



Lắng nghe. Hiểu. Hành động.

Hướng dẫn

CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ MẮT

Chương trình
Ánh Mắt Trẻ Thơ



**Chào các bạn,
tớ là Bình.**

Còn tớ là An.



Mắt Bình mắc tật cận và loạn thị nên phải mang kính. Thật tiếc vì đôi mắt là cánh cửa nhìn ra thế giới bên ngoài ấy.

Hôm nay chúng tớ sẽ cùng các bạn tìm hiểu về các tật khúc xạ ở mắt, cách bảo vệ cũng như chăm sóc mắt nhé!

Bình ơi, cảm giác đeo kính thế nào?

TRỜI!!!
Đeo kính khổ
lắm đó An!

Nằm ngủ quên
đề gãy kính



Đi tắm thì
không thấy
đường



Trời lạnh, mưa thì
kính mờ mờ,
ảo ảo do
hơi nước

Trời nóng thì
mồ hôi ra ướt
cả kính



Ừa vậy hả? Tổ thấy
đeo kính cũng hay.
Nhiều bạn đeo kính
quá làm tổ cũng
muốn thử coi có
đẹp không.

Úi đừng nha An.
Tổ đeo kính thì nhìn rõ
bình thường mà bất
tận lắm. Không đeo
thì thấy mờ mờ, không
có rõ. Do tổ dùng iPad
nhiều quá đó!

Ủa vậy hở? Tổ tưởng là mắt khác bình thường thì sẽ nhìn ra cái gì khác như kiểu Nobita trong truyện Doraemon í.

Ồ không!

Nếu bị cận thị như tớ, An sẽ không thấy rõ những vật ở xa.

Nếu bị loạn thị thì hình ảnh sẽ nhòe mờ như này nè.

Còn nếu bị viễn thị thì lại không thấy rõ những vật ở gần được.



Tật khúc xạ là gì?

Tật khúc xạ là hiện tượng rối loạn của hệ thống quang học ở mắt làm mắt không thể nhìn rõ hình ảnh bên ngoài, hạn chế tầm nhìn và là một trong những nguyên nhân chính gây suy giảm thị lực. Tật khúc xạ có 3 loại phổ biến là cận thị, loạn thị và viễn thị.

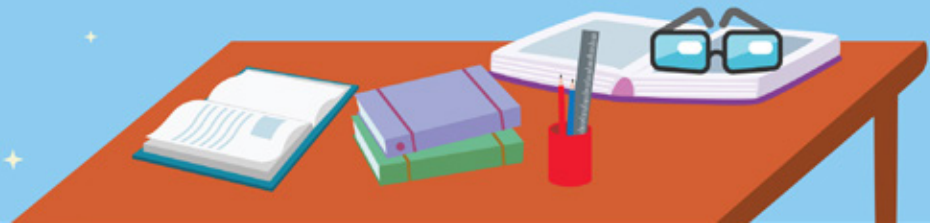
Vì sao chúng ta mắc tật khúc xạ?




Tật viễn thị xảy ra chủ yếu khi trục nhãn cầu ngắn hoặc khi giác mạc không đủ độ cong. Thông thường những nguyên nhân này chủ yếu do bẩm sinh.

Tật loạn thị xảy ra khi giác mạc méo, biến dạng, không còn hình dạng tròn đều. Nguyên nhân chủ yếu do bẩm sinh hoặc do tổn thương giác mạc.

Tật cận thị xảy ra khi trục nhãn cầu dài hơn bình thường, nguyên nhân phổ biến nhất là do mắt thường xuyên phải tập trung nhìn gần trong một thời gian dài, khiến cho độ cong của thể thủy tinh tăng lên. Nguyên nhân này xảy ra chủ yếu trong độ tuổi 7-16 tuổi, là độ tuổi của các em và chiếm tỉ lệ rất cao tới hơn 70%. Ở độ tuổi này, tật cận thị phát triển rất nhanh!





Ồ! Giờ mẹ cũng không cho
tớ mượn điện thoại trong
lúc chờ cơm nữa.

Bình mắc tật
cận thị do dùng
iPad nhiều hả?
Tớ làm gì có
iPad nên không
sao nhỉ?

