Orthok có tuổi thọ tương đối dài và được khuyến cáo nên thay mới sau từ một đến hai năm tùy theo tình trạng của chúng.
- Những điều cần lưu ý đối với orthokeratology?
 - 1 Với tất cả các loại kính sát tròng, đều tồn tại rủi ro bị nhiễm trùng mắt, nhưng chỉ với tỉ lệ thấp. Khả năng nhiễm trùng có thể tăng lên nếu không giữ vệ sinh và bảo quản kính theo hướng dẫn.
 - 1 Quá trình thử kính sẽ tốn khá nhiều thời gian và đòi hỏi phải có sự quyết tâm từ cả trẻ em và cha mẹ. Bệnh nhân cần phải thường xuyên đến văn phòng để chăm sóc và theo dõi. Trong ba tháng đầu, lịch tái khám sẽ được cố định vào buổi sáng, dẫn đến là đưa trẻ sẽ phải nghỉ học trong thời gian này.

Kính sát tròng Dual Focus

- Kính sát tròng Misight/ đa tròng mềm là gì?
 - 1 Đây là loại kính sát tròng mềm được thiết kế đặc biệt có thể đeo toàn thời gian, giúp làm chậm lại sự phát triển của cận thị.
 - 1 Kính sát tròng Misight là loại kính có hạn sử dụng 1 ngày, được cải tiến đặc biệt để hạn chế cận thị ở trẻ em.
 - 1 Kính sát tròng mềm đa tròng có thiết kế tương tự tuy nhiên hạn sử dụng là một tháng.
- Lợi ích của những loại kính này là gì?

- 1 Trẻ em không cần mang kính, đặc biệt phù hợp với trẻ em hay hoạt động thể thao hoặc trẻ lo sợ mất thẩm mỹ vì đeo kính.
- 1 Kính MiSight là loại dùng một lần nên không cần rửa sau mỗi lần sử dụng.

- Những điều cần lưu ý là gì?
 - 1 Loại kính này đòi hỏi thời gian một vài tuần để thích ứng, tùy thuộc vào từng trẻ. Do đó một số bé có thể bị mờ thị lực nhẹ trong giai đoạn đầu.
 - 1 Việc đeo kính sát trùng sẽ gây nguy cơ bị nhiễm trùng mắt, nhưng chỉ là tỉ lệ nhỏ. Nguy cơ nhiễm trùng có thể được giảm thiểu nếu bệnh nhân tuân thủ lịch tái khám và vệ sinh, bảo quản kính theo hướng dẫn.

Thuốc nhỏ mắt Atropine tổng hợp

- Thuốc nhỏ mắt atropine là gì?
 - 1 Thuốc nhỏ mắt Atropine là phương pháp trị liệu được chỉ định dành cho mắt, sử dụng bằng cách nhỏ từng giọt trước khi đi ngủ mỗi đêm để hạn chế cận thị.
- Lợi ích của thuốc nhỏ mắt atropine là gì?
 - 1 Điều trị bằng Atropine dễ hơn và không cần thu xếp nhiều cuộc hẹn khám theo dõi. Sau một tháng kể từ khi bắt đầu sử dụng atropine bệnh nhân sẽ được kiểm tra lại và tái khám mỗi sáu tháng sau đó.
- Những điều cần lưu ý với thuốc nhỏ mắt atropine là gì?
 - 1 Có thể một số trẻ em phản ứng phụ như dị ứng mắt, làm mờ nhẹ tầm nhìn gần, khó chịu và ngứa.
 - 1 Bệnh nhân vẫn phải đeo kính hoặc kính sát trùng để thấy rõ.

Kính hai tròng / đa tròng

- Kính hai tròng hoặc đa tròng là gì?
 - 1 Kính này có cự ly gần và xa, để hạn chế cận thị. Trẻ em cần phải luôn luôn đeo kính.
 - 1 Hiệu quả hạn chế cận thị thấp hơn so với kính sát trùng và phương pháp atropine.
- Lợi ích của những loại kính này là gì?
 - 1 Ít xâm lấn hơn so với kính sát trùng hoặc atropine.
- Những điều cần lưu ý đối với kính này là gì?
 - 1 Kính hai tròng có một đường ngăn tách giữa cự ly gần và cự ly xa. Một số bệnh nhân có thể sẽ e ngại đến vấn đề ảnh hưởng tính thẩm mỹ.
 - 1 Không hiệu quả trong việc hạn chế cận thị như kính sát trùng hoặc atropine, tuy nhiên vẫn có thể xem xét nếu sử dụng kết hợp với phương pháp điều trị atropine.

