

Mỹ Hương, ngày 01 tháng 12 năm 2023

TUYÊN TRUYỀN THÁNG 12 CÁCH PHÒNG CHỐNG TẬT KHÚC XẠ VÀ CHĂM SÓC MẮT

1. Thế nào là tật khúc xạ học đường?

Tật khúc xạ gồm 4 bệnh chính: cận thị, viễn thị, loạn thị và lão thị.

Truyền thông về khúc xạ học đường chủ yếu tập trung 3 bệnh chính là: cận thị, viễn thị, loạn thị.

2. Nguyên nhân của tật khúc xạ học đường

Có 2 nguyên nhân chính:

-Do đặc điểm di truyền.

-Do mắt phải làm việc liên tục trong thời gian dài, ở khoảng cách quá gần, và trong điều kiện ánh sáng yếu.

3. Tác hại của tật khúc xạ học đường

Tật khúc xạ sẽ khiến mắt nhìn không rõ từ đó làm ảnh hưởng đến kết quả học tập và sinh hoạt của các bạn học sinh. Cận thị nặng có thể dẫn đến mù loà.

Một số loại tật khúc xạ (viễn thị nặng, loạn thị, lệch khúc xạ) có thể gây lác/lé dẫn đến nhược thị một mắt.

4. Cách phát hiện tật khúc xạ học đường

4.1 Biểu hiện chính của cận thị là:

Nhìn xa không rõ, cụ thể thầy cô viết trên bảng học sinh nhìn trên bảng chữ không rõ, ngồi viết bài đầu cuối rất thấp;

Đi kèm mỏi hay nhức mắt.

4.2. Biểu hiện chính của viễn thị là:

Nhìn gần và xa đều không rõ;

Đi kèm hay mệt mỏi, đau đầu, nhức mắt và có thể chảy nước mắt.

4.3 Biểu hiện chính của loạn thị là:

Khi nhìn hình ta thấy hình méo mó hoặc bị nhìn mờ khi nhìn xa và nhìn gần; Hay mệt mỏi, đau đầu, nhức mắt.

Do đó, khi các em thấy mắt mình có các biểu hiện giống như trên, thì các em phải báo bố mẹ để đưa đi Bệnh viện Mắt để khám và điều trị.

5. Điều trị đối với tật khúc xạ học đường

Khi được chuẩn đoán có tật khúc xạ, việc đeo kính đúng độ và thường xuyên là cách tốt nhất để hạn chế tác hại của tật khúc xạ.

Điều quan trọng là các em cần học cách tự khám thị lực bằng việc sử dụng bảng thị lực rút gộc 4m được treo tại trường. Khi phát hiện ít nhất một mắt của mình không được đúng 5 chữ trên bảng thị lực, em hãy đến phòng y tế nhà trường kiểm tra lại, sau đó báo bố mẹ đưa em đi khám ở trung tâm y tế huyện hoặc bệnh viện Mắt càng sớm càng tốt.

6. Cách phòng – chống tật khúc xạ học đường (cận thị, viễn thị, loạn thị...):

+ Không đọc sách, học bài, làm việc với máy tính, xem tivi ở khoảng cách gần và liên tục trong thời gian quá lâu, quá nhiều. Sau 45 phút đọc sách, học bài và làm việc với máy tính, em hãy để mắt nghỉ ngơi 5-10 phút, xoa nhẹ lên mắt nhiều lần;

+ Tăng cường tham gia các hoạt động ngoài trời;

+ Nên đi khám 6 tháng 1 lần;

+ Tư thế khi ngồi học phải ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến vở là 30 – 35cm;

+ Cần đảm bảo đủ ánh sáng trên lớp học và khi học bài (cụ thể có đèn bàn nơi học bài);

+ Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, đặc biệt là các thực phẩm có nhiều vitamin A như trứng, thịt, cá, rau xanh, củ có màu đỏ (cà rốt, cà chua...)

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

Sơn Thị Thu Hồng