Mẹ dặn dò nhiều điều lắm
như ngủ sớm, ăn rau củ quả,
ngồi học đúng tư thế, hạn
chế xem TV và ngồi xa.

Nghe có vẻ dễ mắc
tật cận thị quá nhỉ.
Để tớ đi hỏi thêm cô
giáo xem. Nghe Bình
kể tớ hết muốn bị
cận thị rồi.



Tật cận thị dễ mắc, làm giảm khả năng nhìn đến khi nhìn không rõ hoặc không nhìn được mới biết?

Đúng

Không đúng

Hiện nay, tỉ lệ cận thị ở trường học tại các thành phố lớn đang là 50%^(*), tức là cứ 10 bạn thì có tới 5 bạn bị cận thị! Tật cận thị lúc xưa tăng nhanh ở các thành phố lớn bây giờ đã lan sang các vùng lân cận và các khu vực miền núi, nông thôn. Cận thị nặng có thể dẫn đến biến chứng như đục thủy tinh thể, thoái hóa võng mạc, bong võng mạc và các biến chứng khác có thể gây mù lòa một phần hay toàn phần. Các em hãy bảo vệ mắt thường xuyên để không mắc các tật khúc xạ nhé!

() Theo báo cáo về công tác phòng chống mù lòa năm 2014 của GS. Đỗ Như Hân
Phó trưởng Ban chỉ đạo Quốc gia Phòng chống mù lòa, Nguyên Giám đốc Bệnh viện Mắt Trung Ương*

CHÚNG MÌNH BẢO VỆ MẮT NHƯ THẾ NÀO?

Bình ơi, hôm qua về An kể mẹ nghe, mẹ dẫn An đi khám ngay.

Mắt An không sao nhưng mà bác sĩ dặn một số cách chăm sóc mắt nè.



1



Khoảng cách tối thiểu khi học hoặc đọc sách là 30-35cm.

2



Ngồi đúng tư thế, luôn đảm bảo có ánh sáng tốt, phù hợp khi học hoặc đọc sách.

3



Giữ khoảng cách tối thiểu khi xem tivi bằng 4 lần đường chéo màn hình. Ngồi cách máy tính 50cm.

4



Sau 45-60 phút phải cho mắt thư giãn một lần (4-5 phút), bằng cách nhìn xa hơn 5m.

CHÚNG MÌNH BẢO VỆ MẮT NHƯ THẾ NÀO?

5



Ăn nhiều các thực phẩm giàu protein, vitamin và vi chất (lutein, zeaxanthin, omega 3, kẽm) như trứng, thịt, rau, cá...

6



Ngủ đủ giấc, đúng giờ mỗi ngày để mắt được nghỉ ngơi đầy đủ nhất.

7



Hoạt động ngoài trời khoảng 2 giờ mỗi ngày và 10 giờ mỗi tuần.

8



Không đọc trong điều kiện thiếu sáng.

9



Không tự ý mua kính khi không có chỉ định của bác sĩ.

10



Kiểm tra thị lực định kỳ 3-6 tháng/lần để đảm bảo sự phát triển toàn diện của thị giác.

Bài tập thể dục cho mắt

MẮT-XA MẮT

1



Cắt phẳng móng tay, chỉ xoa mắt khi tay đã được rửa sạch bằng xà phòng hoặc nước rửa.

2



Khi xoa mắt không được đè vào nhãn cầu.

3a



Dùng 2 đầu ngón tay trỏ và ngón giữa, ấn nhẹ vào mi trên, đồng thời đưa mắt nhìn xuống dưới, giữ tay 10 giây. Lặp lại 3-5 lần.

3b

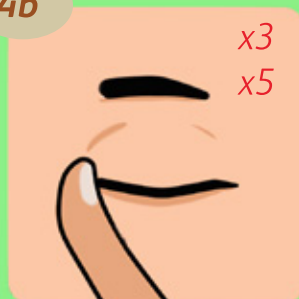


4a

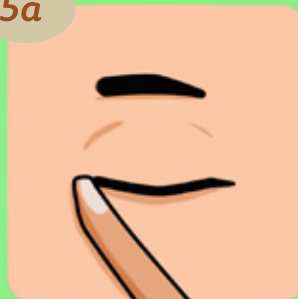


Dùng đầu ngón tay cái ấn sâu vào góc trên trong của hốc mắt (hõm ròng rọc), từ từ ấn sâu cho đến khi có cảm giác đau tức nhẹ thì dừng lại trong 10 giây. Lặp lại 3-5 lần.

