Cách chăm sóc mắt cho bé để tránh mắc tật khúc xạ

[**Th5142019**](https://benhvienmatsaigon.com.vn/2019/05/14/)



Trước sự tác động của môi trường xung quanh cũng như tạo những thói quen chưa đúng khiến đôi mắt của con dễ mắc tật khúc xạ. Bạn có thể tham khảo bài viết về cách chăm sóc mắt khoa học để giúp đôi mắt của trẻ luôn sáng khỏe mỗi ngày.

Đôi mắt luôn được ví là cửa sổ tâm hồn. Thị lực được đảm bảo sẽ giúp mỗi người cảm thấy vui vẻ, tự tin hơn trong cuộc sống hàng ngày cũng như duy trì tốt các mối quan hệ xã hội, tự do theo đuổi những ước mơ, hoài bão của mình. Vì thế, việc chăm sóc mắt ngay từ nhỏ để ngăn ngừa tật khúc xạ, đặc biệt là cận thị vô cùng quan trọng.

Mắc tật khúc xạ ảnh hưởng như thế nào đối với cuộc sống

Ai cũng biết rằng, khi mắc [tật khúc xạ](https://benhvienmatsaigon.com.vn/category/benh-ve-mat/tat-khuc-xa/), đặc biệt là trẻ nhỏ, việc tiếp xúc với môi trường xung quanh, vui vẻ chơi đùa hay tham gia các hoạt động thể chất, hoạt động xã hội cũng như tham gia giao thông bị hạn chế rất nhiều.

Một thực trạng đáng báo động hiện nay chính là tật khúc xạ ngày càng gia tăng. Vì thế, các bậc phụ huynh cần giúp con hình thành thói quen [chăm sóc mắt](https://benhvienmatsaigon.com.vn/category/hieu-ve-doi-mat/) hợp lý để giảm thiểu tật khúc xạ, một tật phổ biến về mắt ảnh hưởng lớn đến thị lực cũng như sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ.

Cách chăm sóc mắt cho bé để tránh mắc tật khúc xạ

Vì khi mắc tật khúc xạ, trẻ không chỉ có nguy cơ gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống thường ngày cũng như sự phát triển toàn diện từ thể chất đến tâm hồn mà còn khiến con dễ mắc các bệnh về mắt do biến chứng từ việc mắc tật khúc xạ. Vì thế, chăm sóc mắt cho con, cùng con hình thành các thói quen tốt trong việc bảo vệ mắt là điều hết sức cần thiết.

Bảo vệ điểm vàng của mắt

Theo các chuyên gia nhãn khoa, mắt muốn nhìn rõ vật thì ảnh phải hội tụ đúng trên điểm vàng (trung tâm của võng mạc – nơi quyết định thị lực của mắt). Điểm vàng suy yếu làm cho mắt không nhìn rõ vật, phải tăng cường điều tiết, mắt dễ bị mệt mỏi và xuất hiện các dấu hiệu đau, xót, nhức mắt… Mắt phải điều tiết nhiều sẽ làm cho trẻ tăng nguy cơ mắc [tật cận thị](https://benhvienmatsaigon.com.vn/can-thi/).

Ngoài ra, còn làm cho quá trình lão hoá của mắt xảy ra nhanh hơn, thị lực suy giảm dẫn tới bệnh đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng khi về già. Vì vậy, muốn mắt nhìn rõ vật và hạn chế mắc tật khúc xạ cần có điểm vàng khỏe mạnh. Trong khi đó, hầu hết các bậc cha mẹ chưa biết cách để bảo vệ điểm vàng cho mình cũng như con cái mình.

Vì vậy, để ngăn ngừa tật khúc xạ ở trẻ, phải đảm bảo 2 yếu tố, đó là tránh mắt phải điều tiết quá nhiều bằng cách duy trì cho trẻ phương pháp học tập khoa học như: ngồi đúng tư thế, đủ ánh sáng, khoảng cách đọc, nghỉ ngơi hợp lý…

Đồng thời, cần bổ sung những chất giúp giác mạc, thủy tinh thể và đặc biệt là điểm vàng của mắt luôn trong trạng thái hoạt động tốt nhất và những hoạt chất giúp tăng cường thị lực cho mắt như: Lutein, Zeaxanthin, Vaccinium, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C, Selen, Kẽm,… Những chất này chỉ có thể có được từ chế độ dinh dưỡng hợp lý hoặc bổ sung bằng cách sử dụng các sản phẩm đặc biệt dành riêng cho mắt từ bên ngoài.

Kiểm tra mắt định kỳ

Hiện nay, tật khúc xạ  (cận thị, [viễn thị](https://benhvienmatsaigon.com.vn/vien-thi/), [loạn thị](https://benhvienmatsaigon.com.vn/loan-thi/)) đang ngày càng phổ biến. Vì vậy, bác sĩ nhãn khoa tại các [bệnh viện mắt](https://benhvienmatsaigon.com.vn/) khuyến cáo bố mẹ nên đưa con đi khám mắt, kiểm tra mắt định kỳ 6 tháng – 1 năm/ lần. Kiểm tra mắt giúp bác sĩ có thể nhận biết được các nguy cơ bệnh về mắt, giúp mắt kịp thời được chăm sóc và điều chỉnh thói quen sinh hoạt hợp lý. Khám mắt định kỳ cũng là cách sàng lọc, chỉnh tật khúc xạ và tư vấn cụ thể khi gặp những vấn đề về mắt.

