

Làm sao để tránh các tật khúc xạ ở lứa tuổi học đường ???

Trong xã hội hiện đại, con người ngày càng chịu nhiều sức ép, cả ngày nhìn vào sách vở, màn hình điện thoại, máy vi tính, tivi, ... dẫn đến hệ thống thị giác bị quá tải, mệt mỏi, nhức mắt xuất hiện và gia tăng độ khúc xạ mắt. Việc quan tâm và giáo dục về vệ sinh thị giác cho mọi người, nhất là ở lứa tuổi học sinh là điều rất cần thiết.



Dưới đây là các biện pháp nên thực hiện để giảm bớt những căng thẳng về mặt thị giác do gánh nặng của công việc và thoải mái hơn trong cuộc sống:

1. Nghỉ ngơi thị giác từng lúc

Động tác đơn giản nhưng hữu hiệu để làm giảm căng thẳng do nhìn gần quá lâu. 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.

Nếu máy tính đang xử lý thông tin hoặc tải dữ liệu nên hướng mắt nhìn xung quanh, hoặc đứng dậy đi vòng quanh để thị giác được nghỉ ngơi. Nếu hình ảnh xung quanh bị mờ phải cho mắt nghỉ lâu hơn.

2. 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 (phản xạ từ mặt giấy hoặc màn hình máy tính) khi làm việc gần.

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

3. Khoảng cách làm việc gần

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).

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.

4. 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.

5. 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.

6. Độ nghiêng của sách

Khi chúng ta đặt sách lên mặt bàn thì khoảng cách từ mắt chúng ta đến đầu trang sách sẽ lớn khoảng cách từ mắt đến cuối trang, điều này dẫn tới mắt chúng ta sẽ bị áp lực nhiều hơn khi đọc đến cuối trang. Do đó chúng ta nên để nghiêng sách lên 1 góc khoảng 20 độ (khoảng 10cm).

7. Xem tivi

Nên xem tivi ở khoảng cách bằng 7 lần chiều rộng của màn hình tivi, khoảng 2,5-3m; ngồi thẳng khi xem và có chiếu sáng trong phòng nhưng tránh ánh đèn phản xạ trực tiếp lên màn hình; đeo kính khi xem tivi nếu có tật khúc xạ.

Khi xem tivi không nên chỉ tập trung vào màn hình mà nên vận dụng thị giác để nhận biết các sự vật xung quanh ngoài tivi.

Đối với trẻ em nên giới hạn việc xem tivi xuống khoảng 1 đến vài giờ một ngày.

8. Tham gia các hoạt động ngoài trời

Nên chơi thể thao và tham gia các hoạt động ngoài trời vì các hoạt động này thường đòi hỏi thị giác xa hơn là thị giác gần.

Đối với người tiếp xúc với màn hình thường xuyên thì việc chơi thể thao cũng làm giảm đáng kể các stress về tâm lý.

9. Khi tham gia các phương tiện giao thông

Khi đi tàu xe, máy bay hay xe lửa không nên đọc sách vì chuyển động lắc lư gập ghềnh làm ta phải thay đổi điều tiết liên tục dẫn đến mệt mỏi về thị giác. Ta nên nhìn cảnh vật xung quanh để thư giãn thị giác.

10. Kính trợ giúp thị giác gần

Việc đeo kính trợ giúp cho thị giác gần (như: đọc sách, học bài, may vá, vẽ tranh hay làm máy tính) là rất cần thiết đặc biệt đối với người có mắc các tật khúc xạ hoặc có bất đồng khúc xạ. Việc đeo kính này giúp làm việc gần thoải mái hơn, kéo dài hơn vì nó làm giảm các nỗ lực về mặt thị giác.

11. Các vấn đề vệ sinh thị giác đối với trẻ em

Nên có bàn ngồi học vừa với kích thước cơ thể để trẻ ngồi học được thoải mái, khoảng cách từ mắt đến sách đọc khoảng 30 đến 40cm.

Ánh sáng khi ngồi học phải có sự phân bố và cường độ tốt không gây lóa mắt. Ngoài sự chiếu sáng trong phòng nên có thêm đèn bàn đặt phía bên tay trái (nếu thuận tay phải và ngược lại). Chữ in phải rõ ràng và giấy không quá bóng gây mỏi mắt.

Tùy tình trạng mắt của trẻ (viễn thị trung bình và nặng, cận thị nặng, loạn thị, ...) để có lời khuyên nên đeo kính hay không khi đọc sách.

Trong lớp học, trẻ có tật khúc xạ nên được xếp ngồi gần bảng vì có thể kính đeo không đúng tình trạng nhược thị, trẻ chưa đạt được thị lực tối đa nên vẫn không nhìn rõ nếu ngồi xa. Nên thử thị lực tất cả các bé trong lớp để sắp xếp chỗ ngồi phù hợp.

Không nên làm việc bằng mắt liên tục kéo dài, mỗi giờ nên cho mắt nghỉ ngơi 5 đến 10 phút bằng cách nhắm mắt lại hoặc thư giãn nhìn ra xa. Không nên đọc sách trong bóng tối hoặc chơi vì tính quá nhiều vì sẽ dẫn đến mệt mỏi thị giác.

Trẻ cần được điều hòa giữa học tập sách vở và giải trí ngoài trời, mật độ làm việc gần cần được điều chỉnh thích hợp với sự phát triển của cơ thể và tinh thần của trẻ. Trẻ có tật khúc xạ không cần cắt giảm bớt chương trình học tập, trừ khi trẻ có dấu hiệu mệt mỏi thị giác do nỗ lực học tập quá lớn.

KS. Phạm Lê Thị Yến Oanh - Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật TP. Hồ Chí Minh

Nguồn tham khảo: Bệnh viện Mắt Thành phố Hồ Chí Minh