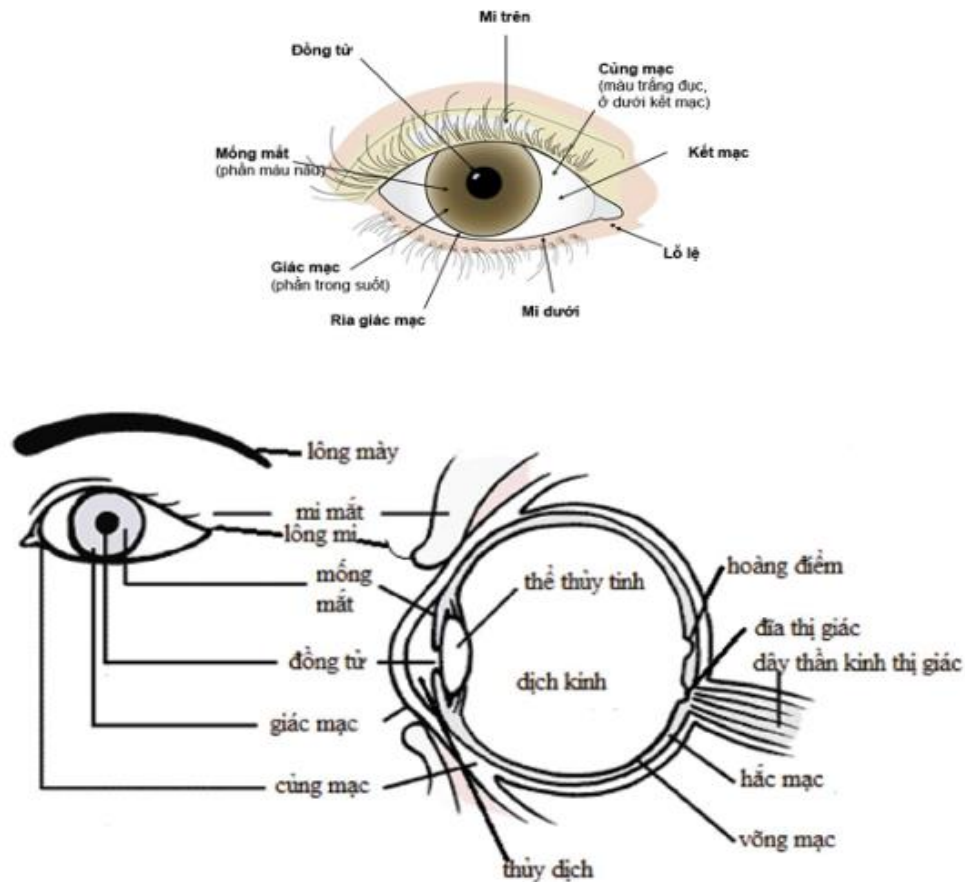


Thiên Hương, ngày 13 tháng 11 năm 2023

## TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH, TẬT VỀ MẮT CHO TRẺ EM MẦM NON

### 1. Cấu tạo của mắt:

Mắt là một giác quan đảm nhận chức năng thị giác (nhìn), nằm trong hốc mắt gồm nhãn cầu và các bộ phận có liên quan như mi mắt, lông mi, hệ thống lệ quản và lệ đạo...



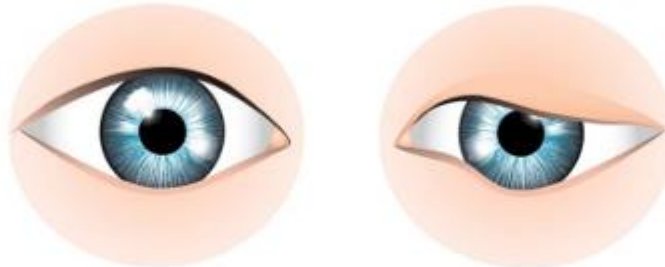
Hình 1. Các bộ phận cấu tạo của mắt.

### 2. Đặc điểm bình thường và chức năng của từng bộ phận

Các thành phần của mắt có thể được quan sát và thăm khám bằng mắt thường và/hoặc với đèn pin.

