**TRƯỜNG MẦM NON TOÀN THẮNG**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC MẮT**

**Ở trẻ từ sơ sinh đến 3-5 tuổi, chức năng thị giác được hình thành dần. Đây là tuổi rất nhạy với tình trạng giảm hoặc mất thị lực vĩnh viễn.**
          Khả năng nhìn sẽ tăng từ từ bắt đầu khoảng 20cm khi mới sinh ra và thị lực phát triển tăng dần đến 10/10 tương đương thị lực người trưởng thành khi bé được 5 tuổi.
         Trong giai đoạn này, não phải nhận rõ hình ảnh từ hai mắt để từ đó đường thị giác trong não mới được phát triển một cách đúng đắn, bất cứ điều gì gây cản trở sự thu nhận hình ảnh rõ xảy ra trong giai đoạn này mà không được phát hiện, không được điều chỉnh hoặc là điều chỉnh không đủ đều có thể dẫn đến tình trạng nhược thị hay còn gọi là tình trạng mất thị lực không hồi phục lại được. Ngược lại, nếu được điều trị sớm, tình trạng này sẽ được cải thiện tốt, thị lực sẽ được cải thiện tốt.



 “Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn”

Đôi mắt giúp con người cảm nhận về thế giới quan một cách rõ ràng, sinh động, giúp quá trình lao động, vui chơi, giải trí của con người diễn ra một cách thuận tiện và thú vị hơn. Nhưng đôi mắt chỉ làm tròn chức năng quan trọng khi được chăm sóc, nuôi dưỡng khỏe mạnh.

Ở trẻ em, đặc biệt là lứa tuổi mầm non có nguy cơ cao mắc các bệnh về mắt, đặc biệt là các tật khúc xạ hay gặp như: Cận thị, viễn thị, loạn thị, hoặc có thể mắc tật khúc xạ phối hợp: Cận- loạn thị hoặc viễn- loạn thị, hoặc đôi khi chỉ có lệch khúc xạ giữa 2 mắt. Tật khúc xạ trở thành một mối lo khó lường của gia đình và toàn xã hội.

\* Có nhiều nguyên nhân dẫn tới các bệnh về mắt ở trẻ nhỏ:

- Thường xuyên tiếp xúc với máy tính, tivi, màn hình điện thoại, máy tính bảng…
        - Do những thói quen xấu như tư thế ngồi học không đúng, không đầy đủ ánh sáng.

- Yếu tố môi trường.

- Yếu tố di truyền.

- Chế độ dinh dưỡng chưa hợp lý.

- Với những nguyên nhân cơ bản trên, nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời, mắt của trẻ dễ bị suy giảm thị lực, thị lực kém có thể tác động xấu đến việc học hành của trẻ.

- Nhận thức được tầm quan trọng của kỹ năng chăm sóc mắt cho trẻ em, đặc biệt với trẻ từ 1 đến 5 tuổi- lứa tuổi chức năng thị giác đang dần được hình thành và phát triển.

\* Đối với trẻ nhỏ cần vệ sinh mắt bé mỗi ngày, tránh để bé dụi tay lên mắt thường xuyên. Và luôn giữ tay bé sạch sẽ để lỡ bé có dụi tay lên mắt cũng hạn chế gây viêm nhiễm

-   Khi phát hiện những bất thường hoặc những bệnh lý ở mắt như: mắt trẻ đỏ, có nhiều ghèn, ngủ dậy hai mí mắt dính chặt vào nhau khó mở được mắt, chảy nước mắt sống, mi mắt sưng to. Trẻ than ngứa mắt, nóng rát và cộm xốn trong mắt, đau nhức nhẹ ở mắt … nên đưa trẻ đi khám tại cơ sở y tế chuyên khoa mắt.

- Việc nhỏ thuốc nhỏ mắt cho trẻ không dễ thực hiện, vì thế chờ khi bé ngủ cha mẹ mới nhỏ mắt cho bé, vì bé thức sẽ khóc nước mắt làm trôi thuốc.

