

## BÀI TUYÊN TRUYỀN CÁCH CHĂM SÓC MẮT HIỆU QUẢ CHO HỌC SINH

*Ánh sáng nguy hiểm phát ra từ màn hình các thiết bị điện tử như tivi, máy tính hay smartphone là tác nhân hàng đầu gây hại cho mắt. Bên cạnh đó, tỷ lệ mắc các tật khúc xạ ở học sinh đang gia tăng nhanh chóng, thị lực của các bạn trẻ ngày càng giảm sút. Áp lực thi cử và sức ép từ gia đình, trường lớp lên thành tích học tập khiến đôi mắt của các bạn hoạt động quá tải.*

Do đó chăm sóc mắt cho học sinh bằng việc cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi là việc làm rất cần thiết để có một đôi mắt sáng khỏe.

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, điện thoại (smartphone), máy tính bảng**

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.

- Áp dụng quy tắc 20-20-20: sau 20 phút làm việc với máy tính, hãy nhìn vào một vật nào đó trong 20 giây ở cách xa khoảng 6m. Sự nghỉ ngơi này sẽ giúp mắt và hệ thần kinh được thư giãn.

- Phóng to chữ.

### **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

Ngủ đủ giấc, tránh thức khuya, căng thẳng hoặc học tập và làm việc ở khu vực thiếu sáng.

Học bài khoảng 30 – 45 phút nên đứng dậy đi lại, để mắt thư giãn.

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, uống bổ sung vitamin A...

**NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO ĐÔI MẮT**

 <p><b>Cá hồi</b> Omega-3 trong cá hồi giúp bảo vệ độ ẩm của đôi mắt và chống lại bệnh thoái hóa điểm vàng, bảo vệ võng mạc.</p>	 <p><b>Cà rốt</b> Chứa nhiều beta-caroten và chất chống oxy hóa, chống lại các bệnh về mắt như: đục thủy tinh thể, bệnh về võng mạc. Tăng cường sức khỏe cho đôi mắt.</p>
 <p><b>Ớt</b> Chứa nhiều vitamin: A, C, B6. Có lợi và ngăn ngừa các bệnh về mắt. Chống lại bệnh đục thủy tinh thể và duy trì thị lực.</p>	 <p><b>Óc chó</b> Giàu Omega-3, kẽm, vitamin, chất chống oxy hóa. Giúp mắt khỏe và tăng cường thị lực.</p>
 <p><b>Bơ</b> Chứa lutein, vitamin C, E, B6, beta carotene, cải thiện và tăng cường thị lực, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng.</p>	 <p><b>Bông cải xanh</b> Chứa nhiều vitamin B2 và các loại dưỡng chất. Giúp cải thiện và duy trì thị lực mắt.</p>
 <p><b>Khoai lang</b> Giàu vitamin A, kali, chất xơ, beta carotene. Cải thiện thị lực, ngăn ngừa nhiễm trùng mắt và tăng nhãn áp.</p>	 <p><b>Trứng</b> Chứa vitamin A, làm giảm thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể và giúp võng mạc hoạt động tốt.</p>
 <p><b>Hạnh nhân</b> Chứa nhiều vitamin E, ngăn chặn đục thủy tinh thể và các bệnh về mắt đối với người lớn tuổi.</p>	 <p><b>Rau bó xôi</b> Chứa nhiều vitamin A, C, beta-carotene, lutein và zeaxanthin. Tốt cho sức khỏe đôi mắt và thị lực.</p>

Nguồn: vnexpress, tinmoi.vn DESIGN BY QUANG DUY

### 5. Bảo vệ và chăm sóc đôi mắt thường xuyên

Cần có biện pháp toàn diện từ bên trong, chăm sóc và nuôi dưỡng các tế bào mắt để mắt luôn được sáng khỏe, tinh anh.

Hàng năm khám sức khỏe định kỳ, kiểm tra thị lực để phát hiện sớm các trường hợp mắc các bệnh tật về mắt để có biện pháp điều trị phù hợp.

**Nhân Viên y tế**

**Nguyễn Thị Liên**