- Lông mày: Dải sợi lông dày phía trên mắt, giúp ngăn mồ hôi, nước chảy vào mắt.
- Lông mi: Dải sợi lông trên bờ mi mắt, giúp ngăn mồ hôi, nước chảy vào mắt; bình thường sẽ hướng ra ngoài.
- Mi mắt: bao phía ngoài mắt (gồm mi trên và mi dưới).

- + Mi mắt có chức năng bảo vệ mắt khỏi nắng, gió, bụi, nước, ánh sáng chói.
- + Mi mắt chớp giúp dàn trải đều nước mắt, làm ẩm mắt và giữ cho mắt không bị khô.
- + Bình thường, mi mắt trên khi mở sẽ che 1 - 2 mm lòng đen phía trên và cân 2 bên.



**Hình 2. Hình ảnh mi mắt bình thường và mi mắt bất thường.**

- Kết mạc là một màng mỏng trong suốt có mạch máu, phủ phần màu trắng của mắt (màu trắng của củng mạc) và mặt trong của mi mắt. Kết mạc che phủ nhãn cầu, chống nhiễm khuẩn.

- Củng mạc là lớp vỏ ngoài cùng của nhãn cầu, có màu trắng đục (lòng trắng). Củng mạc giống vỏ quả bóng có hai lỗ: lỗ phía trước liên tiếp với giác mạc và lỗ phía sau được gắn với dây thần kinh thị giác. Củng mạc là vỏ bọc giữ hình dạng nhãn cầu.

- Giác mạc có cấu trúc hình chỏm cầu nằm phía trước mống mắt (thường có màu nâu đen) nên giác mạc còn được gọi là “lòng đen”. Giác mạc được nối liền với củng mạc. Giác mạc là một phần vỏ bọc giữ hình dạng nhãn cầu và có vai trò như một thấu kính hội tụ ánh sáng.

- Mống mắt là một cấu trúc phẳng hình tròn, có thể màu đen nâu (ở người Việt Nam và người gốc châu Á) hoặc màu xanh lơ (người gốc Châu Âu). Trên mống mắt có một lỗ tròn nhỏ ở chính giữa (đồng tử), có kích thước khoảng 2-3mm, có thể co nhỏ hoặc giãn rộng điều chỉnh lượng ánh sáng đi vào trong.

- Thể thủy tinh là một cấu trúc hình cầu, trong suốt nằm phía sau đồng tử, có vai trò như một thấu kính hội tụ ánh sáng, điều tiết giúp nhìn vật ở xa và ở gần. Các phần sau của mắt dưới đây chỉ có thể thăm khám được với các phương tiện chuyên khoa như máy sinh hiển vi (đèn khe) hoặc máy soi đáy mắt (Bác sĩ chuyên khoa mắt):

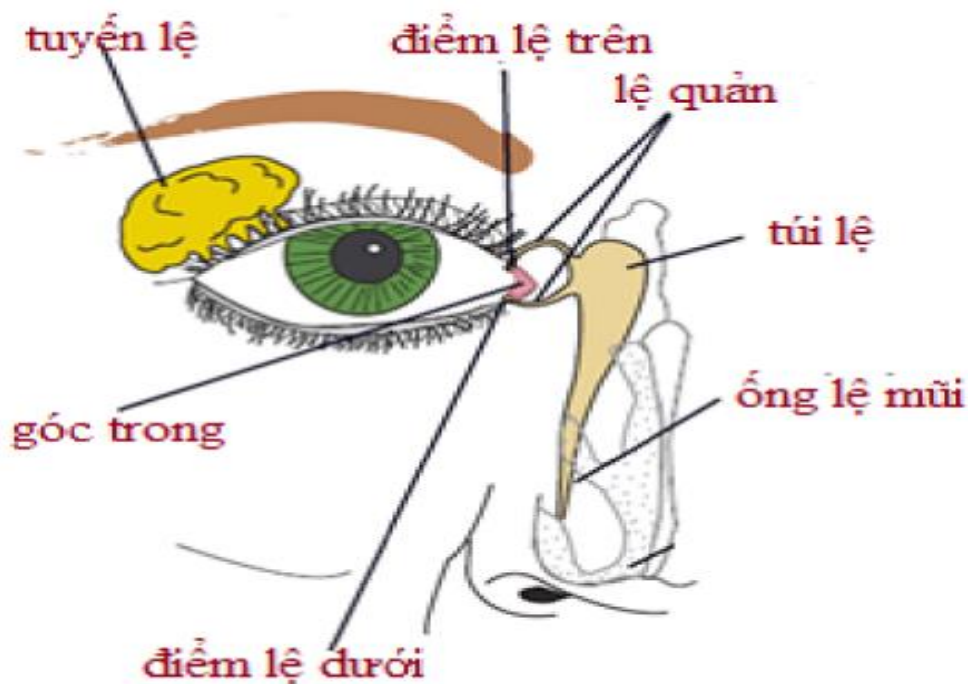
+ Thủy dịch là chất lỏng chủ yếu nằm phía trước thể thủy tinh. Dịch kính là một cấu trúc trong suốt dạng gel (nhầy) nằm phía sau thể thủy tinh. Thủy dịch và dịch kính trong suốt, cung cấp chất dinh dưỡng, duy trì hình dạng nhãn cầu, cho phép ánh sáng đi qua và hội tụ tại võng mạc.

