

THÔNG TIN THUỐC THÁNG 04/2025	
Nội dung thông tin	Điểm tin số
OMEGA-3 rTG là gì và tại sao nó lại tốt hơn cho bệnh khô mắt?	1

ĐIỂM TIN SỐ 1

OMEGA-3 RTG LÀ GÌ VÀ TẠI SAO NÓ LẠI TỐT HƠN CHO BỆNH KHÔ MẮT?

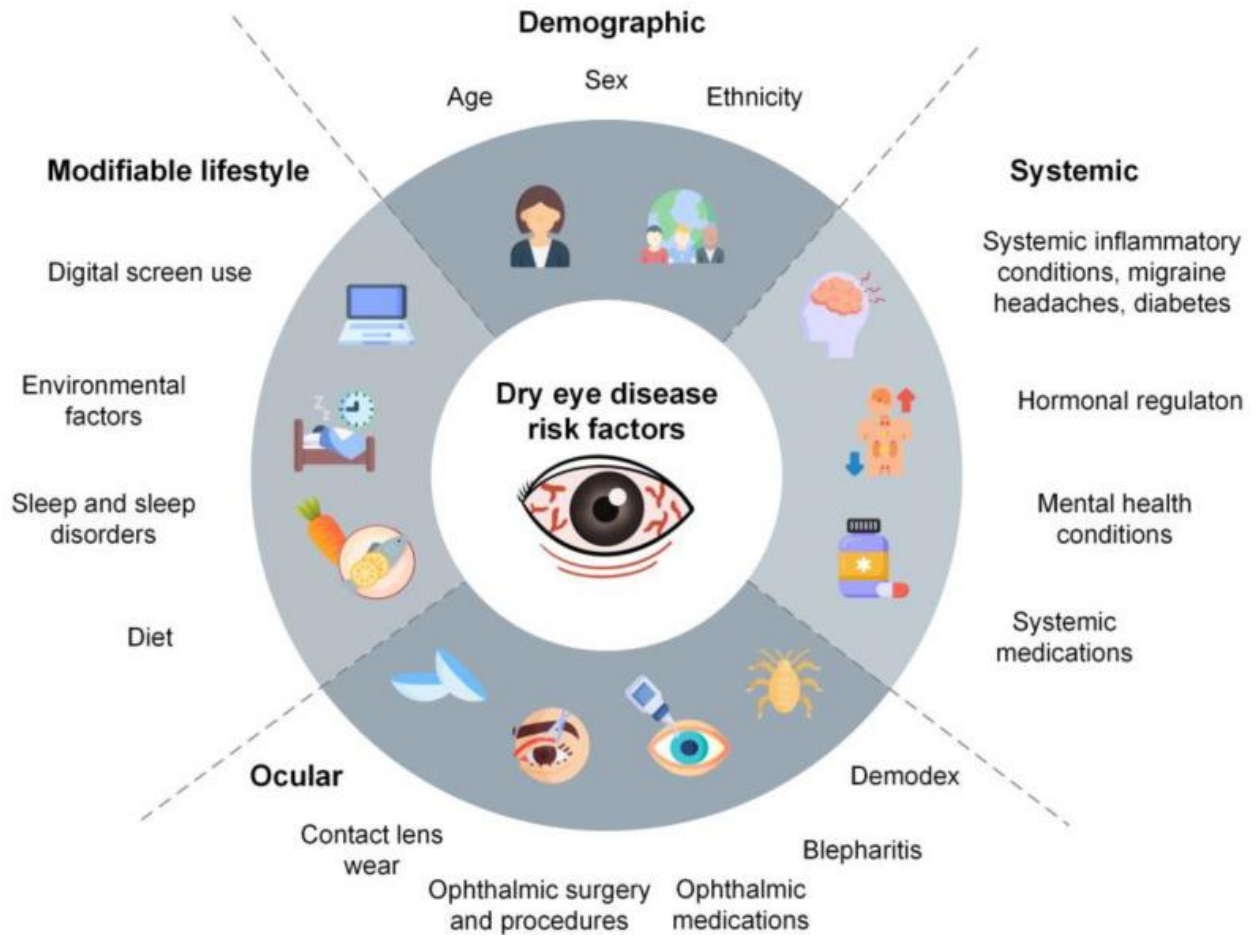
Bạn có biết rằng hầu hết người Bắc Mỹ không nhận đủ omega-3 từ chế độ ăn uống của họ không? Vì các axit béo này đóng vai trò quan trọng trong việc chống lại bệnh khô mắt, một số người đã chuyển sang dùng bổ sung để bù đắp sự thiếu hụt và đảm bảo họ nhận đủ lượng omega-3 khuyến nghị. Tuy nhiên, khi chọn lựa bổ sung omega-3 tốt nhất cho bệnh khô mắt, chất lượng rất quan trọng. Trong bài viết này, chúng ta sẽ khám phá vai trò dinh dưỡng của omega-3, rTG omega-3 thực chất là gì, và điều gì làm nên một bổ sung omega-3 chất lượng, đặc biệt khi được sử dụng như một phần của công cụ quản lý bệnh khô mắt.



