



## Trẻ Em Nhỏ Tuổi và Thị Lực của Các Em Young Children and Their Vision

Bằng cách nhận biết các vấn đề về thị lực và các triệu chứng của chúng từ buổi ban đầu, quý vị có thể giúp con mình để cháu được kiểm tra bởi một bác sĩ nhãn khoa. Học để biết cách nhận dạng những vấn đề về thị lực phổ biến ở trẻ em dưới 4 tuổi.

### Thị lực của con tôi được phát triển như thế nào?

Các em bé có thể nhìn thấy từ lúc mới sinh, nhưng các em phải học cách sử dụng cặp mắt của mình. Các em phải học cách làm thế nào để tập trung chú ý, nhìn theo đồ vật, và sử dụng cả hai mắt cùng một lúc. Các em bé học phối hợp giữa mắt và tay và khoảng cách của người hoặc đồ vật.

Lúc khoảng 1 tuổi, trẻ em có thị lực “giống như người lớn”. Các em có thể phỏng đoán khoảng cách, và các em có sự phối hợp tốt giữa mắt-tay-thân thể để với chộp, nắm giữ và liệng các món đồ.

Trong thời gian những năm trước khi vào mẫu giáo, trẻ em phát triển các kỹ năng thị lực cần thiết cho sự phối hợp giữa mắt-tay và các kỹ năng tinh tế của các ngón tay. Các em cũng học làm thế nào để đọc.

Thị lực của trẻ em tiếp tục phát triển cho đến khi các em được khoảng 8 tuổi. Sau tuổi đó, sự phát triển thị lực coi như hoàn tất và không còn có thể chỉnh sửa được một cách dễ dàng nữa.

### Con của tôi có nên được kiểm tra thị lực ở tuổi thơ hay không?

Nên. Một số vấn đề về thị lực có thể chỉnh sửa ở tuổi thơ. Một số các vấn đề hoặc các thay đổi về thị lực có thể khó để phát hiện hoặc nhận biết nếu không kiểm tra. Một số các vấn đề có thể đưa đến việc bị hư mắt vĩnh viễn nếu chúng không được chỉnh sửa ngay từ đầu:

- **Lác trong (crossed eyes)** (lệ mắt, strabismus) là một tình trạng khi các cơ bắp của mắt đưa một hoặc cả hai mắt nhìn sai hướng.

- **Mắt kém thị lực** (chứng giảm sức nhìn, amblyopia) là một tình trạng khi thị lực của một bên mắt yếu hơn mắt bên kia. Não của trẻ bỏ qua mắt yếu và dùng mắt tốt để nhìn. Nếu không được chữa trị, não của trẻ phát triển một hình ảnh nhìn thấy rõ bên phía mắt tốt và một hình ảnh nhìn thấy mờ phía bên mắt yếu.

Các vấn đề về thị lực thường xảy ra theo y sử gia đình. Nếu trong gia đình quý vị có vấn đề về thị lực thì mắt của con quý vị nên được kiểm tra bởi bác sĩ mắt [bác sĩ nhãn khoa (optometrist) hoặc bác sĩ chuyên khoa mắt (ophthalmologist)], lúc trẻ được 3 tuổi hoặc sớm hơn, nhất là khi có bất cứ điều gì khiến quý vị lo ngại.

### Một số các vấn đề về thị lực và các triệu chứng của chúng là gì?

Con quý vị nên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe gia đình hoặc một bác sĩ mắt nếu quý vị nhận thấy bất cứ các dấu hiệu hoặc triệu chứng nào sau đây:

- mắt bị đỏ, bị ngứa hoặc chảy nước mắt;
- mắt bị lệ hoặc đục mắt;
- nháy mắt quá mức;
- mí mắt bị sụp;
- nhắm mắt lại hoặc lấy tay che một bên mắt;
- nhạy cảm với ánh sáng;
- thiếu sự tập trung;
- cầm đồ vật đưa sát vào mắt để nhìn;
- tránh các hoạt động đòi hỏi phải nhìn xa;
- tránh xem sách hoặc coi truyền hình; hoặc
- đi đụng vào tường hay đồ vật.

### Tôi có thể mong đợi điều gì trong buổi kiểm tra mắt của con tôi?

Con quý vị có thể được kiểm tra thị lực hoặc làm trắc nghiệm mắt ngay cả khi con quý vị chưa biết nói hoặc biết đọc.

