LƯU Ý KHI DÙNG THUỐC BỔ MẮT

1. Thuốc bổ mắt và những lợi ích

Thuốc bổ mắt có chứa các thành phần hợp chất có lợi cho hoạt động của mắt, có tác dụng giúp phục hồi chức năng mắt, giảm triệu chứng mệt mỏi của mắt, và được sử dụng khá phổ biến với các đối tượng khác nhau, đặc biệt những người làm việc trong môi trường phải sử dụng sự điều tiết của mắt nhiều. Hơn nữa, thuốc bổ mắt còn chứa các thành phần liên quan đến quá trình điều trị mắt giúp cho mắt nhanh chóng được khỏi bệnh và hiệu quả hơn. Một số thành phần phải kể đến bao gồm:

• Vitamin A được biết đến như chất chống oxy hoá, có tác dụng bảo vệ mắt tăng cường sức khoẻ của niêm mạc và giác mạc, đồng thời còn giúp chống lại các bệnh nhiễm trùng do tác nhân vi khuẩn hoặc virus gây ra. Hợp chất này còn giúp cho mắc hình thành các sắc tố thị giác để thích ứng tốt hơn của mắt trong điều kiện bóng tối.

• Vitamin C mang lại nhiều lợi ích giúp phòng ngừa sự phát triển của các bệnh liên quan đến mắt như đục thuỷ tinh tế, võng mạc do tiểu đường, tăng nhãn áp... Hơn nữa, vitamin C còn giúp thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu tới các mao mạch trên vòng bạc giúp ngừa tiến trình thoái hóa hoàng điểm do quá trình lão hoá gây ra.

• Vitamin E giúp bảo vệ sức khoẻ của mặt không bị tổn hại đồng thời giúp ngăn ngừa các tình trạng liên quan đến thoái hoá, đục thủy tinh thể. Bên cạnh đó, vitamin còn giúp làm giảm quầng thâm mắt và xoá nếp nhăn trên mắt.

• Kẽm có độ tập trung ở mắt khá cao đặc biệt là võng mạc và hoàng điểm. Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng ở những người già nồng độ kẽm trong máu thấp vì vậy ảnh hưởng đến kh Những dưỡng chất được liệt kê vào danh sách có thể cần thiết cho sức khoẻ của mắt bao gồm:

• Chất chống oxy hóa với vai trò giúp dọn dẹp cũng như loại bỏ các chất thải chuyển hóa của cơ thể, giúp ngăn chặn các nguy cơ tiến triển của bệnh lý liên quan đến mắt. Kết quả kiểm chứng lâm sàng dựa vào các chất chống oxy hóa cho thấy những loại thuốc bổ mắt tốt nhất nên chứa các thành phần như alpha lipoic, có khả năng thấm tốt qua cả môi trường dầu và nước giúp hấp thu tốt nhất vào mắt. Ngoài ra, các chất chống oxy hoá còn có thể giúp phục hồi hệ thống chống oxy hóa nội sinh và tạo ra các lớp bảo vệ mắt khỏi những tác nhân gây hại.

• Chất chống thoái hoá mắt có thể kể đến lutein và zeaxanthin được biết đến là hai thành phần cấu tạo nên võng mạc và điểm vàng của mắt. Hơn nữa, những hợp chất này còn có tác dụng hấp thụ đồng thời loại bỏ các tia cực tím từ ánh nắng mặt trời hoặc các thiết bị điện tử giúp bảo vệ mắt và chống thoái hoá mắt.

• Kháng sinh tự nhiên giúp mắt chống lại được tình trạng viêm, nhiễm khuẩn như viêm màng bồ đào, viêm giác mạc, viêm kết mạc bởi các tác hại của khói bụi, vi khuẩn... Một trong số đó có hoạt chất Palmatin được chiết từ thảo dược hoàng đằng giúp chống viêm, giúp cho mắt bớt sưng đỏ hay đau nhức hay khó chịu.

2. Những sai lầm có thể gặp trong khi chọn thuốc bổ mắt

Khi mắt có những dấu hiệu như khô, nhức mỏi, mờ nhoè hoặc khó chịu thì có thể một số người bệnh có thể sẽ tìm mua ngay những loại thuốc nhỏ mắt hoặc các loại viên uống được cho có tác dụng bổ mắt để sử dụng. Tuy nhiên, theo các chuyên gia về nhãn khoa khi sử dụng thuốc điều trị cho mắt không đúng cách có thể khiến cho thị lực của mắt bị suy giảm nghiêm trọng và thậm chí còn gây cho tình trạng bệnh trở nên nặng hơn. Các loại hợp chất có trong dầu cá, vitamin có thể tốt cho mắt, đồng thời giúp bổ sung dưỡng chất cho hoạt động của mát, nhưng nếu sử dụng lâu dài có thể gây ra các phản tác dụng chẳng hạn như sử dụng omega hoặc vitamin A liều cao thường xuyên có thể gây ngộ độc cho gan, gây loãng xương, tiêu chảy, buồn nôn, teo dây thần kinh thị giác...

Trong một số trường hợp, người bệnh muốn giảm nhanh các triệu chứng liên quan đến mắt có thể lựa chọn nhầm các loại thuốc có chứa corticoid. Chính sự lựa chọn sai lầm này khiến các các hoạt chất corticoid gây ra nhức ức chế cho hệ miễn dịch, giảm sức đề kháng của cơ thể và sử dụng trong một thời gian dài có thể gây nên cả tình trạng biến chứng đục thuỷ tinh thể, thoái hoá điểm vàng...