\* Đối với những bé ở lứa tuổi đi học cần vệ sinh mắt sạch sẽ mỗi ngày, hạn chế dụi tay lên mắt, khi trẻ đi bơi về cha mẹ nên lấy nước muối sinh lý rửa mắt cho trẻ vì đây là nơi dễ gây lây nhiễm các bệnh về mắt. Đặc biệt chú ý những biểu hiện bất thường ở mắt bé để sớm phát hiện những tật khúc xạ: cận, viễn, loạn thị.

 \* Khi thấy trẻ có có những biểu hiện:

- Trẻ xem tivi hay chạy lại gần hoặc trẻ ở lớp phải chạy lại gần bảng hoặc chép bài của bạn

- Trẻ hay nheo mắt khi xem tivi hoặc nhìn một vật ở nơi xa.

- Thường hay dụi mắt mặc dù trẻ không buồn ngủ

- Việc nhỏ thuốc nhỏ mắt cho trẻ không dễ thực hiện, vì thế chờ khi bé ngủ cha mẹ mới nhỏ mắt cho bé, vì bé thức sẽ khóc nước mắt làm trôi thuốc.

- Sợ ánh sáng hoặc chói mắt

- Trẻ hay than mỏi mắt, nhức đầu hoặc chảy nước mắt

- Nhắm một mắt khi đọc hoặc xem tivi

- Thường không thích các hoạt động liên quan tới thị giác gần như vẽ hình tô màu hay tập đọc, hoặc các hoạt động liên quan tới thị giác xa như chơi ném bóng.

- Trẻ nghi ngờ có lé mắt

- Khi trẻ có những biểu hiện trên nên đưa trẻ tới các cơ sở y tế để khám kiểm tra mắt bé

- Để phòng tránh, trẻ cần học tập và chơi ở khoảng cách thích hợp. Bàn ngồi học vừa kích thước cơ thể, khoảng cách từ Mắt – Sách vở: 30 - 40cm. Trẻ nên được hướng dẫn ngồi học ngay ngắn, đúng tư thế, không nằm đọc sách. Chọn nơi có đủ ánh sáng khi đọc sách: việc chiếu sáng được xem là tốt nhất cho việc đọc sách là chiếu sáng từ sau và trên xuống.

- Ánh sáng dùng để đọc sách phải có cường độ lớn gấp 3 lần cường độ ánh sáng trong phòng. Chọn giấy học, sách vở không quá bóng, chữ in rõ ràng không gây mỏi mệt mắt. Không cúi gằm hoặc đưa sách quá gần mắt.

- Trẻ có tật khúc xạ nên cho ngồi gần bảng. Khi làm việc với máy tính khoảng 30 phút thì cho mắt nghỉ ngơi, nhìn ra xa khoảng 30 giây, hoặc có thể đi lại tới lui trong phòng cũng giúp mắt trẻ đươc nghỉ ngơi.

- Khi chơi game hoặc xem tivi và video không để trẻ ngồi quá lâu; khi xem tivi nên ngồi xem ở khoảng cách bằng 7 lần chiều rộng khoảng cách tivi (khoảng 2,5 đến 3 mét). Khi tham gia các phương tiện giao thông (tàu, xe, máy bay ...) không nên đọc sách vì chuyển động lắc lư gập ghềnh làm ta phải thay đổi điều tiết liên tục gây mệt mỏi về thị giác.

- Chú ý bổ sung các dưỡng chất hỗ trợ cho mắt: Nên cho trẻ ăn nhiều rau quả có màu vàng, lá xanh đậm để bổ sung các vitamin cần thiết cho mắt luôn hoạt động tốt. Ngoài ra, các thuốc bổ mắt cũng chứa các vitamin này và nhiều dưỡng chất khác, chẳng hạn chất chondroitin được chiết suất từ sụn vi cá mập thiên nhiên rất tốt cho mắt.

Hy vọng sau buổi tuyên truyền này các bậc phụ huynh sẽ có thêm nhiều kiến thức chăm sóc mắt cho con em mình và có biện pháp phòng chống các bệnh về mắt cho trẻ.