Cho mắt thời gian nghỉ ngơi

Nghỉ ngơi thị giác từng lúc, cứ làm việc khoảng 20 phút, trẻ nên để mắt nhìn xa từ 1 đến 2 phút, hoặc nhắm mắt lại 30 giây – 1 phút. Nếu cảm giác bị mờ nhòe đi, cần cho mắt nghỉ lâu hơn. Việc thực hiện hoạt động này sẽ giúp mắt dễ chịu và giảm căng thẳng cho mắt.

Không nên học tập bằng mắt quá 60 phút, nên khuyến khích trẻ vui chơi ngoài trời và tập thể dục giữa các tiết học, tránh đọc truyện, chơi game trong giờ giải lao. Ánh sáng phòng học nên được chiếu sáng đầy đủ bằng ánh sáng tự nhiên. Nếu không, phụ huynh phải duy trì đủ ánh sáng bằng hệ thống đèn, tránh việc học và đọc bị khuất bóng.

Giữ vệ sinh cá nhân thật tốt

Phụ huynh nên hướng dẫn trẻ thực hiện vệ sinh cá nhân và môi trường sạch sẽ, sử dụng khăn mặt riêng, rửa mắt bằng nước sạch, rửa tay bằng xà phòng, không nên dùng tay bẩn dụi vào mắt, phòng tránh ruồi… để phòng bệnh đau mắt đỏ, mắt hột.

Không cho trẻ chơi các trò chơi nguy hiểm như: đánh khăng, đánh nhau, sử dụng các vật sắc nhọn, bắn ná thun, bắn bi… nếu trúng phải dễ làm tổn thương đến mắt.

Khi có dị vật vào mắt phải đến cơ sở y tế khám ngay. Không nhỏ bất cứ thuốc gì vào mắt khi chưa có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.

Lưu ý về độ sáng

Suy luận một cách logic thì chiếu sáng tốt sẽ giúp chúng ta không phải nhìn gần vào tài liệu, đồng tử co vừa phải, thể mi không bị co quắp quá đáng. Vô hình trung cận thị  do việc nhìn gần thái quá đã bị ngăn chặn nếu ta thực hiện tốt khâu này. Đèn vàng hay đèn quả lê hoặc đèn compac xem ra có vẻ không quan trọng nữa. Đơn giản chỉ là chiếu sáng tốt mà thôi.

Nguồn sáng cho trẻ ở nhà nên để ở phía sau và trên cao. Nếu không thì cũng không nên để trực diện dễ gây chói lóa và sinh nhiệt.  Ngoài công suất chiếu sáng (đơn vị là lux) thì độ rọi foot candella cũng rất quan trọng.

Độ rọi tối thiểu Emc là khái niệm quen dùng của các nhà thiết kế hệ thống chiếu sáng. Chiếu sáng trong lớp học thích hợp là 320-400 lux. Bóng đèn huỳnh quang mắc song song với hệ thống cửa sổ, balad điện tử được khuyến cáo cho chiếu sáng lớp học, tuy nhiên cũng nên tận dụng tối đa ánh sáng mặt trời.

Tư thế ngồi học

Tư thế ngồi học phụ thuộc nhiều vào hệ thống bàn ghế và độ chiếu sáng. Nhìn chung nên để mặt trẻ cách sách vở khoảng 35-40cm, mặt bàn nên có độ vát khoảng 15-20 độ so với phương nằm ngang để trẻ khỏi cúi gằm. Tư thế tốt còn làm trẻ học đỡ mệt mỏi, tránh gù vẹo cột sống sau này.

Vệ sinh mắt trước khi ngủ

Khi ngủ, bạn cần phải tránh những nơi nhiều ánh sáng vì chúng sẽ ảnh hưởng tới thị giác, gây hưng phấn tới não gây khó ngủ. Bạn cũng cần phải ngủ ở những nơi thông thoáng vì mắt cũng rất cần oxy. Trước khi ngủ, bạn nên tập thói quen lau mắt bằng khăn sạch hay cũng có thể dùng thuốc nhỏ mắt theo chỉ định của bác sĩ.

Dùng thuốc nhỏ mắt

Việc sử dụng thuốc nhỏ mắt hàng ngày sẽ giúp chúng ta bổ sung những chất dinh dưỡng mà chế độ ăn uống không đáp ứng đủ. Thế nên, hãy lựa chọn các sản phẩm thuốc nhỏ mắt có chứa nhiều dưỡng chất như vitamin, chondroitin sulfate, acid amin… để làm dịu mắt khi mỏi mệt, nuôi dưỡng và phòng ngừa các bệnh về mắt.

Che chắn cho mắt khi ra ngoài

Khi đi ra ngoài, chúng ta nên trang bị cho mình loại kính râm có khả năng chống tia UVA, UVB và giảm độ sáng chói tốt. Vì nếu chiếu trực tiếp vào mắt, các tia UVA, UVB có thể gây bỏng mắt, nóng rát mi mắt, khiến mắt cộm, ngứa, khô rát.

Tình trạng này kéo dài có nguy cơ dẫn đến mù loà. Ngoài ra môi trường ánh sáng quá mạnh sẽ khiến mắt phải nheo và điều tiết liên tục, từ đó dễ gây mỏi mắt.

Tránh khói thuốc

Không chỉ ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ hô hấp, khói thuốc còn là tác nhân dẫn đến tình trạng khô mắt và suy giảm thị lực.