

**TRƯỜNG THCS TÂN TẠO A**

Bình Tân, ngày 11 tháng 11 năm 2024

**BÀI TUYÊN TRUYỀN  
PHÒNG CHỐNG TẬT  
KHÚC XẠ**

# 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

### HẠN CHẾ NGUY CƠ MẮC TẬT KHÚC XẠ Ở TRẺ NHỎ



#### CẦN CHÚ Ý

Tư thế ngồi học đúng, đầu và thân được giữ thẳng, hai vai hơi mở ra phía sau, chân để thẳng vuông góc với mặt sàn, hai cẳng tay đặt lên bàn.

Chiều cao của bàn phù hợp với chiều cao của trẻ. Khoảng cách từ mắt đến mặt bàn từ 30cm trở lên.

Học tập và sinh hoạt trong điều kiện ánh sáng hợp lý. Nên sử dụng ánh đèn vàng, tận dụng tối đa ánh sáng tự nhiên, bàn học nên quay ra cửa sổ.

Khoảng cách ngồi xem tivi tối thiểu là 4m, ngoài ra cần được tư vấn cụ thể với mỗi loại kích thước tivi.

Khi mắt phải làm việc nhiều, khoảng ba mươi phút hoặc một giờ, trẻ nên nghỉ ngơi và thư giãn mắt, dụi tr 3 giây/chớp mắt 1 lần.

- 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 có các biểu hiện:** *Cảm thấy mỏi mắt khi đọc sách, nhìn mờ khi đọc chữ hoặc nhìn một vật ở xa. Nên bảo bố mẹ đưa chúng ta đến ngày trung tâm chuyên khoa về mắt để khám và điều trị kịp thời.*

## 5. Làm sao để tránh các tật khúc xạ ở lứa tuổi học đường.

**Nghỉ ngơi thị giác từng lúc**  
. Không làm bất cứ việc gì phải huy động thị giác gần quá 45 phút, việc nghỉ định kỳ sau mỗi 45 phút giúp đầu óc thư thái, giảm sự căng thẳng và làm việc hiệu quả hơn. Cho mắt nghỉ ngơi khoảng 1 phút sau khi đọc 3-4 trang sách.





## Điều kiện chiếu sáng

Ánh sáng làm việc gần phải có cường độ lớn gấp 3 lần cường độ ánh sáng trong phòng; không nên chỉ dùng 1 ngọn đèn để đọc sách trong phòng tối và cần tránh sự phản xạ bề mặt

Cả phòng nên được chiếu sáng đầy đủ, có thể kết hợp ánh sáng nhân tạo và ánh sáng mặt trời. Việc chiếu sáng được xem là tốt nhất cho đọc sách là chiếu sáng từ sau và trên xuống.

## Tư thế

Ngồi ngay ngắn trên bàn làm việc, ngực và lưng thẳng khi đó mắt của chúng ta sẽ cách sách hoặc màn hình máy tính một khoảng cách phù hợp. Nếu ngồi không đúng tư thế, quá gần sách vở hoặc màn hình máy tính sẽ làm mỏi cổ, mỏi lưng và giảm hiệu suất công việc.

Không nên đọc sách khi nằm ngửa, nằm sấp hoặc nằm nghiêng. Không nên xem tivi ở tư thế nằm mà nên ngồi ngay ngắn.



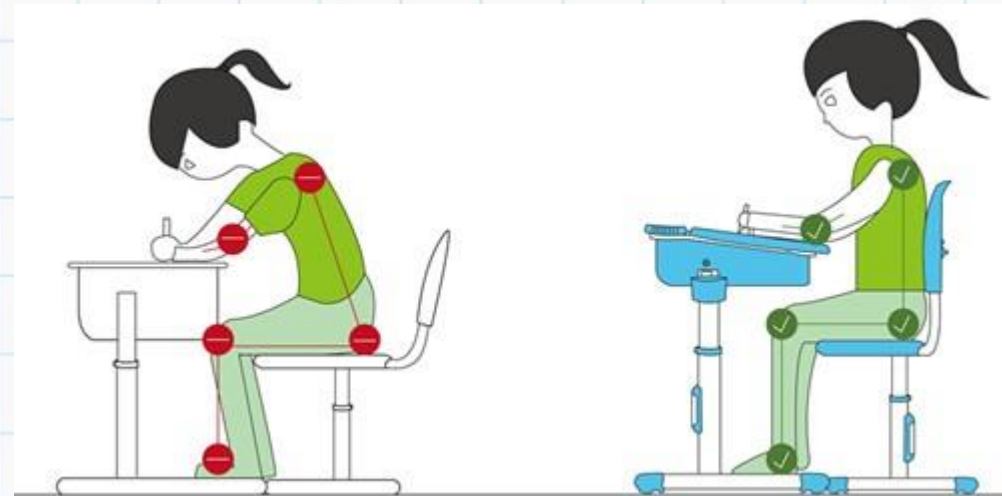
## Khoảng cách làm việc gần

Việc đọc sách quá gần sẽ dẫn đến nỗ lực về thị giác quá lớn do việc gia tăng sức điều tiết và cũng có thể làm xuất hiện và gia tăng độ cận thị. Khoảng cách lý tưởng để đọc sách gần đối với người lớn là 35-40 cm (đối trẻ em khoảng cách này sẽ gần hơn).



## Khi viết

Nên cầm cách đầu viết khoảng 2,5cm để tránh nghiêng đầu xem những gì đang viết và nên xoay tập nghiêng theo 1 góc đồng phương với góc nghiêng của tay cầm viết.



# 5. Các phương pháp chăm sóc sức khỏe đôi mắt

## Các phương pháp chăm sóc sức khỏe đôi mắt

83% tỷ lệ người mù ở Việt Nam có thể phòng, chữa được nếu có các biện pháp phòng chống hiệu quả.

**Ẩn uống đủ chất**, ưu tiên những thực phẩm: rau củ, trái cây có màu cam, vàng, đỏ, hoặc ngũ cốc, cá biển...

**Cho mắt nghỉ ngơi**: sau mỗi 30 phút làm việc trước màn hình điện tử

**Nhắm mắt 20 giây** và nhìn ra xa

**Khi đi ra nắng nên đeo kính râm**

**Ngủ đủ giấc**, tránh thức khuya

**Tránh khói thuốc**

**Khám mắt định kỳ 6 tháng/lần**, cần đi khám mắt ngay khi có biểu hiện lạ.

**Sử dụng thuốc nhỏ mắt** hằng ngày có chứa Vitamin, Chondroitin Sulfate, Acid Amin.

Nguồn: Bộ Y tế.

<http://infographics.vn>

© TTXVN  
Vietnam News Agency

## Chăm sóc mắt hàng ngày

### 11 CÁCH



- 01 Quy tắc 20-20-20
- 02 Đeo kính râm, kính mát khi đi ra đường
- 03 Sử dụng kính chống ánh sáng xanh khi sử dụng thiết bị số
- 04 Bổ sung dưỡng chất tốt cho mắt từ các loại thực phẩm tự nhiên
- 05 Chăm sóc và sử dụng thuốc nhỏ mắt đúng cách
- 06 Sử dụng kính áp tròng đúng cách
- 07 Chăm sóc sức khỏe cơ thể
- 08 Sử dụng thuốc đúng cách
- 09 Thận trọng khi sử dụng mỹ phẩm, mascara, mi giả
- 10 Không hút thuốc
- 11 Khám và kiểm tra mắt định kỳ

Nguồn: kính chống ánh sáng xanh MATTI | <https://matti.vn>



**THANK YOU**

for watching