



## Trẻ Nhỏ và Mắt Các Em Young Children and Their Eyes

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 vật dụng gần xa như thế nào.

Khi được khoảng 12 tháng, trẻ có thị lực “như người lớn”. Trẻ có thể biết khoảng cách gần xa, và phối hợp hữu hiệu giữa mắt-tay-người để chụp hoặc ném vật dụng.

Trong tuổi trước khi đi học, trẻ phát triển các kỹ năng thị lực cần thiết để phối hợp mắt và tay, các kỹ năng vận động tinh vi và 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 thị lực ở tuổi thơ hay không?

Có. Một số vấn đề về thị lực cần phải được điều chỉnh sớm. Một số vấn đề hoặc thay đổi về thị lực có thể khó phát hiện hoặc nhận thấy nếu không thử nghiệm. 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 hình 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, 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 nếu quý vị nhận thấy có bất cứ quan ngại gì.

### Các Vấn Đề Thị Lực và Triệu Chứng

Con quý vị nên đến bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ mắt nếu quý vị thấy có bất cứ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào sau đây.

- Mắt đỏ, ngứa hoặc chảy nước mắt
- Nheo mắt, dụi mắt, hoặc chớp mắt quá độ
- Mí mắt trên sụp xuống
- Nhạy cảm với ánh sáng
- Che hoặc nhắm một mắt
- 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 nước đá, hoặc kéo.
- Không để cho trẻ trong tuổi chập chững 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 giảm bớt chói mắt 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 hoặc khít;
- Thoải mái cho trẻ;
- Có nhãn ghi mức bảo vệ 99-100 phần trăm đối với UVA và UVB; và
- Dễ tuột ra nếu có gắn dây và kéo mạnh.

Nếu con quý vị đeo mắt kính hoặc kính thuốc, hãy xem các kính này có bảo vệ chống UV hay không.

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

## Con tôi có thể không phân biệt được màu sắc hay không?

Một số trẻ, phần lớn là trẻ nam, khó thấy được một số màu nào đó. Con quý vị có thể được bác sĩ mắt thử nghiệm đơn giản về nhìn màu sắc để xem có gì quan ngại hay không.

## Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Muốn biết thêm chi tiết về thử thị lực tại 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](http://www.optometrists.bc.ca).

Muốn biết thêm chi tiết về tia cực tím và thị giác, đọc HealthLink BC File [#11 Ultraviolet Light](#). Đọc thêm HealthLink BC File [#53b Trẻ Em Tuổi Đi Học Tiểu Học và Mắt Các Em](#).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File hãy vào [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.healthlinkbc.ca](http://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.