

Trẻ Nhỏ và Thị lực của các Em Young Children and Their Vision

Tìm hiểu cách phát hiện những lo ngại thường gặp về thị lực ở trẻ em dưới 4 tuổi. Bằng cách nhận biết sớm những lo ngại về thị lực và các triệu chứng của chúng, bạn sẽ biết khi nào con bạn cần đi khám bác sĩ mắt.

Thị lực của con tôi phát triển ở mức nào?

Trẻ sơ sinh có thể nhìn thấy khi mới sinh, nhưng trẻ phải học cách sử dụng đôi mắt của mình. Trẻ phải học cách tập trung vào tiêu điểm, nhìn theo các đồ vật và sử dụng cả hai mắt cùng nhau. Trẻ sơ sinh học cách phối hợp giữa mắt và tay và khoảng cách giữa người hoặc vật.

Đến lúc khoảng 1 tuổi, trẻ đã có thể phán đoán khoảng cách, và trẻ có sự phối hợp tốt giữa mắt và tay và cơ thể để cầm, nắm và ném đồ vật.

Trong những năm học mầm non, trẻ phát triển thêm các kỹ năng thị giác cần thiết cho sự phối hợp giữa mắt và tay và các kỹ năng vận động tinh. Trẻ cũng học cách nhận biết màu sắc, hình dạng, chữ cái và chữ số.

Thị lực của trẻ em tiếp tục phát triển khi trẻ lớn lên, nhưng các vấn đề trở nên khó giải quyết hơn ở độ tuổi lớn hơn. Đây là lý do tại sao việc tất cả trẻ em phải kiểm tra mắt đầy đủ trước khi nhập học mẫu giáo là điều quan trọng, để đảm bảo mọi vấn đề về thị lực được khắc phục trong thời gian phát triển thị giác quan trọng này.

Có nên giải quyết các vấn đề về thị lực ngay từ khi còn nhỏ không?

Có, một số lo ngại về thị lực cần được giải quyết ngay từ khi còn nhỏ. Một số lo ngại hoặc thay đổi về thị lực có thể khó phát hiện hoặc nhận thấy nếu không làm kiểm tra. Bạn cần sớm khắc phục một số lo ngại để ngăn ngừa tổn thương thị lực vĩnh viễn:

- **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. Cần bắt đầu điều trị (tức là trong những năm đầu

đời). Nếu không được điều trị, não của trẻ phát triển hình ảnh rõ ràng ở mắt mạnh và hình ảnh mờ ở mắt yếu

Những lo ngại về thị lực thường có tiền sử gia đình. Nếu bạn biết những lo ngại 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 khi bé 3 tuổi hoặc nhỏ hơn, đặc biệt nếu bạn nhận thấy bất kỳ mối lo ngại nào. Các bác sĩ đo mắt khuyến nghị bạn nên khám mắt định kỳ lần đầu tiên, cho dù có bất kỳ lo ngại nào hay không, trong khoảng thời gian từ 6 đến 12 tháng tuổi.

Tôi nên để ý tới những dấu hiệu và triệu chứng 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:

- Mắt bị đỏ, ngứa, chảy nước mắt hoặc có dịch chảy ra
- Nheo mắt hoặc dụi mắt
- Chớp mắt quá nhiều
- Sụp mí mắt trên
- Che hoặc nhắm một mắt
- Nghiêng hoặc giữ đầu ở một tư thế bất thường
- Nhạy cảm với ánh sáng
- Thiếu tập trung
- Giữ/cầm đồ vật quá gần
- Than phiền bị đau đầu
- Tránh các hoạt động cần tầm nhìn xa
- Khó khăn trong việc tìm hoặc nhặt các vật nhỏ
- Khó tập trung vào tiêu điểm hoặc giao tiếp bằng mắt
- Mắt có vẻ bị lác hay bị lé
- Khó nhìn theo đồ vật hoặc người
- Tránh sách hoặc màn hình

- Va vào nhiều thứ

Điều gì sẽ xảy ra lúc con tôi được kiểm tra thị lực?

Con bạn có thể được kiểm tra mắt ngay cả khi bé chưa nói hoặc chưa đọc được. Việc khám mắt sẽ không gây khó chịu cho con bạn. Bác sĩ mắt sẽ cho con bạn xem thiết bị trước khi kiểm tra.

Việc khám mắt có thể kiểm tra:

- Sức khỏe của mắt
- Cử động của cơ mắt
- Khả năng nhìn rõ
- Khả năng nhìn nhận khoảng cách của các vật
- Khả năng nhìn thấy các màu sắc của con bạn

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

Bạn có thể giảm nguy cơ chấn thương mắt và tăng cường an toàn về mắt cho trẻ em bằng cách thực hiện những việc sau:

- Không cho con bạn chơi với các vật sắc nhọn như phi tiêu, kéo hoặc đồ chơi sắc nhọn. Việc sử dụng kéo phù hợp với lứa tuổi cần được giám sát
- Giữ con nhỏ hoặc con ở tuổi mới biết đi của bạn tránh xa trẻ lớn hơn đang chơi với các vật sắc nhọn
- Dạy trẻ không đi hoặc chạy khi mang các vật sắc nhọn, chẳng hạn như bút chì, que kem hoặc kéo
- Giữ con bạn tránh xa các dụng cụ điện, máy cắt cỏ hoặc hóa chất
- Giới hạn việc xem màn hình của con bạn không quá 1 giờ mỗi ngày đối với lứa tuổi từ 2 đến 4. Trẻ em dưới 2 tuổi được khuyến khích không sử dụng màn hình
- Giữ trẻ cách xa màn hình tivi ít nhất 3 mét (8 đến 10 feet). Đặt tivi ở nơi ít bị chói mắt 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 khuyến khích 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
- Dễ dàng tháo ra nếu có bất kỳ dây đeo hoặc dây buộc nào được gắn và rút. Có nguy cơ bị siết cổ nếu dây đeo hoặc dây buộc không dễ bung ra

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

Mũ/Nón che mặt và mắt có thể là một giải pháp thay thế để chống nắng. Việc đội mũ/nón có thể dễ dàng cho trẻ em hơn việc đeo kính râm.

Con tôi có thể bị mù màu không?

Một số trẻ em, bé trai thường gặp hơn bé gái, gặp khó khăn khi nhìn một số màu nhất định. Con bạn có thể được bác sĩ mắt thực hiện kiểm tra thị lực đơn giản về màu để phát hiện xem có bất kỳ mối lo ngại nào không.

Để Biết Thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [HealthLinkBC File #11 Tia Cực Tím](#)
- [HealthLinkBC File #53b Trẻ em Tuổi Tiểu học và Thị lực của các Em](#)

Để biết 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 điện thoại miễn phí 1-888-393-2226, hoặc truy cập <https://bc.doctorsofoptometry.ca/>.

Để biết thêm về các chủ đề của các HealthLinkBC File, hãy truy cập

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.