

Trẻ Nhỏ và Thị Lực Của Trẻ Young Children and Their Vision

HealthLink BC File này giúp nhận định những vấn đề thông thường về thị lực của trẻ dưới 4 tuổi. Quý vị có thể không biết đến những vấn đề này nếu không biết các dấu hiệu hoặc triệu chứng.

Con tôi đã phát triển thị lực đến đâu?

Em bé có thể nhìn thấy khi mới sinh, nhưng phải tập dùng mắt. Em bé phải tập cách điều tiết mắt, theo dõi vật dụng, và dùng cả hai mắt với nhau. Em bé học phối hợp giữa mắt và tay và người hoặc vật dụng gần xa như thế nào.

Khi được khoảng 1 tuổi, trẻ có thị lực “như người lớn”. Trẻ có thể biết khoảng cách gần xa, và phối hợp hữu hiệu giữa mắt-tay-thân thể để chụp, cầm và ném vật dụng.

Trước khi đến tuổi đi học, trẻ phát triển các kỹ năng thị lực cần thiết để phối hợp mắt và tay, và các kỹ năng vận động tinh vi. Trẻ cũng tập đọc.

Thị lực của trẻ tiếp tục phát triển cho đến khoảng 8 tuổi. Sau đó, tiến trình phát triển thị lực hoàn tất và không thể điều chỉnh dễ dàng.

Có nên điều chỉnh các vấn đề thị lực ở tuổi thơ hay không?

Có. Một số vấn đề về thị lực cần phải được điều chỉnh ở tuổi thơ. Một số vấn đề hoặc thay đổi về thị lực có thể khó phát hiện hoặc nhận thấy nếu không thử mắt. Một số vấn đề có thể gây hư hại thị lực vĩnh viễn nếu không điều chỉnh sớm:

- **Mắt lé** (strabismus) tức là các cơ mắt đưa một hoặc cả hai mắt về sai hướng.
- **Mắt lười** (amblyopia) tức là thị lực của một mắt yếu hơn mắt bên kia. Não bộ của trẻ lơ đi mắt yếu và dùng mắt khỏe để nhìn. Nếu

không điều trị, não bộ của trẻ sẽ phát triển hình ảnh rõ rệt ở mắt tốt và mờ ở mắt yếu.

Các vấn đề về thị lực thường là do di truyền. Nếu quý vị biết trong gia đình mình đã có người bị các vấn đề về thị lực thì nên cho con đến bác sĩ mắt để khám mắt (chuyên viên đo mắt hoặc bác sĩ nhãn khoa) khi trẻ được 3 tuổi hoặc sớm hơn nếu quý vị nhận thấy có bất cứ vấn đề gì gây lo ngại.

Các Vấn Đề Thị Lực và Triệu Chứng

Con quý vị nên đến bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ mắt (chuyên viên đo mắt hoặc bác sĩ nhãn khoa) nếu quý vị thấy có bất cứ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào sau đây.

- Mắt đỏ, ngứa hoặc chảy nước mắt
- Nheo mắt hoặc dụi mắt
- Chớp mắt quá nhiều
- Mí mắt trên sụp xuống
- Che hoặc nhắm một mắt
- Nhạy cảm với ánh sáng
- Thiếu điều tiết
- Cầm vật dụng quá gần
- Tránh các sinh hoạt cần phải nhìn xa
- Tránh sách báo và truyền hình
- Đụng (va) vào đồ vật

Thử Mắt Cho Trẻ

Con quý vị có thể được thử thị lực hoặc khám mắt dù trẻ chưa biết nói hoặc đọc.

Khám thị lực hoặc khám mắt sẽ không làm cho trẻ khó chịu. Nhân viên sức khỏe công cộng hoặc bác sĩ mắt sẽ cho trẻ xem dụng cụ trước khi thử.

Khám mắt có thể là khám:

- Sức khỏe mắt;
- Cử động cơ mắt;
- Khả năng nhìn thấy rõ;
- Khả năng biết khoảng cách xa của vật dụng; và
- Khả năng nhìn thấy màu sắc.

An Toàn Mắt cho Trẻ Em

Quý vị có thể ngừa những trường hợp bị thương mắt và gia tăng an toàn mắt cho trẻ.

- Đứng cho trẻ chơi với những vật sắc bén như phi tiêu, kéo hoặc đồ chơi sắc bén.
- Không để cho em bé hoặc trẻ trong tuổi chập chững đến gần những trẻ lớn hơn đang chơi với những vật sắc bén.
- Dạy cho trẻ không nên đi hoặc chạy trong khi đang cầm vật dụng sắc bén, chẳng hạn như bút chì, cây kem mút, hoặc kéo.
- Không để cho trẻ đến gần các dụng cụ chạy điện, máy cắt cỏ, hoặc các hóa chất.
- Giới hạn thời gian trẻ xem truyền hình chỉ được tối đa mỗi ngày 1 tiếng, nếu có.
- Đặt máy truyền hình sao cho bớt chói từ màn ảnh. Cho trẻ ngồi cách màn ảnh truyền hình ít nhất là 3 thước (8 đến 10 feet).

Kính Râm và Bảo Vệ Mắt

Tia cực tím (UV) của mặt trời có thể làm hư mắt, cũng như có hại cho da. Trẻ em và người lớn nên đeo kính râm. Muốn bảo vệ mắt, kính râm phải:

- Có mắt kính lớn và kiểu bọc vòng che kín mắt hoàn toàn;
- Đeo vừa và thoải mái;
- Có nhãn ghi mức bảo vệ 99 đến 100 phần trăm đối với UVA và UVB; và
- Dễ tuột ra nếu có găng dây và kéo dây.

Nếu con quý vị đeo mắt kính hoặc kính thuốc, hãy xem cho chắc là các kính này có bảo vệ

chống UV.

Nón che thành bóng mát trên mặt và mắt có thể chống nắng hữu hiệu hơn. Nón có thể dễ cho trẻ em đội lâu hơn là đeo kính.

Có thể nào con tôi không phân biệt được màu sắc hay không?

Một số trẻ, thường là trẻ trai hơn là trẻ gái, khó thấy được một số màu nào đó. Con quý vị có thể được bác sĩ mắt (chuyên viên đo mắt hoặc bác sĩ nhãn khoa) thử mắt đơn giản về nhìn màu sắc để xem có gì đáng lo ngại hay không.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Muốn biết thêm chi tiết về thử thị lực tại khu vực hoặc cơ quan sức khỏe của quý vị, xin liên lạc với trạm y tế công cộng tại địa phương.

Muốn tìm một chuyên viên đo mắt trong khu vực quý vị, hãy liên lạc với BC Association of Optometrists (Hội Chuyên Viên Đo Mắt BC) tại số 604-737-9907 hoặc số điện thoại miễn phí 1-888-393-2226, hoặc đến www.optometrists.bc.ca.

Muốn biết thêm chi tiết về tia cực tím và thị lực, hãy đọc HealthLink BC File [#11 Tia Cực Tím](#). Đọc thêm HealthLink BC File [#53b Trẻ Em Tiểu Học và Thị Lực của Trẻ](#).

Muốn biết thêm các đề tài của BC HealthFile vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số **7-1-1** tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.