

**BÀI TUYÊN TRUYỀN
BỆNH MẮT HỌC ĐƯỜNG**

Tỉ lệ mắc các bệnh về mắt ở độ tuổi học đường ngày càng tăng cao. Với cường độ học tập liên tục, chế độ sinh hoạt và dinh dưỡng không hợp lý, trẻ em rất dễ mắc các bệnh về mắt. Dưới đây là 3 bệnh về mắt phổ biến thường gặp ở độ tuổi học đường và cách phòng tránh:

Cận thị

Cận thị học đường là một trong những bệnh về mắt phổ biến nhất hiện nay. Người mắc bệnh ban đầu thường cảm thấy mờ mắt, nhìn xa không rõ tuy nhiên trong phạm vi gần vẫn có thể nhìn được. Cận thị không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập mà lâu dần có thể là nguyên nhân dẫn đến thoái hóa võng mạc, bong tróc võng mạc, mù...

Viễn thị

Viễn thị thường xuất hiện ở lứa tuổi trẻ bắt đầu đến trường, khiến trẻ nhìn xa dễ hơn nhìn gần. Viễn thị thường gây nhược thị và là một trong những yếu tố dẫn đến lác mắt. Trẻ nhìn gần thường có biểu hiện nhức mắt, mỏi mắt, nhức đầu, mắt có khuynh hướng quay vào làm lè trong thì cần đến các bệnh viện mắt để kiểm tra.

Loạn thị

Đây là bệnh duy nhất có thể xảy ra cùng lúc với cả hai bệnh cận thị và viễn thị. Loạn thị làm mờ tầm nhìn ở mọi khoảng cách. Nguyên nhân của loạn thị chủ yếu là do giác mạc có hình dạng bất thường. Bình thường, bề mặt giác mạc có hình cầu (ví như khi ta cắt một phần qua trái bóng đá). Khi bị loạn thị, giác mạc có độ cong không đều (ví như khi ta cắt một phần qua trái bóng bầu dục). Sự thay đổi độ cong bề mặt giác mạc làm hình ảnh của vật hội tụ thành nhiều đường tiêu trên võng mạc dẫn đến nhìn mờ nhòe, biến dạng hình ảnh.

Phòng chống các bệnh về mắt ở độ tuổi học đường

- Không nên làm việc bằng mắt quá 45 phút. Mỗi 20 phút làm việc nên nhìn xa 1-2 phút hoặc nhắm mắt 30 giây để thư giãn. Nếu mắt nhìn bị nhòe đi, cần cho mắt nghỉ lâu hơn.
- Đọc, viết, làm việc với máy tính đúng theo khoảng cách quy định. Điều này giúp mắt không phải điều tiết nhiều đồng thời giảm thiểu tối đa ảnh hưởng không tốt từ ánh sáng màn hình.
- Khám mắt định kỳ tại các bệnh viện mắt uy tín để kịp thời phát hiện và chữa trị các tật khúc xạ về mắt.
- Ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày, chế độ dinh dưỡng hợp lý, bổ sung vitamin E, A, C, các khoáng chất...

NGƯỜI BIÊN TẬP**HIỆU TRƯỞNG****Trình Thị Thu Hà****Vũ Thanh Tiến**