Hạn chế cận thị

- Con tôi có thể phẫu thuật mắt bằng laser để hạn chế cận thị không?
 - 1 Phẫu thuật mắt bằng laser giúp điều chỉnh độ cận thị giúp bệnh nhân tạm biệt kính và kính sát trùng. Phẫu thuật mắt bằng laser thường được thực hiện khi thị lực đã phát triển ổn định, thường áp dụng cho người lớn. Phẫu thuật mắt bằng laser không làm chậm tốc độ tiến triển của cận thị do đó điều quan trọng vẫn là phải thực hiện hạn chế cận thị nếu bệnh nhân vẫn đang phát triển.

- Phương pháp hạn chế cận thị nào là tốt nhất cho con tôi?
 - 1 Orthokeratology, kính sát tròng mềm và atropine có hiệu quả cao hơn, tiếp theo là các loại kính được thiết kế đặc biệt. Sau khi khám mắt tổng quát, y sĩ nhãn khoa sẽ đưa ra các lựa chọn phù hợp và sẽ thảo luận với bạn kế hoạch điều trị dựa theo nhu cầu của đứa trẻ. Phương pháp tốt nhất để hạn chế cận thị cho mỗi trẻ là khác nhau phụ thuộc vào các yếu tố dưới đây:
 - Độ tuổi
 - Tình trạng thị lực hiện tại
 - Hình dáng giác mạc
 - Động lực và quyết tâm của trẻ / bố mẹ
 - Mức độ trưởng thành
 - Chi phí
 - Có thời gian để đến phòng khám thường hay không
- Kế hoạch điều trị của con tôi có thể thay đổi không?
 - 1 Những nghiên cứu về hạn chế cận thị không ngừng phát triển và hoàn thiện. Do đó, nếu có phương pháp điều trị mới xuất hiện, chúng tôi có thể sửa đổi kế hoạch điều trị của con bạn cho phù hợp. Mỗi đứa trẻ sẽ có phản ứng khác nhau trong việc hạn chế cận thị, vì thế nếu một liệu trình cụ thể không thể cho kết quả như mong đợi. Chúng ta có thể thay đổi sang điều trị khác hoặc điều trị kết hợp.
- Độ tuổi sớm nhất để thực hiện kiểm soát cận thị là bao nhiêu?
 - 1 Không có quy định về độ tuổi tối thiểu để thực hiện hạn chế cận thị. Nếu một đứa trẻ đã bị cận thị và có các yếu tố gây nguy cơ cao cho sự tiến triển thì tốt nhất vì lợi ích của trẻ nên thực hiện hạn chế cận thị. Bị cận thị càng sớm, nguy cơ độ cận thị tăng cao hơn càng lớn. Do đó việc can thiệp sớm là cần thiết để ngăn ngừa mức độ cận thị phát triển.
- Hạn chế cận thị có cải tiến / giảm thị lực của con tôi?
 - 1 Cận thị xảy ra khi chiều dài của nhãn cầu tăng lên hoặc kéo dài ra. Quá trình này là vĩnh viễn, không thể quay trở lại ban đầu. Hạn chế cận thị sẽ không làm giảm bớt chiều dài của mắt, mà nhằm mục đích hạn chế nhãn cầu phát triển thêm nữa. Giúp ngăn ngừa sự phát triển của cận thị và giảm nguy cơ mắc một số bệnh về mắt.
- Thời gian điều trị là bao lâu?
 - 1 Hạn chế cận thị cần được liên tục thực hiện trong suốt cuộc đời của con bạn nếu vẫn còn tồn tại nguy cơ khiến cho mức độ cận thị tiến triển. Thông thường, việc hạn chế cận thị sẽ liên tục cho đến những năm đầu trưởng thành hoặc những năm đại học. Orthokeratology và kính sát tròng mềm có thể đeo trong thời gian dài mà vẫn an toàn, đồng thời với lịch tái khám vào mỗi 6 tháng, phương pháp này cũng sẽ mang lại nhiều thuận tiện cho con của bạn. Thuốc nhỏ mắt atropine được khuyến cáo là chỉ nên điều trị trong 2 năm, tuy nhiên theo những nghiên cứu về việc sử dụng atropine trong thời gian 5 năm thì cơ hội phản ứng rất nhỏ.
- Đeo kính nhẹ độ có giúp giảm tình trạng cận thị không?
 - 1 Có một quan niệm sai lầm rằng đeo kính thấp độ hơn (không đúng độ) sẽ ngăn ngừa sự phát triển của cận thị. Nghiên cứu cho thấy rằng đây không phải là ý kiến đúng và việc đeo kính yếu hơn không những không ức chế sự tiến triển mà còn thực sự có thể làm cho độ cận thị tăng cao hơn.