Kiểm tra thị lực hoặc kiểm tra mắt sẽ không gây khó chịu cho con của quý vị. Nhân viên của sở y tế công cộng hoặc bác sĩ mắt sẽ chỉ cho con quý vị xem các trang thiết bị trước khi làm các trắc nghiệm.

Việc sàng lọc có thể kiểm tra:

- sức khỏe mắt của con quý vị;
- sự chuyển động chớp mắt;
- khả năng để nhìn thấy một cách rõ ràng;
- khả năng cho biết các khoảng cách của đồ vật; và
- khả năng nhìn thấy màu sắc.

### **Làm thế nào tôi có thể giúp ngăn ngừa các thương tích về mắt cho con của tôi?**

Quý vị có thể giúp ngăn ngừa các thương tích của mắt và gia tăng sự an toàn về mắt cho trẻ em.

- Đừng cho con quý vị chơi với các đồ vật bén nhọn như phi tiêu, kéo hoặc các món đồ chơi nhọn.
- Không cho con quý vị hoặc đứa bé mới chập chững biết đi đến gần những trẻ khác đang chơi với các đồ vật bén nhọn.
- Dạy trẻ em không được đi hoặc chạy khi trong tay đang mang các vật bén nhọn chẳng hạn như bút chì, các que kem hoặc kéo.
- Không cho con quý vị đến gần các máy công cụ hạng nặng, máy cắt cỏ, hoặc hóa chất.
- Giới hạn thời gian xem truyền hình của con quý vị không hơn 1 tiếng mỗi ngày, nếu được.
- Giữ trẻ ngồi cách xa màn ảnh truyền hình ít nhất 3 thước (từ 8 đến 10 feet). Đặt truyền hình ở một nơi không bị chói sáng hoặc dùng loại ánh sáng dịu mắt.

### **Còn việc mang kính mát hoặc các hình thức bảo vệ khác cho mắt thì sao?**

Các tia cực tím (UV) từ mặt trời có thể làm hư mắt cũng như làm hại da. Trẻ em và người lớn được đề nghị mang kính mát. Để bảo vệ mắt, kính mát phải:

- có các tròng kính to và được thiết kế để che trọn cặp mắt;
- mang vừa vặn và thoải mái;
- có nhãn ghi bảo vệ được từ 99 đến 100 phần trăm tia cực tím loại A và B cho mắt; và

- kéo tháo ra được dễ dàng nếu có gắn bất cứ các sợi dây đeo ở cổ hoặc sợi dây nào khác. Sẽ có nguy cơ gây xiết cổ nếu các sợi dây hoặc dây đeo không tháo ra được một cách dễ dàng.

Nếu con quý vị mang các tròng kính hoặc mắt kiếng dùng để chỉnh thị lực, hãy bảo đảm chúng có sự bảo vệ chống lại tia cực tím.

Nón che được mặt và mắt có thể bảo vệ để chống lại ánh sáng mặt trời tốt hơn. Cho trẻ em đội nón có thể dễ hơn là cho mang kiếng mát.

### **Con của tôi có thể bị mù màu sắc hay không?**

Một số trẻ em, thường là trai nhiều hơn gái, gặp khó khăn để nhìn thấy một số màu sắc. Con quý vị có thể được bác sĩ nhãn khoa làm một trắc nghiệm thị lực màu sắc đơn giản để kiểm tra xem có bất cứ điều gì gây lo ngại hay không.

### **Để biết thêm thông tin**

Để biết thêm thông tin, xin xem:

- [HealthLinkBC File #11 Phóng Xa Cực Tím](#)
- [HealthLinkBC File #53b Trẻ Em Tiểu Học và Thị Lực của Trẻ](#)

Để biết thêm chi tiết về việc kiểm tra thị lực, xin liên lạc với đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Để tìm một bác sĩ nhãn khoa tại khu vực quý vị, xin liên lạc với Hiệp Hội Bác Sĩ Nhãn Khoa của BC số 604-737-9907 hoặc số miễn phí 1-888-393-2226, hay truy cập mạng [www.optometrists.bc.ca](http://www.optometrists.bc.ca).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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 sự 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.