

Bài tuyên truyền cận thị học đường và các biện pháp phòng tránh

Cận thị học đường hiện nay đã và đang là vấn nạn đối với lứa tuổi học sinh, bệnh không những gây ra nhiều phiền toái cho trẻ mà còn khó khăn cho cha mẹ. Trên cả nước, tỷ lệ cận thị học đường đang ngày một tăng cao, ảnh hưởng không nhỏ đến việc học tập và vui chơi của trẻ.

Cận thị học đường hiện nay đã và đang là vấn nạn đối với lứa tuổi học sinh, bệnh không những gây ra nhiều phiền toái cho trẻ mà còn khó khăn cho cha mẹ. Trên cả nước, tỷ lệ cận thị học đường đang ngày một tăng cao, ảnh hưởng không nhỏ đến việc học tập và vui chơi của trẻ.

Cận thị là một loại tật khúc xạ phổ biến hay gặp nhất ở lứa tuổi học sinh. Các em học sinh khi bị cận thị học đường thường gặp trở ngại trong việc nhìn xa, ảnh hưởng đến khả năng học tập, vui chơi và sinh hoạt hàng ngày của các em, mắt thường phải cố gắng điều tiết để thấy rõ các chi tiết như chữ, bảng viết,... Lý do chính xuất phát từ sự phát triển của đời sống công nghệ, thói quen sinh hoạt sai cách, môi trường sống và sức ép học tập ngày càng tăng cao. Theo quan sát tại một số trường học trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, có lớp học số học sinh đeo kính cận chiếm gần 50% trên tổng số học sinh của lớp. Điều này gây nên tình trạng báo động, làm thế nào để giảm tỉ lệ học sinh bị cận thị nói riêng và các bệnh khác liên quan về mắt ở lứa tuổi học sinh.

Cận thị không có những dấu hiệu rõ rệt nên rất khó phát hiện. Trẻ em thường không thể hiểu rõ được tật cận thị là gì nên không nói rõ với người lớn, đến khi cha mẹ phát hiện thì trẻ đã bị cận nặng. Vì thế các bậc cha mẹ phải thường xuyên chú ý đến biểu hiện của con cái giúp phát hiện kịp thời tật cận thị. Nếu con bạn có những biểu hiện sau hãy đưa trẻ đến các bệnh viện mắt gần nhất để khám và chẩn đoán điều trị:

- Đọc sách ở khoảng cách gần.
- Nheo mắt khi nhìn vật ở xa.
- Thường xuyên nhức đầu khi đọc sách hay học tập trong khoảng thời gian dài.
- Ngồi gần tivi hoặc bảng.
- Chớp mắt hoặc dụi mắt liên tục, nghiêng đầu để dùng một mắt nhiều hơn mắt kia,...

Để phòng tránh tật cận thị học đường các bậc cha mẹ hãy cân chỉnh tư thế ngồi học đúng cho trẻ, thay đổi thói quen sinh hoạt, hạn chế dùng các thiết bị công nghệ và chăm sóc cho mắt.

Cách chăm sóc để bảo vệ đôi mắt:

Thường xuyên để mắt nghỉ ngơi, cứ 20 phút học nên để mắt trẻ nghỉ ngơi trong 1-2 phút, không để mắt làm việc liên tục quá 60 phút. Trong thời gian nghỉ ngơi không xem tivi hay điện thoại, cần hướng mắt trẻ ra nhìn vật ở khoảng cách xa. Cần đảm bảo đủ ánh sáng cho trẻ khi học bài.

Thường xuyên tham gia các hoạt động vui chơi ngoài trời. Điều này không chỉ tốt cho mắt mà còn tăng sức đề kháng ở trẻ.

Đi khám mắt định kỳ để kịp thời phát hiện tật khúc xạ ở trẻ.

Khi đi ra ngoài nên che chắn cho mắt để hạn chế ánh sáng mạnh chiếu trực tiếp vào mắt.

Ăn nhiều thực phẩm tốt cho mắt. Thường xuyên bổ sung các vi chất như vitamin A, C, E, chất khoáng có trong rau củ, trái cây tươi, thịt, cá. Giúp tăng cường sức khỏe mắt, phòng tránh các bệnh về mắt.

BAN GIÁM ĐỐC

CÁN BỘ Y TẾ

NGUYỄN THỊ THANH TÂM