

## Bệnh võng mạc do tiểu đường



Hình ảnh này cho thấy một thí dụ về bệnh võng mạc do tiểu đường có thể ảnh hưởng đến thị lực thế nào.

### Bệnh võng mạc do tiểu đường là gì?

Bệnh võng mạc do tiểu đường là một bệnh về mắt, bị gây nên bởi bệnh tiểu đường, bao gồm bệnh tiểu đường Loại 1 và tiểu đường Loại 2. Bệnh này ảnh hưởng đến các mạch máu nhỏ li ti của võng mạc tại đáy mắt.

Việc chẩn đoán và điều trị sớm có thể ngăn ngừa được tới 98 phần trăm tình trạng mất thị lực trầm trọng.

### Bệnh võng mạc do tiểu đường có các triệu chứng như thế nào?

- Trong các giai đoạn sớm, bệnh này thường không có các triệu chứng. Vì vậy có thể không nhận thấy những thay đổi về thị lực cho tới khi tình trạng trở nên trầm trọng.
- Thị lực có thể trở nên mù mịt hoặc mờ mờ. Các vật thể có thể trôi ngang qua trường thị lực.
- Thị lực trung tâm có thể trở nên bị méo mó. Các đường thẳng có thể trông như bị cong queo hay uốn lượn.
- Trong các sinh hoạt hàng ngày, có thể khó nhìn thấy được các chi tiết tỉ mỉ.

### Diabetic retinopathy

This image shows an example of how diabetic retinopathy may affect vision.

### What is diabetic retinopathy?

Diabetic retinopathy is an eye disease caused by diabetes, including Type 1 and Type 2 diabetes. It affects the small blood vessels of the retina at the back of the eye.

Early diagnosis and treatment can prevent up to 98 per cent of severe vision loss.

### What are the symptoms?

- It often has no symptoms in the early stages. So changes in vision may not be noticed until the condition is serious.
- Vision may become hazy or blurred. Objects may float across the field of vision.
- Central vision may become distorted. Straight lines may appear bent or wavy.
- Fine details may become hard to see during everyday activities.

## Ai có nguy cơ?

- Tất cả những người bị bệnh tiểu đường đều có nguy cơ.
- Những người đã bị bệnh tiểu đường trong một thời gian dài có nhiều nguy cơ hơn. Cứ trong bốn người đã bị bệnh tiểu đường trong 15 năm hoặc lâu hơn, thì có xấp xỉ ba người bị một mức độ nào đó của bệnh võng mạc do tiểu đường.
- Những người mà bệnh tiểu đường của họ khó kiểm soát được và những người có mức glu-cô trong máu ('đường huyết') cao trong một khoảng thời gian dài.
- Người Úc thổ dân có nhiều khả năng bị hình thành bệnh trạng này hơn gấp 14 lần so với những người Úc không phải là thổ dân.
- Phụ nữ bị bệnh tiểu đường mà đang mang thai.

## Có thể làm được những gì?

- Có một cuộc khám kiểm tra mắt đều đặn với chuyên viên y tế về mắt (chuyên viên đo thị lực hay bác sĩ chuyên khoa mắt):
  - Khi bạn đầu được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường. Cuộc khám kiểm tra mắt này nên bao gồm một cuộc kiểm tra võng mạc.
  - Sau đó, mỗi hai năm một lần (mỗi một năm một lần đối với người Úc thổ dân) hoặc thường xuyên hơn, theo chỉ định của chuyên viên y tế về mắt.
  - Ngay lập tức nếu quý vị nhận biết thấy có sự thay đổi về thị lực.
- Duy trì lượng glu-cô trong máu, mức huyết áp và cholesterol tốt cho sức khỏe. Bác sĩ toàn khoa (GP) của quý vị có thể giúp đỡ về việc này.
- Duy trì một chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe và lối sống luôn vận động.

Các cuộc khám kiểm tra mắt là thiết yếu để phát hiện sớm bệnh võng mạc do tiểu đường. Đừng chờ đến khi có các triệu chứng, hãy có các cuộc khám kiểm tra mắt đều đặn.

### **Giữ gìn Thị lực của Quý vị – Hãy được Khám Kiểm tra**

## Who is at risk?

- All people with diabetes are at risk.
- People who have had diabetes for a long time are at higher risk. Almost three out of four people who have had diabetes for 15 years or more have some form of diabetic retinopathy.
- People whose diabetes is hard to control and those who have high blood glucose ('blood sugar') levels over a long period of time.
- Indigenous Australians are 14 times more likely to develop the condition than non-Indigenous Australians.
- Women with diabetes who are pregnant.

## What can be done?

- Have an eye test with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist):
  - When first diagnosed with diabetes. This eye test should include a check of the retina.
  - Every two years thereafter (once a year for Indigenous Australians) or more often, as directed by an eye health professional.
  - Immediately if you notice a change in vision.
- Maintain healthy blood glucose, blood pressure and cholesterol levels. Your GP can assist with this.
- Maintain a healthy diet and active lifestyle.

Eye tests are essential to detect diabetic retinopathy early. Don't wait for symptoms, have regular eye tests.

### **Save Your Sight - Get Tested**

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Nói chuyện với một chuyên viên y tế về mắt hoặc bác sĩ toàn khoa (GP). Các bác sĩ chuyên khoa về bệnh tiểu đường và nhóm hỗ trợ về bệnh tiểu đường cũng có thể cung cấp cho quý vị thông tin.

Xin liên lạc Diabetes Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Tiểu đường Úc) ở số 1300 136 588 hoặc truy cập trang mạng [www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au)

Xin truy cập trang mạng [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

Bồi hoàn Medicare luôn sẵn có cho hầu hết các dịch vụ đo thị lực. Quý vị không cần sự giới thiệu để gặp chuyên viên đo thị lực. Nếu cần, bác sĩ toàn khoa (GP) hay chuyên viên đo thị lực của quý vị có thể giới thiệu quý vị tới bác sĩ chuyên khoa về mắt.

Có các dịch vụ và sự hỗ trợ để giúp đỡ mọi người thích nghi với tình trạng mất thị lực, tiếp tục tự lập và tham gia các sinh hoạt mà họ chọn. Hãy nói chuyện với một chuyên viên y tế về mắt hoặc bác sĩ toàn khoa (GP) của quý vị để tìm hiểu thêm.

## For more information

Speak to an eye health professional or GP. Diabetes specialists and diabetes support groups can also give you information.

Contact Diabetes Australia on 1300 136 588 or visit [www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au)

Visit [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

A Medicare rebate is available for most optometry services. You do not need a referral to see an optometrist. If required, your GP or optometrist can refer you to an ophthalmologist.

There are services and supports to help people adjust to vision loss, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.