BÀI TUYÊN TRUYỀN

CHĂM SÓC MẮT HỌC ĐƯỜNG

Giúp cho các em học sinh có kiến thức tự chăm sóc mắt của mình. Dưới đây là những nguyên nhân nên những bệnh về mắt, và những cách phòng tránh .

1.Những nguyên nhân ảnh hưởng đến mắt :

- Do học nhiều trong môi trường thiếu ánh sáng .
- Do đọc sách ở cự ly gần trong thời gian dài .
- Do bàn ghế không phù hợp với chiều cao học sinh.
- Bảng sơn màu không tương phản với màu phấn viết , hoặc bị chói sáng.
- Ở nhà : Thường đọc sách trong tư thế nằm ngửa.
- Đọc sách ở những nơi không đủ ánh sáng .
- Đọc sách có cỡ chữ quá nhỏ, giấy mờ hoặc quá bóng.
- Coi ti vi, chơi vi tính, điện thoại quá nhiều giờ liên tục, hoặc với cự ly gần.

2.Cách phòng tránh cận thị, loạn thị :

- Học và làm việc ở khu vực đủ ánh sáng, tránh cho mắt phải điều tiết quá nhiều là một cách chăm sóc mắt hiệu quả.

- Hạn chế sử dụng máy vi tính, smartphone, ipad,…

- Tư thế ngồi phải tự nhiên thoải mái .
- Bàn học phải hơi dốc sao cho mặt sach vở tạo với trục thị giác một góc vuông.

- Khoảng cách giữa mắt với mặt bàn khoảng 30cm, để tránh tình trạng cúi đầu và lưng trong lúc học. Chữ viết phải rõ ràng , giấy không được quá bóng láng.

3.Cách phòng bệnh đau mắt:

- Bên cạnh các tật khúc xạ, bệnh đau mắt và biến chứng của nó cũng rất nguy hại. Một số bệnh như: đau mắt đỏ, đau mắt hột, viêm kết mạc… gây ra do bị nhiễm khuẩn, virut. Tiếp xúc với người bị đau mắt, vệ sinh kém cũng dễ dẫn tới các bệnh đau mắt.

- Có thể phòng đau mắt bằng cách thường xuyên rửa tay sạch sẽ, không dụi mắt và để mắt quá gần những vật có lông, sợi, bụi bặm. Nên rửa mắt bằng nước muối sinh lý 0,9% dạng nhỏ mắt nhiều lần trong ngày. Rửa mắt làm trôi đi mầm bệnh, đẩy rỉ ra ngoài, làm ẩm và dịu bề mặt nhãn cầu. Có thể rửa mắt mỗi khi thấy kèm nhèm hoặc trung bình 10 lần/ngày.

4. Tránh các dị vật rơi vào:

- Cẩn trọng với các vật nhọn, những mạt kim loại, thủy tinh nhỏ li ti vi khi rơi vào nhãn cầu, chúng rất khó xử lý và nếu điều trị không kịp sẽ dẫn đến thương tật vĩnh viễn, thậm chí là mù lòa.

- Khi bị dị vật rơi vào mắt, kiểm tra mí mắt nhẹ nhàng để tìm dị vật. cần sơ cứu bằng cách rửa qua nước sạch, nước muối sinh lý. Nếu lấy được dị vật, nên rửa lại bằng nước muối sinh lý hoặc nước ấm lần nữa. Lưu ý không cố lấy những dị vật đã đâm vào nhãn cầu hay ở những vị trí khó để tránh làm tổn thương mắt nặng hơn. Nhanh chóng đưa đến bệnh viện gần nhất để gắp dị vật.

3. Bốn dưỡng chất cần thiết cho mắt

- **Vitamin A** : Dùng để dự phòng và điều trị bệnh khô mắt, quáng gà, các loại thực phẩm có nhiều vitamin A như :gan, trứng, sữa, cà chua, cà rốt, bí đỏ, và các loại rau có màu xanh đậm.
- **Vitamin B1** :Nếu thiếu B1 sẽ gây viêm thần kinh thị giác, gây sung huyết dây thần kinh thị giác
- **Vitamin B2** :Nếu thiếu vitamin B2 có thể xuất hiện các triệu chứng chảy nước mắt ngứa mắt, viêm bờ mi, viêm giác mạc. đục thủy tinh thể .
- **Chondroitin** :chất này có trong sụn vây cá mập thiên nhiên là chất sinh lý giác mạc giữ được độ trong suốt của mắt, duy trì độ trong suốt của thủy tinh thể.