



## Trẻ em Tuổi Tiểu học và Thị lực của các Em Elementary School Age Children and Their Vision

Phần lớn sự phát triển thị lực diễn ra trong vài năm đầu đời. Trẻ càng lớn vào thời điểm chẩn đoán thì có thể càng khó khăn hơn trong việc khắc phục các vấn đề về sự phát triển của mắt.

### Con tôi có nên kiểm tra thị lực không?

Tất cả trẻ em nên được kiểm tra mắt toàn diện trước khi nhập học mẫu giáo.

Trẻ có thể không biết mình có vấn đề về thị lực. Những thay đổi về thị lực của trẻ diễn ra rất chậm. Một đứa trẻ có thể nghĩ rằng những người khác cũng nhìn thấy như vậy.

Những vấn đề về thị lực thường có tiền sử gia đình. Nếu bạn biết những vấn đề về thị lực trong gia đình mình, mắt của con bạn nên được bác sĩ mắt (bác sĩ đo mắt hoặc bác sĩ nhãn khoa) kiểm tra, đặc biệt nếu bạn nhận thấy bất kỳ mối lo ngại nào.

Một số tình trạng có thể dẫn đến tổn thương thị lực vĩnh viễn nếu chúng không được khắc phục sớm:

- **Mắt lác** (mắt lé/lác phân kỳ - strabismus) là tình trạng cơ mắt hướng một hoặc cả hai mắt sai hướng
- **Mắt lười** (nhược thị - amblyopia) là tình trạng thị lực của một mắt yếu hơn mắt còn lại. Bộ não của trẻ bỏ qua mắt yếu và sử dụng mắt mạnh để nhìn. Nếu không được điều trị, não của trẻ phát triển hình ảnh rõ ràng ở mắt khỏe và hình ảnh mờ ở mắt yếu

### Có một số lo ngại gì về thị lực và các triệu chứng của chúng là thế nào?

Con bạn nên đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe gia đình hoặc bác sĩ mắt của bạn nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào sau đây:

- Nhìn không rõ nét
- Đau đầu
- Mắt bị đỏ, ngứa hoặc chảy nước mắt hoặc có dịch chảy ra
- Nheo mắt hoặc dụi mắt
- Chớp mắt quá nhiều
- Khó khăn trong việc tìm hoặc nhặt các vật nhỏ
- Che hoặc nhắm một mắt
- Sụp mí mắt trên
- Nghiêng hoặc giữ đầu ở một vị trí bất thường
- Giữ/cầm đồ vật quá gần
- Mắt có vẻ bị lác hay bị lé
- Đọc hoặc xem màn hình ở khoảng cách rất gần
- Tránh các hoạt động cần tầm nhìn xa
- Khó tập trung vào tiêu điểm hoặc giao tiếp bằng mắt
- Khó nhìn theo đồ vật hoặc người
- Kết quả học tập kém hoặc thiếu tập trung
- Thiếu sự phối hợp hoặc vụng về trong các hoạt động thể chất

### Tôi có thể giúp ngăn ngừa chấn thương mắt cho con tôi bằng cách nào?

Bạn có thể làm giảm nguy cơ chấn thương mắt và tăng cường an toàn về mắt cho trẻ em.

- Hướng dẫn trẻ chơi đồ chơi và trò chơi một cách an toàn
- Nghỉ giải lao để tránh mỏi mắt trong khi

thực hiện các hoạt động nhìn gần, chẳng hạn như sử dụng máy tính hoặc máy tính bảng, chơi trò chơi điện tử hoặc xem ti vi. Những hoạt động này có thể làm giảm phản xạ chớp mắt tự nhiên và khiến mắt bị kích ứng, đỏ hoặc khô

- Cung cấp một khu vực để làm bài tập về nhà có ánh sáng đồng đều và không bị chói lóa hoặc phản chiếu. Trẻ em nên nghỉ giải lao thường xuyên trong khi đọc để mắt được nghỉ ngơi
- Dạy trẻ không đi hoặc chạy khi mang các vật sắc nhọn. Các đồ vật, chẳng hạn như bút chì, chìa khóa, ô dù, kéo, que kẹo mút, mỳ Ý chưa nấu chín, ống hút hoặc đoạn dây điện, có thể gây chấn thương mắt
- Dạy trẻ ngồi cách xa màn hình ti vi ít nhất 3 mét (8 đến 10 feet). Đặt ti vi ở nơi ít bị chói lóa hoặc sử dụng ánh sáng dịu

### **Còn việc đeo kính râm và các loại dụng cụ bảo vệ khác thì sao?**

Tia cực tím (ultraviolet - UV) từ mặt trời có thể gây hại cho mắt cũng như gây hại cho da.

Trẻ em và người lớn được khuyên dùng kính râm. Để bảo vệ mắt, kính râm cần:

- Có tròng kính lớn và thiết kế bao quanh, che kín mắt
- Vừa vặn và thoải mái
- Có nhãn ghi khả năng bảo vệ khỏi tia UVA và UVB từ 99 đến 100 phần trăm
- Không có phần dây đeo hoặc dây buộc dính kèm. Khuyến nghị không sử dụng dây đeo và dây buộc dính kèm do có nguy cơ gây siết cổ. Nếu sử dụng dây đeo và dây buộc dính kèm thì dây cần bung ra dễ dàng khi được kéo

Nếu con bạn đeo kính áp tròng hoặc kính cận, hãy đảm bảo rằng các loại kính này có khả năng chống tia cực tím.

Mũ/Nón che mặt và mắt có thể giúp chống nắng tốt hơn. Việc đội mũ/nón có thể dễ dàng cho trẻ em hơn việc đeo kính râm. Trẻ em nên đội mũ/nón khi chơi ngoài trời nắng để tránh bị bỏng/rám nắng và bất kỳ tác hại nào cho mắt.

### **Con tôi có thể bị mù màu không?**

Một số trẻ em, bé trai thường gặp hơn bé gái, gặp khó khăn trong việc nhìn thấy một số màu nhất định. Trẻ có thể nhìn thấy màu sắc, nhưng quang phổ mà trẻ có thể phân biệt được ít hơn những người không bị suy giảm về màu sắc. Một số màu có thể trông giống nhau và khó phân biệt hơn, chẳng hạn như sự khác biệt giữa các sắc thái nhất định của màu đỏ và xanh lá cây.

Con bạn có thể được bác sĩ mắt kiểm tra thị lực đơn giản về màu để phát hiện xem có bất kỳ mối lo ngại nào không. Điều này có thể giúp bạn hiểu và xử lý bất kỳ vấn đề nào mà con bạn có thể gặp phải trong các tình huống học tập có sử dụng màu sắc.

### **Để Biết Thêm Thông tin**

Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [HealthLinkBC File #11 Tia Cực Tím](#)
- [HealthLinkBC File #53a Trẻ Nhỏ và Thị lực của các Em](#)

Để biết thêm thông tin về khám sàng lọc thị lực, hãy liên hệ với đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn.

Để tìm một bác sĩ đo mắt trong khu vực của bạn, hãy liên hệ với hiệp hội Bác sĩ Đo mắt BC (BC Doctors of Optometry) theo số 604 737-9907 hoặc số miễn phí 1 888 393-2226, hoặc truy cập <https://bc.doctorsofoptometry.ca/>.