



Trẻ Em Tuổi Đi Học Tiểu Học và Mắt Các Em

Elementary School Age Children and Their Eyes

HealthLink BC File này sẽ giúp quý vị nhận định các trở ngại thông thường về thị lực ở trẻ trong tuổi đi học tiểu học. Thị lực của trẻ tiếp tục phát triển cho đến khoảng 8 tuổi. Sau đó, tiến trình phát triển thị lực sẽ hoàn tất và không thể điều chỉnh dễ dàng.

Con tôi có nên thử thị lực hay không?

Nhiều trẻ không biết là mình bị trở ngại thị lực. Các thay đổi về thị lực của trẻ xảy ra rất chậm. Trẻ có thể nghĩ là người khác cũng nhìn thấy giống như vậy, nhất là nếu trẻ bị cận thị và nhìn xa thấy mờ.

Một số vấn đề có thể làm hư thị lực vĩnh viễn nếu không điều chỉnh sớm. Các vấn đề này gồm:

- **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. Tình trạng này có thể trở thành vĩnh viễn mà không điều trị được.

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 hoặc mắt, nên cho con đến bác sĩ mắt để khám mắt.

Các Vấn Đề Thị Lực và Triệu Chứng ở Trẻ Em

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.

- Mờ mắt
- Nhức đầu
- Mắt đỏ, ngứa hoặc chảy nước mắt
- Nheo mắt, dụi mắt, hoặc chớp mắt quá độ
- Che hoặc nhắm một mắt
- Cầm vật dụng quá gần
- Đọc sách báo hoặc xem TV rất gần
- Tránh các sinh hoạt cần phải nhìn xa
- Kém hiệu năng học tập ở trường
- Thiếu phối hợp hoặc vụng về trong các sinh hoạt vận động thể chất

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.

- Dạy cho trẻ cách chơi đồ chơi và các trò chơi cho an toàn.
- Có những lúc tạm nghỉ để tránh cho mắt quá căng thẳng trong khi có các sinh hoạt nhìn gần, chẳng hạn khi sử dụng máy điện toán, chơi trò chơi video, hoặc xem truyền hình. Các sinh hoạt này có thể làm giảm đi phản xạ chớp mắt tự nhiên và làm cho mắt xốn, đỏ, khô.

- Xếp đặt một chỗ làm bài ở nhà có ánh sáng đều hòa và không bị chói hoặc phản chiếu. Trẻ em nên tạm nghỉ nhiều lần để dưỡng mắt khi đọc sách.
- Dạy cho trẻ không nên đi hoặc chạy trong khi đang cầm vật dụng sắc bén. Các vật dụng như bút chì, chìa khóa, dù (ô), kéo, cây kem nước đá, spaghetti chưa nấu, ống hút nước, hoặc những mẫu dây kềm, có thể gây thương tích cho mắt.
- Dạy cho trẻ phải ngồi cách màn ảnh truyền hình ít nhất là 3 thước (8 đến 10 feet). Xem truyền hình sẽ thoải mái hơn bằng cách mở đèn mờ.

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. Trẻ nên đội nón khi chơi ngoài nắng để ngừa rám nắng và có hại cho thị lực.

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. Các em ***có thể*** nhìn thấy

màu sắc, nhưng khó nhận ra một số màu nào đó. Một số màu có thể trông như nhau và khó phân biệt, chẳng hạn như khác biệt giữa màu xám và tím.

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. Biết được tình trạng này có thể giúp quý vị hiểu và đối phó với các khó khăn trẻ có thể gặp phải khi học tập có liên quan đến màu.

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.

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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy 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.