+ Hắc mạc là lớp màng mạch máu nằm giữa củng mạc và võng mạc. Hắc mạc giúp nuôi dưỡng nhãn cầu.

+ Võng mạc là lớp màng thần kinh trải rộng ở mặt trong nhãn cầu. Võng mạc có hai vùng quan trọng là hoàng điểm và đĩa thị. Võng mạc có vai trò nhận hình ảnh và truyền tín hiệu thần kinh tới não.

+ Dây thần kinh thị giác là hệ thống các sợi thần kinh tập trung thành một dải nổi nhãn cầu với não. Dây thần kinh thị giác có chức năng dẫn truyền tín hiệu thần kinh.

+ Hệ thống sản xuất và dẫn lưu nước mắt : nước mắt được sản xuất từ tuyến lệ, dàn đều trên bề mặt nhãn cầu, tập trung tại góc trong mắt và thoát qua điểm lệ trên và dưới, vào lệ quản rồi qua ống lệ mũi để thông xuống mũi.



Hình 3. Hình ảnh hệ thống sản xuất và dẫn lưu nước mắt.

### 3. Cách chăm sóc để phòng tránh số bệnh về mắt

#### \* Chế độ sinh hoạt

- Tăng cường các hoạt động vui chơi, trải nghiệm ngoài trời để hạn chế tiếp xúc gần, lâu với nguồn ánh sáng xanh từ các thiết bị điện tử. Tập cho đôi mắt khỏe bằng cách tạo cho trẻ các điều kiện nhìn gần, nhìn xa, tầm nhìn rộng, massage mắt...

- Rèn luyện những thói quen lành mạnh trong vệ sinh hàng ngày, rửa mặt rửa tay, không dụi mắt hay trong quá trình vui chơi trẻ cần được hướng dẫn thực hiện các nội quy, quy định để bảo vệ đôi mắt.

- Duy trì một chế độ sinh hoạt khoa học giữa các hoạt động vui chơi, học tập, ăn uống, ngủ nghỉ để mắt được nghỉ ngơi thư giãn.

#### \* Chế độ dinh dưỡng

- Một chế độ ăn uống giàu thực phẩm có chất chống oxy hóa, hỗ trợ làm giảm khô mắt làm giảm nguy cơ phát triển bệnh lý về mắt.

- Bổ sung vitamin A có nhiều trong các thực phẩm như trứng, sữa, gan, các loại rau củ quả có màu xanh thẫm, cam, đỏ, vàng... vì vitamin A tham gia trực tiếp vào các phản ứng hóa học ở các tế bào que và tế bào nón ở võng mạc mắt, tạo ra sắc tố võng mạc, giúp điều tiết mắt và hỗ trợ mắt nhìn được trong điều kiện thiếu ánh sáng, có vai trò chống quáng gà do khô mắt. Tránh dẫn đến khô kết mạc, loét giác mạc.

