

TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC MẮT HỌC ĐƯỜNG



Ở trẻ em, đặc biệt là lứa tuổi mầm non có nguy cơ cao mắc các bệnh về mắt, đặc biệt là các tật khúc xạ hay gặp như: Cận thị, Viễn thị, Loạn thị, hoặc có thể mắc tật khúc xạ phối hợp: Cận – loạn thị hoặc viễn – loạn thị, hoặc đôi khi chỉ có lệch khúc xạ giữa 2 mắt. Tật khúc xạ trở thành một mối lo khó lường của gia đình và toàn xã hội.

Đôi mắt phải làm việc trung bình từ 16 – 18h/ngày, kể cả khi bạn đang thư giãn hay giải lao, mắt cũng có thể phải điều tiết cho những hoạt động đó. Vậy chúng ta phải làm gì để chăm sóc đôi mắt?

1. Hạn chế sử dụng máy vi tính, smartphone, ipad,...

Các bệnh về mắt không chỉ gây khó khăn cho sinh hoạt mà còn ảnh hưởng tới sự phát triển tâm sinh lý, trí tuệ của thể hệ trẻ trong tương lai.

Hiện nay công nghệ thông tin phát triển mạnh mẽ, bởi vậy việc loại bỏ hoàn toàn các thiết bị điện tử trong học tập và giải trí là điều không thể. Thay vào đó, để chăm sóc mắt cho học sinh chúng ta nên ưu tiên giải trí bằng âm nhạc, vận động thể lực hơn là giải trí bằng mắt.

2. Giữ khoảng cách mắt hợp lý khi đọc và viết

Đọc và viết đúng khoảng cách quy định cũng giúp chăm sóc và bảo vệ mắt, giảm nguy cơ cận thị. Khoảng cách đọc sách và viết với học sinh là 25-40cm. Việc đọc hoặc viết quá gần sẽ làm hệ thống thị giác phải nỗ lực điều tiết, gia tăng độ cận thị.

3. Để mắt nghỉ ngơi

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.

4. Bổ sung thực phẩm tốt cho mắt

Bổ sung các thực phẩm giàu vitamin A tốt cho mắt vào khẩu phần ăn hàng ngày như: trứng, cá hồi, bông cải xanh, ...

5. Phòng 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, virus. 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.

Nước mắt nhân tạo, chất làm ẩm hay bôi trơn nhãn cầu có độ nhớt thấp cũng có thể dùng cho đau mắt đỏ với tác dụng như trên và đem lại cảm giác dễ chịu cho mắt.

6. Cần thận các dị vật

Không chỉ ở trẻ em, để phòng dị vật rơi vào mắt luôn cần thiết cho cả người lớn. Cần trọng với các vật nhọn, những mặt kim loại, thủy tinh nhỏ li ti vì 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 gấp dị vật.

Khi ra ngoài, nên tập cho bé thói quen đeo kính mát bảo vệ mắt. Các gia đình cần chọn loại kính tốt, không làm méo hình ảnh khi đeo và thường xuyên đi khám mắt định kỳ để bảo vệ tốt cho cửa sổ tâm hồn.