4b

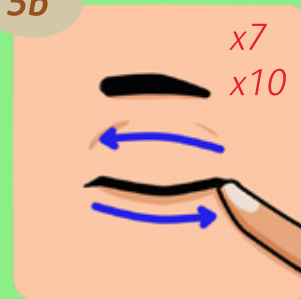


5a



Dùng 2 đầu ngón tay trỏ đưa vào góc trong mắt, miết tay vào bờ mi dưới kéo nhẹ ra phía đuôi mắt vòng lên bờ mi trên kéo vào phía góc trong, mỗi lần làm 7-10 vòng. Tùy theo tuổi và mức độ cận thị sẽ có chỉ định số vòng xoa trong ngày.

5b





Bài tập thể dục cho mắt

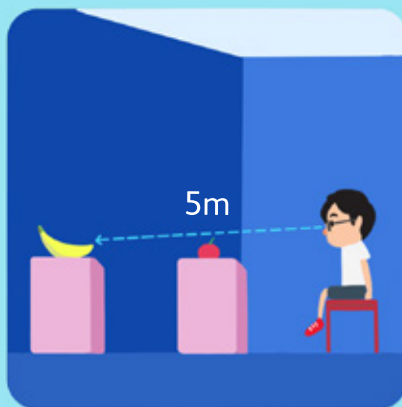
TẬP NHÌN XA

YÊU CẦU

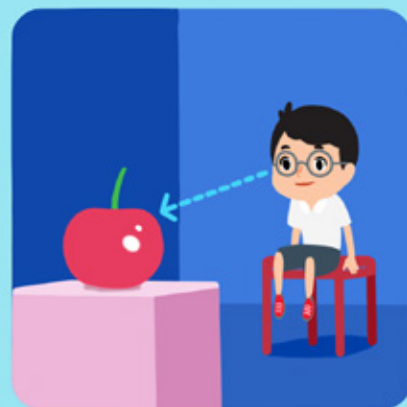
Tự giác tập hằng ngày, từ 4-5 phút sau mỗi tiết học. Trong lúc tập có thể chuyển mắt nhìn các vật khác nhau ở khoảng cách tối thiểu 5 mét.



Sau mỗi khoảng thời gian ngồi học (45-60 phút).



Nhìn mắt ra xa: nhìn vào vật ở khoảng cách tối thiểu 5 mét.



Lưu ý: Nhìn vật có màu sắc dịu mắt, tránh nhìn nguồn sáng chói mắt.

ĐỒ VUI VỀ CHĂM SÓC MẮT

Câu 1: Tật cận thị có tự chữa được không?

- a. Có, không cần làm gì, tật cận thị cũng tự mất.
- b. Không, đến bây giờ, tật cận thị không tự chữa khỏi được mà phải đeo kính, hoặc phẫu thuật mắt sau 18 tuổi.

Câu 2: Xem tivi, ipad và điện thoại nhiều có làm mắt mắt tật cận thị không?

- a. Có, xem nhiều hơn 1 giờ liên tục hoặc quá 3 giờ mỗi ngày sẽ làm mắt mệt mỏi và điều tiết nhiều để tập trung, dễ gây ra tật cận thị ở mắt.
- b. Không, xem iPad trong lúc ăn và xem tivi thoải mái không ảnh hưởng tới cơ thể.

Câu 3: Khoảng cách tối thiểu giữa mắt và sách vở khi đọc sách và viết bài là bao xa?

- a. 10cm
- b. 20cm
- c. 30cm
- d. Thích bao xa cũng được

Câu 4: Khi mắt tập trung nhìn được 60 phút rồi thì mình nên làm gì?