Bệnh Khô Mắt

Bệnh khô mắt (DED) là một căn bệnh đa yếu tố, đặc trưng bởi sự mất cân bằng trong lớp phim nước mắt, lớp bảo vệ bề mặt mắt, kèm theo các triệu chứng khó chịu và

viêm cũng như tổn thương bề mặt mắt. Khi nói đến bệnh khô mắt, sự phức tạp là bản chất của vấn đề, do đó, phương pháp khuyến nghị để quản lý và điều trị nó cũng là đa diện. Một trong những khuyến nghị được đưa ra trong Báo cáo TFOS DEWS II, một báo cáo toàn diện về sự đồng thuận xung quanh việc quản lý và điều trị bệnh khô mắt, là bổ sung omega-3 vào chế độ ăn uống.



Khoa Học Đằng Sau Omega-3 và Bệnh Khô Mắt

Omega-3 được coi là các axit béo thiết yếu, tên gọi này xuất phát từ việc chúng rất cần thiết cho các quá trình chuyển hóa lành mạnh. Vì cơ thể con người không thể tự sản xuất chúng, việc bổ sung các axit béo này qua chế độ ăn uống là rất quan trọng. Hai loại omega-3 quan trọng nhất, EPA và DHA, chủ yếu có trong cá và hải sản. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn ăn một lượng lớn cá béo, vẫn rất khó để đạt được lượng omega-3 khuyến nghị chỉ từ chế độ ăn uống, điều này làm cho các chất bổ sung dinh

dưỡng trở thành phương pháp quan trọng để đáp ứng những khuyến nghị về chế độ ăn.

Axit béo omega-3 đã được công nhận vì tác dụng chống viêm tổng thể của chúng, với nghiên cứu chỉ ra rằng chúng giảm các dấu hiệu viêm góp phần vào bệnh khô mắt. Hơn nữa, các nghiên cứu còn phát hiện rằng việc bổ sung omega-3 giúp cải thiện chức năng của các tuyến meibomian. Những tuyến này ở mí mắt sản xuất lớp dầu bên ngoài của phim nước mắt, ngăn nước mắt bốc hơi quá nhanh và giúp duy trì độ ẩm cho mắt.

Lợi Ích của Omega-3

Omega-3 đóng vai trò quan trọng trong việc chống lại bệnh khô mắt và cải thiện các triệu chứng khó chịu. Ở những bệnh nhân bị khô mắt liên quan đến rối loạn chức năng tuyến meibomian (MGD), một nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc bổ sung omega-3 cải thiện cả các triệu chứng thể chất và tinh thần trong suốt quá trình điều trị, dẫn đến sự cải thiện tổng thể về chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe. Việc tiêu thụ omega-3 dưới dạng rTG đã được chứng minh là hỗ trợ lớp phim nước mắt và cải thiện các triệu chứng khô mắt nói chung, đồng thời bổ sung omega-3 dạng rTG cũng đã được chứng minh là giúp cải thiện sự thoải mái cho các bệnh nhân bị khô mắt sau phẫu thuật đục thủy tinh thể.

rTG Omega-3 là gì?

Vậy rTG omega-3 thực sự là gì? Omega-3 ở dạng rTG (triglyceride tái este hóa) là omega-3 đã được xử lý đặc biệt để dễ dàng hấp thu vào máu. Mặc dù EPA và DHA chủ yếu có trong cá, nhưng cá thường chứa thủy ngân và chất gây ung thư. Để làm cho nó an toàn khi tiêu thụ, hầu hết dầu cá phải trải qua quá trình giải độc, trong đó có việc thêm cồn. Tuy nhiên, quá trình này thay đổi dạng triglyceride tự nhiên trong dầu cá, khiến cơ thể con người khó tiêu hóa. Một số dầu cá được bán ở giai đoạn này, dưới dạng ester etyl, nhưng để cải thiện hiệu quả, dầu cá có thể được đưa qua quá trình tái este hóa. Bước bổ sung này loại bỏ các chất cồn khỏi dầu cá tinh chế, biến các triglyceride trở lại dạng rTG để hấp thu hơn, giúp dễ dàng tiêu hóa và hấp thụ tốt hơn.

Chọn Lựa Bổ Sung Omega-3 Phù Hợp Cho Bệnh Khô Mắt

Đối với những bệnh nhân tìm kiếm bổ sung omega-3 tốt nhất cho bệnh khô mắt, hãy đảm bảo rằng sản phẩm bạn chọn chứa omega-3 dưới dạng rTG để đảm bảo chất lượng tổng thể tốt hơn, và chứa các loại omega-3 phù hợp. Để đạt được đầy đủ lợi ích từ bổ sung omega-3 dạng rTG, hãy đảm bảo bạn sử dụng đúng liều lượng đều đặn và duy trì bổ sung này như một phần của chế độ ăn uống lâu dài. Các nghiên cứu đã chỉ ra sự cải thiện sau các giai đoạn 3 tháng hoặc 12 tuần, vì vậy hãy kiên trì để đạt được kết quả tốt nhất! Bổ sung omega-3 chỉ là một bước trong chiến lược toàn diện nhằm giảm bớt các triệu chứng bệnh khô mắt. Việc sử dụng nước mắt nhân tạo không chứa chất bảo quản thường xuyên và duy trì vệ sinh mắt tốt cũng rất quan trọng, nhưng đặc biệt khi kết hợp với một số thay đổi đơn giản trong lối sống – như giữ cơ thể luôn đủ nước, ngủ đủ giấc và chú ý đến môi trường xung quanh – việc bổ sung dinh dưỡng để hỗ trợ quy trình điều trị khô mắt nhiều bước của bạn có thể giúp nâng cao sự thoải mái đáng kể!

Nguồn: <https://imedpharma.com/blog/rtg-omega-3-supplement-better-for-dry-eyes/>