

## TẬT KHÚC XẠ - VỆ SINH THỊ GIÁC

Bài truyền thông tháng 11/2020 (ngày 09/11/2020)



### A. TẬT KHÚC XẠ

#### I. Thế nào là tật khúc xạ?

Mắt được ví như một máy ảnh thì tật khúc xạ của mắt giống như hiệu chỉnh sai của thấu kính máy ảnh sẽ cho ảnh mờ, không rõ nét và đôi khi bị bóng đôi.

#### II. Các loại tật khúc xạ :

##### 1. Cận thị :

- Đặc điểm là nhìn xa không rõ, nhìn gần rõ
- Cận thị thường xuất hiện ở độ tuổi đi học nên gọi là cận thị học đường
- Trẻ phải để sát mắt để đọc, đọc chữ bị nhảy hàng hay dung ngón tay để dò chữ để đọc
- Không nhìn thấy bảng hoặc chạy đến gần tivi mỗi khi muốn xem
- Trẻ thường nheo mắt, hay than nhức đầu, mỏi mắt

##### 2. Viễn thị :

- Tùy theo mức độ viễn thị mà mắt có thể nhìn xa và gần đều rõ hoặc nhìn xa rõ, nhìn gần mờ hoặc nhìn xa và gần đều mờ

##### 3. Loạn thị :

- Loạn thị thường đi kèm với cận thị hoặc viễn thị
- Loạn thị nhẹ : mỏi mắt, nhức đầu, nhìn mờ ở một khoảng cách nào đó
- Loạn thị nặng : có hình ảnh biến dạng và nhìn mờ ở mọi khoảng cách

#### III. Điều trị :

- Đeo kính là điều chỉnh tốt nhất cho trẻ
- Đeo kính phải đúng độ
  - ✓ Nếu đeo kính ít độ hơn của mắt sẽ không có tác dụng
  - ✓ Nếu đeo kính cao hơn độ của mắt sẽ đưa đến viễn thị
- Khám mắt lại mỗi 6 tháng : là khoảng thời gian đủ để có những thay đổi đáng kể, phải thay đổi kính

#### IV. Phòng bệnh :



- Đọc đủ ánh sáng, không để chói mắt
- Không ngồi quá gần màn hình tivi, không xem tivi liên tục quá 2 giờ
- Thường xuyên thể dục ngoài trời, vui chơi giải trí
- Bảo đảm thức ăn hàng ngày đủ chất dinh dưỡng.

## B. VỆ SINH THỊ GIÁC

Hiện nay vấn đề chăm sóc và bảo vệ thị giác đang đặc biệt được quan tâm. Muốn đề phòng cận thị học đường bản thân học sinh phải có ý thức giữ gìn đôi mắt.

Biện pháp vệ sinh thị giác như sau :

+ Ở trường :

- Đảm bảo nơi học đủ ánh sáng
- Kích thước và cách sắp xếp của bàn, ghế, bảng viết.
- Học sinh khi ngồi học phải giữ đúng tư thế
- Chữ viết trên bảng và trong tập, sách

VD : \* Bàn học xa nhất là 8m, chiều cao chữ viết trên bảng tối thiểu là 4cm

\* Chữ viết trong tập có chiều cao tối thiểu là 1,5cm

\* Khoảng cách từ mắt đến tập là 30cm

- Giữ vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân sạch sẽ
- Giáo dục cho trẻ không chơi những trò chơi nguy hiểm như đánh nhau, dùng compa và các vật dụng nhọn khác trong lúc chơi đùa tránh gây chấn thương mắt.

- Thường xuyên cho trẻ vui chơi thể thao ngoài trời

+ Ở nhà :

- Góc học tập phải đặt ở nơi đủ ánh sáng, ngoài ánh sáng phòng ta cần thêm đèn để phía bên đối diện với tay cầm viết, đèn phải có chụp phản chiếu.
- Ăn uống đủ chất dinh dưỡng.

*Cảm ơn thầy cô và các bạn đã lắng nghe./.*

Ngày 09 tháng 11 năm 2020

Người truyền thông



*Lê Thị Thủy*

Hasir Nur Faridah

## HÌNH ẢNH TRUYỀN THÔNG



Hình ảnh truyền thông về Tật khúc xạ ngày 09/11/2020 (Nguồn: Phòng Y tế)