- a. Tiếp tục nhìn đến khi xong việc thì thôi.
- b. Rời khỏi bàn học cho cơ thể vận động chút và cho mắt thư giãn bằng cách nhìn xa hơn 5m.
- c. Úp mặt xuống bàn nghỉ ngơi cho đỡ mệt.

Các bạn cùng An và Bình tìm hiểu câu trả lời ở trang 13 nhé!





ÁNH MẮT TRẺ THƠ

Chương trình "Ánh mắt trẻ thơ" do Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam thực hiện, với sự tài trợ của Công ty Bảo hiểm Nhân thọ Prudential Việt Nam từ năm 2017.



Mục đích là trang bị kiến thức, nâng cao sự quan tâm của trẻ em, gia đình và những người chăm sóc trẻ em về cách chăm sóc, bảo vệ đôi mắt và phòng tránh các tật khúc xạ.



Chương trình hướng tới trang bị cho **40 nghìn phụ huynh và học sinh** hiểu biết về tật khúc xạ phổ biến ở trường học vào cuối năm 2020.



cụ thể là **8.500 trẻ em** sẽ được khám phân loại và tư vấn các bệnh về mắt,



và gần **200 thầy cô giáo và cô chú cán bộ y tế** của các trường sẽ được nâng cao kiến thức về chăm sóc và bảo vệ mắt cho học sinh.



ÁNH MẮT TRẺ THỎ

Quỹ bảo trợ trẻ em Việt Nam là Quỹ duy nhất của Nhà nước được thành lập tháng 5 năm 1992 theo Luật Bảo vệ, Chăm sóc và Giáo dục trẻ em (nay là Luật Trẻ em), có nhiệm vụ kêu gọi các tổ chức và cá nhân trong nước, Quốc tế để hỗ trợ thực hiện các mục tiêu vì trẻ em ở Việt Nam. Đến nay Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam đã trở thành cầu nối giữa các Nhà tài trợ và trẻ em cần được giúp đỡ. Với những kết quả đã đạt được, Quỹ BTTEVN đã nhận được nhiều phần thưởng cao quý của Đảng và Nhà nước.

Công ty TNHH Bảo hiểm Nhân thọ Prudential Việt Nam thuộc Tập đoàn Prudential plc, tập đoàn tài chính hàng đầu toàn cầu có trụ sở chính tại Vương quốc Anh. Prudential mang đến các giải pháp bảo vệ tài chính và đầu tư gia tăng tài sản hiệu quả cho gần 1,6 triệu khách hàng với đội ngũ hơn 200.000 tư vấn viên chuyên nghiệp, 360 văn phòng, mạng lưới 8 ngân hàng đối tác uy tín và hệ thống bảo lãnh viện phí tại hơn 366 bệnh viện và phòng khám trên khắp cả nước. Bên cạnh hoạt động kinh doanh, Prudential cũng dành tâm huyết cho các dự án vì cộng đồng mang ý nghĩa thiết thực, tập trung vào 3 mảng Giáo dục, Sống khỏe và An toàn, góp phần lan tỏa những giá trị vững bền tại Việt Nam.



GÓC GIẢI THÍCH



Câu 1: Trả lời [b]

Sau khi mắc tật cận thị, mắt phải được đeo kính để giảm việc tăng độ cận thị của mắt. Để chữa khỏi tật cận thị, có thể chọn phương pháp phẫu thuật mắt sau khi đủ 18 tuổi để cơ thể được phát triển đầy đủ. Hiện nay, chưa có minh chứng khoa học rằng đôi mắt bị cận thị có thể tự chữa khỏi một cách tự nhiên về trạng thái bình thường.

Câu 2: Trả lời [a]

Màn hình điện tử khiến mắt tập trung điều tiết cao. Khi xem màn hình điện tử, các bé cũng có xu hướng nhìn gần hơn khoảng cách an toàn. Để tránh các tật khúc xạ, các em nên xem màn hình với khoảng cách từ mắt đến màn hình là 4 lần đường chéo màn hình, và không nên xem liên tục quá 1 giờ đồng hồ, cũng như một ngày không nên xem quá 3 giờ đồng hồ nhé.

Câu 3: Trả lời [c]

Nên tuân thủ khoảng cách tối thiểu giữa mắt và sách vở khi học bài là 30 cm các em nhé.