3. Những lưu ý cần ghi nhớ khi sử dụng các loại thuốc bổ mắt

Hiện nay có khá nhiều loại thuốc bỏ mắt sử dụng ở dạng viên nén (viên uống bổ mắt) với những lợi giới thiệu khá hấp dẫn như giúp sáng mắt, chống khô mắt, nhìn mờ, phòng ngừa được các bệnh liên quan đến mắt như đục thuỷ tinh thể, thoái hoá điểm vàng do quá trình lão hoá. Hoặc các loại hợp chất thiên nhiên có trong vi cá mập giúp bổ sung dưỡng chất, vitamin, khoáng chất để ngăn ngừa, điều trị các triệu chứng khô mắt, mỏi mắt, hoa mắt...

Khi lựa chọn thuốc bổ mắt cần quan tâm đến một số hợp chất như các loại vitamin: vitamin A, vitamin C, vitamin E, vitamin nhóm B... hoặc chứa các chất carotenoids như lutein, zeaxanthin,... hoặc chondroitin. Những loại thuốc bổ mắt thực chất được tạo ra từ những chế phẩm giúp hỗ trợ dinh dưỡng cho mắt có tác dụng phòng ngừa các bệnh liên quan đến mắt chứ không có tác dụng điều trị.

Khi sử dụng các loại thuốc bổ mắt kể thuốc bổ mắt cho người già hoặc thuốc bổ mắt cho trẻ em bạn cũng cần lưu ý:

• Tuân thủ chỉ định sử dụng thuốc của bác sĩ điều trị, bạn không nên tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc theo tờ hướng dẫn trong hộp thuốc.

• Với một số đối tượng đặc biệt như phụ nữ có thai, trẻ em khi sử dụng các loại thuốc bổ mắt cần hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi quyết định sử dụng.

• Với những người có cơ địa nhạy cảm hoặc mẫn cảm với các thành phần của thuốc thì không nên tùy tiện sử dụng thuốc khi chưa được sự đồng ý của bác sĩ.

• Trong quá trình bạn sử dụng thuốc mà gặp bất kỳ tác dụng phụ do thuốc gây ra thì nên ngưng sử dụng thuốc và gặp bác sĩ.

• Bạn không nên lệ thuộc quá nhiều vào thuốc bổ mắt mà cần xây dựng kế hoạch để có chế độ dinh dưỡng hợp lý, thói quen sinh hoạt tốt nhằm giúp cho mắt được nghỉ ngơi và có thời gian phục hồi.

• Bạn nên lựa chọn những loại thuốc bổ có thương hiệu uy tín, có giấy cấp phép theo quy định của các cơ quan chức năng nhằm đảm bảo chất lượng thuốc cũng như không gây hại cho người sử dụng.

• Bên cạnh sử dụng thuốc bổ mắt, bạn nên thực hiện cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng mỗi ngày cho cơ thể.

Khi lựa chọn thuốc bổ mắt bạn nên đọc kỹ các thành phần trên bao bì, và một số các thông tin liên quan đến sản phẩm như hạn sử dụng thuốc, hoặc bao bì và quy cách đóng gói thuốc... Nếu bạn thuộc nhóm đối tượng bị rối loạn dạ dày, thì sử dụng viên nang có thể tốt hơn và hấp thu dễ hơn đối với viên nén. Khi sử dụng thuốc nên dùng sau bữa ăn để giảm những ảnh hưởng xấu tới dạ dày.

Ngoài ra, bạn nên tập các thói quen tốt giúp cho mắt được làm việc tốt nhất. Chẳng hạn khi bạn đọc sách thì bạn nên cho mắt được nghỉ ngơi sau 30 phút làm

việc bằng cách thực hiện nhìn xa hoặc không nhìn vào màn hình máy tính giúp cho mắt được thư giãn, đồng thời bạn nên lưu ý thực hiện chớp mắt thường xuyên để mắt không bị khô. Hoặc nếu bạn làm việc với máy tính có thể sử dụng màn hình chắn ánh sáng xanh hoặc đeo kính bảo vệ mắt đồng thời điều chỉnh ánh sáng trong phòng làm việc sao cho phù hợp với phản chiếu của màn hình. Hoặc bạn có thể bố trí bàn làm việc một cách hợp lý để sao cho màn hình máy tính cách mắt khoảng từ 50 đến 60 cm.

Bạn không chỉ quan tâm và hình thành những thói quen tốt cho mắt khi đọc sách hoặc sử dụng máy tính, thì bạn cũng nên tạo những thói quen giúp bảo vệ mắt khi đi ra trời nắng gay gắt nên đeo kính râm, hoặc khám mắt định kỳ để chăm sóc sức khoẻ của mắt được tốt nhất.

Để có một đôi mắt khỏe mạnh không chỉ phụ thuộc vào việc bạn sử dụng các loại thuốc bổ mắt còn phụ thuộc vào chăm sóc chế độ dinh dưỡng và hình thành những thói quen lành mạnh giúp mắt phát triển và tránh được các nguy cơ bệnh tật.

Tài liệu tham khảo https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/luu-y-khi-dung-thuoc-bo-mat-vi.