- Đồng thời vitamin A cũng là một trong những thành phần cấu tạo phim nước mắt và giúp lớp màng này dính vào bề mặt giác mạc tăng cường miễn dịch, tăng sức đề kháng của cơ thể để chống lại các bệnh nhiễm khuẩn. Với trẻ trong độ tuổi mầm non còn được khuyến nghị bổ sung vitamin A liều cao định kỳ 2 lần trong năm để góp phần giảm các bệnh lý nhiễm khuẩn và các nguy cơ về mắt cho trẻ.

- Ngoài ra một chế độ dinh dưỡng với đa dạng các vitamin C có nhiều trong cam, bưởi, quả kiwi, dâu tây, bông cải xanh..., vitamin E trong quả bơ, hạt hướng dương, dầu ô liu và hạnh nhân..., kẽm dồi dào ở các loại đậu, hạt, thịt / hải sản, sữa và trứng..., Axit béo omega-3, omega-6 có nhiều trong mỡ cá, đậu nành, hạt chia, quả óc chó..., lutein và zexanthin trong các loại rau lá xanh như cải xoăn, rau ngót, măng tây và các loại trái cây nhiều màu sắc như: đu đủ, dưa hấu, đào, xoài..., cần bổ sung vào chế độ ăn uống cũng rất tốt cho mắt.

#### **4. Biện pháp phòng tránh các bệnh về mắt.**

##### **4.1. Phòng chống chấn thương mắt**

Những tai nạn bất ngờ ở mắt có thể đến mọi lúc mọi nơi khi trẻ chơi đùa dẫn đến chấn thương, khi tiếp xúc với các chất có thể gây bỏng hay do dị vật, côn trùng bay vào mắt... Vậy nên trước những tai nạn bất ngờ ở trẻ, người chăm sóc trẻ luôn cần:

- Nâng cao nhận thức của cô giáo, gia đình và cộng đồng. Cha mẹ, người chăm sóc trẻ cần nhận biết nguy cơ mắt an toàn trong gia đình có thể gây chấn thương mắt cho trẻ, từ đó biết cách sắp xếp đồ dùng gia đình phù hợp, đảm bảo an toàn. Sắp xếp môi trường trong lớp học, bao quát, hướng dẫn trẻ trong các hoạt động vui chơi, học tập vệ sinh,...

- Nhà trường tổ chức tập huấn thường xuyên để củng cố kiến thức, rèn luyện kỹ năng, nhanh chóng xử lý với các động tác cấp cứu chính xác và nhịp nhàng bình tĩnh đưa ra các phương án giải quyết tối ưu giảm thiểu các di chứng, hậu quả do các tai nạn gây ra.

- Việc giáo dục trẻ nhận biết và chủ động phòng tránh tai nạn về mắt cho mình cho bạn cũng luôn cần được thực hiện dưới nhiều hình thức: trò chuyện, tranh ảnh tờ rơi, băng rôn, áp phích, khẩu hiệu, xem phim, đóng kịch, cho trẻ làm bài tập nhận biết trang trí các biển hiệu cảnh báo nguy cơ tai nạn... Cách thức tổ chức phong phú sẽ phát huy tối đa khả năng nhận thức, hình thành trí tưởng tượng có chủ đích và củng cố kiến thức, kiến thức được hiểu sâu sắc hơn.

- Trẻ được trải nghiệm sẽ hình thành thói quen, kỹ năng đúng. Tuy nhiên, để tổ chức được dưới dạng hình thức này đòi hỏi giáo viên mầm non cần suy nghĩ đưa ra những bài tập sao cho phù hợp với đặc điểm phát triển thể chất, tâm lý và phải đảm bảo tuyệt đối an toàn cho trẻ.

- Hình thức tổ chức các hoạt động giáo dục trẻ luôn cần lồng ghép vào trong các hoạt động trong ngày: hoạt động có chủ đích, thiết kế nội dung thành một đề tài riêng để dạy trẻ, khi hoạt động ngoài trời, tham quan, ngày hội ngày lễ... tận dụng những thời điểm phù hợp, điều kiện hoàn cảnh thực tế để tiến hành dạy trẻ sao cho hiệu quả.

