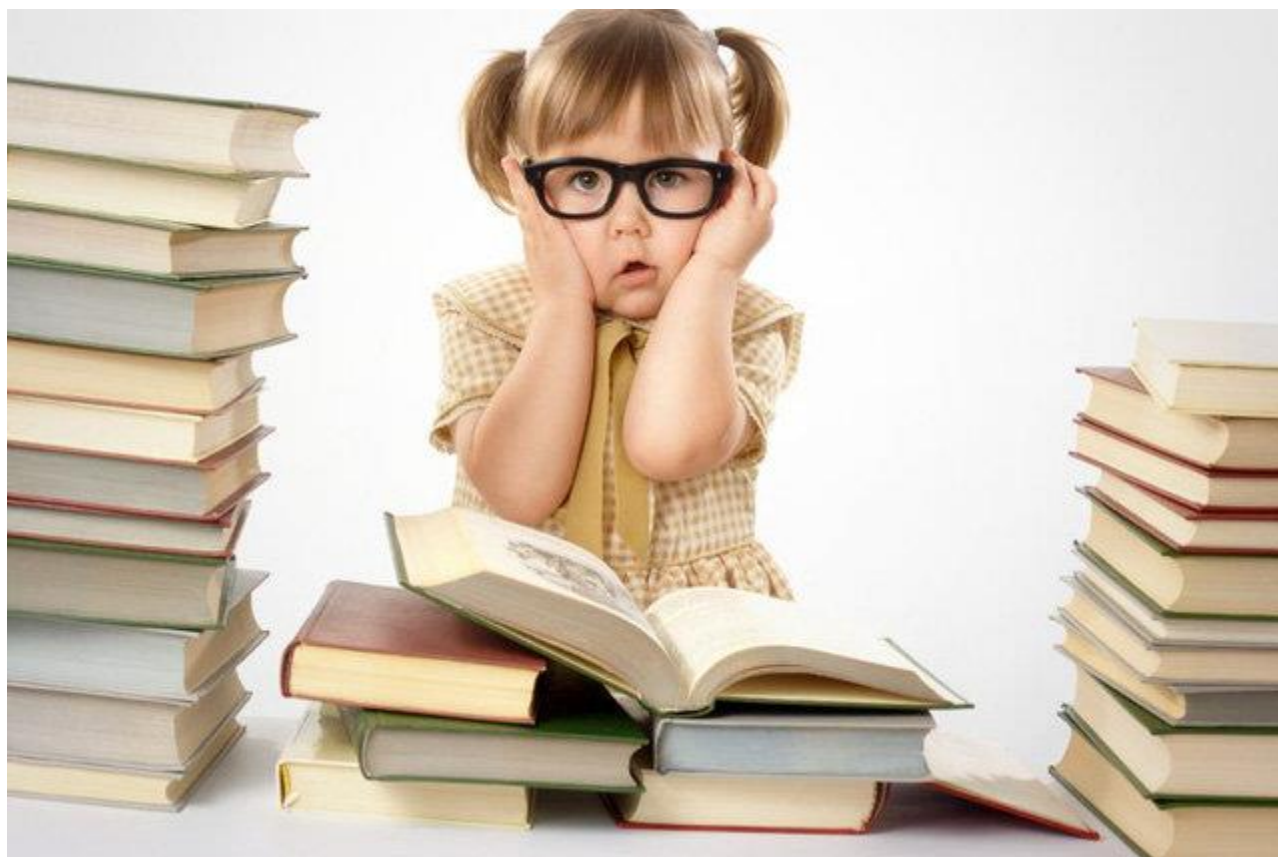


TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN

BÀI TUYÊN TRUYỀN BỆNH VỀ MẮT VÀ CÁCH PHÒNG BỆNH

Những bệnh liên quan đến mắt thường gặp hiện nay như: cận thị, khô mắt, đục thủy tinh thể... đang có dấu hiệu gia tăng với những biến chứng suy giảm thị lực, thậm chí mù lòa.



Để phòng tránh các bệnh về mắt cần kiểm tra định kỳ, có chế độ nghỉ ngơi và ăn uống hợp lý.

Cận thị

Biểu hiện của bệnh là trẻ nhìn gần thấy, nhìn xa không thấy, gây ảnh hưởng rất lớn đến việc học tập cũng như cách sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Trẻ hay than đau đầu, mỏi mắt, không thích học, lười vận động nên dễ béo phì...

Nguyên nhân: trẻ bị thiếu ngủ, xem tivi quá gần... Bố mẹ cận thị có thể di truyền sang con, mức độ di truyền liên quan mật thiết với mức độ cận thị của bố mẹ. Nếu bố mẹ cận thị từ 6 đi-ốp trở lên thì khả năng di truyền sang con là 100%.

Trẻ sinh nhẹ cân (dưới 2,5 kg) đến tuổi thiếu niên cũng thường bị cận thị. Trẻ sơ sinh thiếu tháng thường bị cận thị từ khi học vỡ lòng.

Viễn thị

Viễn thị thường xuất hiện ở người từ 40 tuổi trở lên, biểu hiện là nhìn gần hình ảnh bị mờ và nhòe. Vì vậy muốn nhìn phải đưa mục tiêu ra xa mắt và nheo mắt để nhìn, nhìn lâu thấy mỏi mắt, nhức đầu.

Đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng

Thoái hóa điểm vàng và đục thủy tinh thể là những nguyên nhân hàng đầu gây mù. Nguyên nhân là do di truyền, thiếu hụt dinh dưỡng, tuổi già, do biến chứng của các bệnh mạn tính như tiểu đường...

Biểu hiện ban đầu của bệnh là nhìn mờ, lóa mắt, hình ảnh biến dạng, đường thẳng thành vợn sóng, nhìn thấy trước mắt như có màn sương, nhìn trong bóng tối rõ hơn ngoài sáng.

Bệnh khô mắt

Khởi đầu người bệnh sẽ thấy: nhức mắt, khô mắt, chảy nước mắt, nặng hơn sẽ thấy cộm, ngứa, chớp mắt thấy rát, nhìn mờ, sợ ánh sáng. Bệnh kéo dài có thể gây loét giác mạc dẫn đến mù lòa.

Bệnh thường xảy ra ở đối tượng làm văn phòng, tiếp xúc thường xuyên với máy tính. Do áp lực công việc và ánh sáng của máy tính họ ít chớp mắt, vì vậy mắt không được làm ướt thường xuyên dẫn tới khô mắt.

Đối với tài xế xe đường dài cũng tương tự, họ phải làm việc liên tục trong tình trạng thiếu sáng hoặc những người cao tuổi do lượng nước mắt tiết ra giảm 50% so với thời trẻ.

Cách phòng tránh

- *Đối với học sinh*

Một trong những điều cốt yếu nhất để bảo vệ thị lực là ánh sáng thích hợp: đảm bảo nơi học đủ ánh sáng, tránh sự phản xạ ánh sáng quá mạnh hoặc quá mờ đều làm mắt trẻ mệt mỏi (như phản xạ từ mặt giấy đến màn hình máy tính). Khi ngồi học phải giữ đúng tư thế: ngồi thẳng lưng, đầu hơi cúi khoảng 10-15 độ.

Khoảng cách phù hợp để đọc từ mắt đến trang sách: đối với học sinh cấp I là 25cm, cấp II là 30cm, cấp III là 35 cm. Việc đọc sách quá gần sẽ dẫn đến sự nỗ lực về thị giác do việc gia tăng sức điều tiết của mắt, từ đó làm xuất hiện và gia tăng độ cận thị.

Đối với học sinh đã bị tật khúc xạ, ngoài các điều trên cần phải mang kính và mang kính đúng độ để mắt nhìn rõ và không phải điều tiết, tái khám mắt đo thị lực kiểm tra mỗi 6 tháng hoặc mỗi đầu học kỳ để theo dõi mức độ cận thị.

- Đối với người lao động

Làm việc lâu bên máy tính thường khiến cho mắt bị mờ, khô, lâu dần sẽ mắc phải các tật về mắt. Để hạn chế những tác hại máy tính với mắt, nên đặt máy tính ở những nơi có độ sáng thích hợp, không chói lòa cũng không quá tối. Thư giãn mắt sau mỗi giờ làm việc bằng cách nhắm mắt lại hoặc chớp mắt nhiều lần khi làm việc ở những nơi nhiều bụi và ánh sáng mạnh.

Cần có chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý, cung cấp thực phẩm giàu vitamin, đặc biệt vitamin A giúp oxy hóa các chất gây hại cho mắt. Các thực phẩm giàu vitamin A như: dầu gấc, cà chua, gan... Ngoài ra, Vitamin E có trong dầu đậu nành, dầu hướng dương, các loại hạt... cũng giúp mắt chống oxy hóa các chất có hại, giảm nguy cơ cườm mắt. Bên cạnh đó chất lutein có trong bắp, trứng, cải bó xôi... giúp bảo vệ võng mạc mắt.

- Hãy để mắt nghỉ ngơi

Khi làm việc, học tập, mắt phải chịu những áp lực không kém não bộ, vì thế mắt cần được nghỉ ngơi. Hãy tạo thói quen tập thể dục cho mắt bằng cách chớp mắt liên tục, nhanh trong vòng 1-2 phút để tăng cường sự tuần hoàn máu, nhìn ra xa để cơ giãn đồng tử, giảm căng thẳng và mát-xa cho đôi mắt giúp mắt luôn khỏe mạnh.

- Lưu ý khi xem ti vi

Nên xem ti vi ở khoảng cách gấp 7 lần chiều rộng của màn hình. Khi xem, ngồi thẳng và nên có chiếu sáng trong phòng, tránh ánh sáng phản xạ trực tiếp. Đối với trẻ em nên giới hạn việc xem ti vi, nếu có tật khúc xạ cần đeo kính khi xem ti vi.

Để phòng tránh bệnh mắt hiệu quả:

- Kiểm tra mắt định kỳ sáu tháng một lần là cách tốt nhất giúp sớm phát hiện những bệnh về mắt để điều trị kịp thời.
- Nên đi khám mắt khi có biểu hiện lạ.
- Khi đi ra ngoài nắng nên đeo kính râm để bảo vệ mắt, tránh tia cực tím và tránh được bệnh đục thủy tinh thể (cườm mắt).
- Luôn đọc sách báo dưới ánh sáng tốt để tránh căng thẳng cho mắt.
- Cứ sau nửa tiếng làm việc bằng mắt nên cho mắt nghỉ bằng cách nhìn chỗ khác hoặc nhìn vật thể ở xa, chớp mắt và mát-xa mắt.