Câu 4: Trả lời [b]

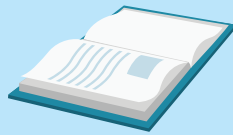
Khi tập trung học bài được 45-60 phút, các em hãy đứng dậy vận động cho cơ thể được thư giãn, và hãy nhìn xa hơn 5m để mắt được nghỉ ngơi sau khi tập trung nhìn gần khiến mắt điều tiết nhiều nhé. Hoạt động thư giãn này nên kéo dài khoảng 4-5 phút, các em không nên cố gắng ngồi cho đến lúc học bài xong vì sẽ khiến mắt bị mỏi. Ngoài ra không nên úp mặt xuống bàn vì sẽ làm vẹo cột sống khi ngồi sai tư thế.

Các bạn ơi! Các bạn đã biết cách bảo vệ mắt và phòng tránh các tật khúc xạ chưa?

Các bạn nhớ đi khám mắt 6 tháng một lần nha.
Nếu thấy mắt mình có dấu hiệu không khỏe, các bạn hãy báo cho cha mẹ, thầy cô giáo hoặc các cô chú cán bộ y tế ngay nhé!

Hãy cùng gìn giữ đôi mắt chúng mình thật sáng và thật khỏe nhé!





Này các bạn ơi Mắt tớ dở hơi Không nhìn xa được

Có đoàn thầy thuốc
Ở bệnh viện về
Khám bệnh miễn chê
Bảo là cận thị

Bác ghi đơn kính
Lại đính bài thơ
Bảo tớ dài hơi
Đọc chơi ở lớp

Nghe thì cũng hợp
Với tuổi chúng mình
Muốn đôi mắt tinh
Phải lo gìn giữ

Không đọc truyện chữ
Bé nhỏ li ti
Không xem ti vi
Dài hơn một tiếng

Không nên lui tới
Những chốn chơi game
Chớ có say mê
Trò chơi điện tử

Phải luôn tự nhủ
Giữ đủ tầm nhìn
Bàn ghế xin cô
Ngồi cho đúng cỡ

Đọc nhiều mắt lóa
Nên phải nghỉ ngơi
Biết cách vui chơi
Mới là biết học

Không nên nằm đọc
Không học tối đèn
Phải luyện thói quen
Ngồi cho ngay ngắn

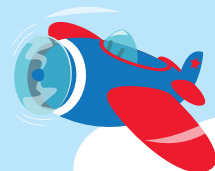
Bác sĩ còn nhắn
Phải gắng mà ăn
Hoa quả đậu nành
Trứng, thịt, rau, cá

Nhưng đừng ăn quá
Kẻo lại béo phì
Thể dục nhớ ghi
Tập đều rất tốt

Biết ăn đầy đủ, biết ngủ đúng giờ
Biết học, biết chơi
Đời nào cận thị

Quét mã QR bên cạnh

Để xem ngay **phim hoạt hình Ánh mắt trẻ thơ**
với bài về sỏi động, để nhớ giúp chúng mình cùng
chăm sóc và bảo vệ đôi mắt nhé!





Chương trình "Ánh mắt trẻ thơ"

Đơn vị thực hiện

Quỹ Bảo trợ Trẻ em Việt Nam

Đơn vị đồng hành

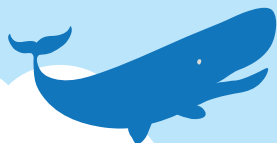
Công ty TNHH Bảo hiểm Nhân thọ Prudential Việt Nam

*Truyện tranh "Hướng dẫn chăm sóc và bảo vệ mắt"
dành cho chương trình "Ánh mắt trẻ thơ"*

Tư vấn chuyên môn bởi

TS. BS. Vũ Anh Tuấn

Bệnh viện Mắt Hà Nội cơ sở 2
72 Nguyễn Chí Thanh, Hà Nội





★ **Quét mã QR bên cạnh**

Để xem ngay phim hoạt hình **Ánh mắt trẻ thơ** với bài về sôi động, để nhớ giúp chúng mình cùng chăm sóc và bảo vệ đôi mắt nhé!