- Nội dung giáo dục liên quan đến việc chăm sóc, bảo vệ mắt: vệ sinh mắt, vệ sinh tay, giữ vệ sinh chung, Không đánh bạn; không dùng vật sắc, nhọn, vật cứng đập, chọc vào mắt, không quăng, ném đồ chơi, hướng dẫn trẻ tránh những nguy cơ gây chấn thương mắt (hoá chất, nước sôi, dầu sôi, khói bụi; mùn cưa, côn trùng ...), cách kêu cứu và tìm sự trợ giúp của người lớn khi xảy ra các hiện tượng chấn thương mắt mình hay của các bạn.

- Xây dựng tủ thuốc có một số cơ sở cấp cứu: như gạc vô khuẩn, nước muối sinh lý... hỗ trợ cho việc xử trí sơ cứu đúng và kịp thời rồi chuyển nhanh đến cơ sở y tế chuyên khoa.

- Trước khi tổ chức cho trẻ bất kỳ một hoạt động nào, người chăm sóc trẻ luôn cần kiểm tra tính an toàn: chuẩn bị về môi trường, đồ dùng và dự trù các phương án, tình huống có thể xảy ra.

- Giáo viên có thể giúp trẻ ghi nhớ một số nội quy, quy tắc khi chơi thông qua việc cùng thiết kế, trang trí các bảng nội quy tại một số góc chơi: mỹ thuật có sử dụng kim sa, thổi màu, chơi với cát sỏi....

#### **4.2. Phòng tránh suy giảm thị lực**

- Cần phối kết hợp giữa gia đình và nhà trường để theo dõi, đánh giá những dấu hiệu suy giảm thị lực trong sinh hoạt hàng ngày.

- Tăng cường hoạt động ngoài trời, tập cho trẻ nhìn gần, nhìn xa.

- Cần trang bị bàn, ghế có độ cao phù hợp, đèn sáng để trẻ sử dụng khi viết, vẽ, xem sách, trong sinh hoạt... hàng ngày của trẻ.

- Sau khi xem sách, học bài và tiếp xúc với máy tính cần để mắt nghỉ 5-10 phút, nhìn xa, xoa nhẹ lên mắt nhiều lần.

- Không xem sách, viết vẽ, chơi ở nơi thiếu ánh sáng.

- Tư thế khi ngồi học phải ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến vở là 20 - 25cm (tương ứng khoảng cách từ mặt bàn đến mắt bằng 1 khuỷu tay chống cằm).

- Khoảng cách xem tivi nên giữ tối thiểu là 3m. Sau 20 phút nhìn các vật ở gần trong tầm 50cm, mắt cần nhìn ra xa trên 6m và thư giãn trong 20 giây.

- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, bổ sung vitamin A liều cao định kỳ tại trạm y tế hoặc phối hợp tổ chức uống vitamin A định kỳ ở trường mầm non.

- Khi đã xác định cận, viễn hay loạn thị có chỉ định đeo kính cần thực hiện đúng. Nếu trẻ không đeo kính sẽ không nhìn rõ mọi vật xung quanh, không nhìn rõ chữ, ảnh hưởng đến việc học tập, sinh hoạt và vui chơi.

- Trẻ trong độ tuổi này mắt dễ bị tổn thương khi điều kiện vệ sinh chăm sóc không tốt. Nếu hoạt động trong điều kiện ánh sáng không đủ: đọc sách, học bài. Nhìn máy tính, tivi ở khoảng cách gần và liên tục quá lâu, quá nhiều, làm mắt tăng khả năng điều tiết sẽ tăng độ nhanh hơn. Phải đo chỉnh mắt kính đúng độ, gọng kính phù hợp theo tuổi, theo khuôn mặt của trẻ theo từng giai đoạn phát triển.

- Kiểm tra, đo thị lực mắt tối thiểu 01 lần/năm. Riêng các em có tật khúc xạ tối thiểu kiểm tra thị lực mắt 6 tháng/lần.

- Phối hợp với phụ huynh, cung cấp thông tin về các tật ở mắt, cùng theo dõi đánh giá những thay đổi về mắt của trẻ ở gia đình.



**Trần Thị Thu Hằng**