

Uông Bí, ngày 09 tháng 10 năm 2024

## TUYÊN TRUYỀN CẬN THỊ HỌC ĐƯỜNG

- Thời gian: Trong trong 10 phút đầu giờ, thứ 5 ngày 10/10/2024
- Địa điểm: Tại lớp học
- Nguồn tài liệu: Suu tầm tài liệu Bộ GDĐT cho NVYT trường học năm 2024
- Xây dựng nội dung: Phạm Thị Ngọc Hải (YTTH)
- Người thực hiện: GVCN, lớp trưởng, Y tế
- Nội dung: Tuyên truyền phòng ngừa cận thị học đường

### 1. Khái niệm

Cận thị là một loại tật khúc xạ của mắt, trong đó tiêu điểm sau nằm ở phía trước của võng mạc làm cho mắt chỉ nhìn rõ vật ở gần mà không nhìn rõ vật ở xa.

Hiện nay nước ta có khoảng 5 triệu trẻ em mắc phải các tật khúc xạ ở mắt. Cả nước có khoảng 15 - 40% người mắc phải tật khúc xạ. Đối tượng phổ biến nhất mắc phải cận thị là học sinh từ 6 - 15 với tỉ lệ 20 - 40% ở khu vực thành thị và 10 - 15% ở khu vực nông thôn (Theo Bệnh viện Mắt Hà Nội 2).

### 2. Nguyên nhân

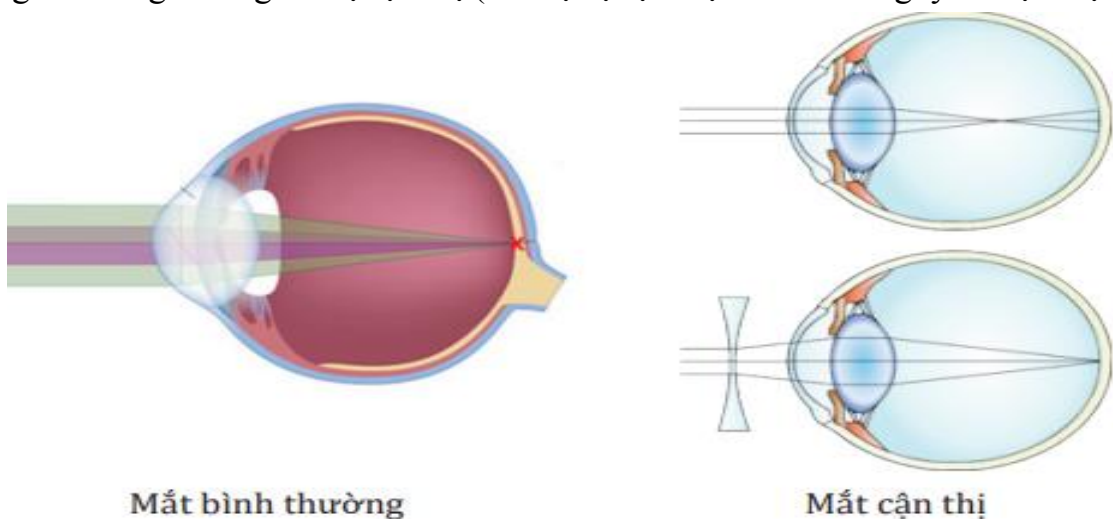
- Do thói quen sinh hoạt: chơi game nhiều trên máy vi tính, máy tính bảng, các loại điện thoại thông minh, ít vận động thể lực ngoài trời, thời gian sử dụng mắt nhìn gần kéo dài làm cho mắt không được nghỉ ngơi, thư giãn nên mắt không được phục hồi.

- Do điều kiện vệ học tập kém (chiếu sáng kém, bàn ghế không phù hợp với tầm vóc học sinh, sách vở không đạt yêu cầu vệ sinh: giấy đen, chữ nhỏ...).

- Do môi trường (không gian sống hẹp, nhìn gần nhiều làm tăng chiều dài trục nhãn cầu).

- Do tình trạng sức khỏe yếu: trẻ bị suy dinh dưỡng, thiếu vitamin A có thể tăng nguy cơ cận thị.

- Yếu tố gia đình: gđ có người bị cận thị (bố mẹ bị cận thị thì con có nguy cơ cận thị cao hơn).



Hình 19. Mắt chính thị và mắt cận thị

### 3. Biểu hiện

- Nhìn các vật ở xa không rõ, muốn nhìn rõ phải nheo mắt.
- Khi xem tivi muốn ngồi gần, khi đọc sách có xu hướng đưa sách vào gần mắt.
- Đau, nhức đầu, mỏi mắt.
- \* Phân loại cận thị: Thông thường, người ta chia cận thị ra 3 loại theo mức độ cận như sau:
  - + Cận thị ở mức độ nhẹ dưới 3 diop.
  - + Cận thị ở mức độ trung bình là từ 3 diop đến dưới 6 diop.
  - + Cận thị ở mức độ nặng là từ 6 diop trở lên.

### 4. Hậu quả

- Kết quả học tập giảm sút (do không nhìn rõ chữ viết của thầy cô trên bảng).
- Hạn chế hoạt động vui chơi giải trí, thể dục thể thao.
- Dễ bị tai nạn trong sinh hoạt, lao động.
- Cận thị nặng có thể gây bong võng mạc, dẫn đến mù lòa.
- Một số ngành nghề không được tuyển dụng.
- Tốn kém kinh phí khám bệnh và mua kính.

### 5. Các biện pháp phòng chống cận thị

#### a. Kiểm tra thị lực thường xuyên

- Kiểm tra thị lực thường xuyên.
- Khám mắt định kỳ nhằm phát hiện sớm cận thị để xử trí kịp thời.

#### b. Đảm bảo chế độ vệ sinh khi ngồi học bài

- Học bài, đọc sách ở nơi đủ ánh sáng ở trường cũng như ở nhà.
- Ngồi học đúng tư thế (bàn ghế phù hợp), giữ khoảng cách đúng từ mắt tới sách vở (30-40 cm).

#### c. Chế độ học tập, vui chơi nghỉ ngơi hợp lý

- Có chế độ học tập, sinh hoạt hợp lý (học khoảng 45 phút có nghỉ giải lao), nghỉ giữa giờ học sinh nên ra ngoài trời (tập thể dục hoặc chơi các trò chơi vận động).
- Khi xem vô tuyến: giữ khoảng cách từ mắt tới màn hình bằng 7 lần chiều rộng của màn hình. Hạn chế chơi trò chơi điện tử.
- Thời gian ngủ: đảm bảo đủ thời gian ngủ theo từng lứa tuổi.
- Ăn uống đủ chất: thực phẩm có nhiều vitamin A: gan cá, sữa, quả có màu đỏ/vàng, rau có màu xanh thẫm như: cà rốt, cam quýt, rau ngót, rau muống...

**Lãnh đạo nhà trường**

**Đinh Thị Thùy Dương**

**Xây dựng nội dung**

**Phạm Thị Ngọc Hải**

