

Tuổi tác có ảnh hưởng tới thị lực sau 40 tuổi không?

bởi: Thực Vân 10 Tháng 02, 2025

Thị lực của chúng ta thay đổi theo thời gian, đặc biệt là sau tuổi 40. Một số thay đổi là tự nhiên và không đáng lo ngại, nhưng cũng có những tình trạng nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Những vấn đề phổ biến như **lão thị, đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp và thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (AMD)** có thể làm suy giảm thị lực nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời. Bài viết này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về cách tuổi tác ảnh hưởng đến đôi mắt và cách bảo vệ thị lực tốt nhất.

Mục lục

- Lão thị
- Đục thủy tinh thể
- Bệnh tăng nhãn áp
- Thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (AMD)
- Khám mắt định kỳ – Biện pháp bảo vệ thị lực quan trọng

1. Lão thị

Nếu bạn bắt đầu gặp khó khăn khi đọc chữ nhỏ và phải nheo mắt để nhìn rõ hơn, có thể bạn đang bị **lão thị**. Đây là một tình trạng tự nhiên khi **thủy tinh thể mất dần độ linh hoạt**, khiến mắt khó tập trung vào các vật ở gần. Tình trạng này thường xuất hiện trong độ tuổi từ **40 đến 60**.

Cách khắc phục

Lão thị có thể được điều chỉnh bằng **kính đọc sách, kính đa tròng hoặc kính áp tròng**. Ngoài ra, phẫu thuật thị lực như **LASIK hoặc thay thủy tinh thể nhân tạo** cũng là một lựa chọn cho những người muốn loại bỏ sự phụ thuộc vào kính mắt.

2. Đục thủy tinh thể

Đục thủy tinh thể là tình trạng phổ biến xảy ra khi thủy tinh thể của mắt bị **mờ đục**, gây suy giảm thị lực. Người mắc bệnh có thể cảm thấy màu sắc bị nhạt đi, tầm nhìn mờ hoặc xuất hiện các quầng sáng quanh đèn.

Mức độ nghiêm trọng

Đục thủy tinh thể là **nguyên nhân hàng đầu gây mất thị lực** ở những người trên 40 tuổi. Tuy nhiên, đây là một tình trạng **có thể điều trị** bằng cách đeo kính chuyên dụng hoặc **phẫu thuật thay thủy tinh thể nhân tạo (IOL)**, giúp khôi phục thị lực rõ ràng.

3. Bệnh tăng nhãn áp

Bệnh **tăng nhãn áp** xảy ra khi áp lực bên trong mắt tăng cao, làm tổn thương dây thần kinh thị giác. Bệnh có thể làm giảm thị lực ngoại vi và trong một số trường hợp nghiêm trọng, nó có thể gây mù lòa.

Mức độ nguy hiểm

Mặc dù tăng nhãn áp có thể không có triệu chứng ban đầu, nhưng nó **có thể gây tổn thương vĩnh viễn nếu không được phát hiện sớm**. Nếu bạn thuộc nhóm có nguy cơ cao như **tiền sử gia đình mắc bệnh, cận thị nặng, tiểu đường hoặc trên 60 tuổi**, hãy kiểm tra mắt thường xuyên để ngăn ngừa bệnh tiến triển.

Xem thêm: [Thị lực của bạn ở tuổi trưởng thành và trung niên](#)

4. Thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (AMD)

Thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (AMD) ảnh hưởng đến **điểm vàng của võng mạc**, gây suy giảm thị lực trung tâm. Người mắc bệnh có thể gặp khó khăn trong việc đọc sách, nhận diện khuôn mặt hoặc nhìn thấy các điểm mù trong tầm nhìn.

Mức độ nghiêm trọng

AMD là **nguyên nhân hàng đầu gây mất thị lực** ở người lớn tuổi và **không có cách chữa trị hoàn toàn**. Nếu phát hiện sớm, bệnh có thể được kiểm soát bằng **chế độ dinh dưỡng hợp lý, bổ sung vitamin, tập thể dục và các phương pháp điều trị bằng laser hoặc tiêm thuốc vào mắt**.

Xem thêm: [Thoái hóa điểm vàng do tuổi tác \(ARMD\) - Nguyên nhân, triệu chứng và cách phòng ngừa](#)

5. Khám mắt định kỳ – Biện pháp bảo vệ thị lực quan trọng

Bất kể bạn có gặp vấn đề về thị lực hay không, **khám mắt định kỳ hàng năm** là cách tốt nhất để phát hiện sớm và điều trị kịp thời các bệnh về mắt. Bác sĩ nhãn khoa có thể giúp bạn đánh giá tình trạng mắt, đưa ra các phương án điều trị hoặc điều chỉnh kính phù hợp với nhu cầu của bạn.

Sau tuổi 40, thị lực của bạn có thể gặp nhiều vấn đề khác nhau. Việc hiểu rõ các thay đổi của mắt theo tuổi tác và chủ động thăm khám mắt định kỳ sẽ giúp bảo vệ thị lực lâu dài. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu suy giảm nào, hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn và điều trị kịp thời.