

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

Học để biết cách nhận dạng những vấn đề về thị giác phổ biến ở trẻ em dưới 4 tuổi. Bằng cách sớm ra các vấn đề về thị giác và các triệu chứng của chúng, quý vị sẽ biết khi nào con quý vị cần phải gặp bác sĩ mắt.

### 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 vói chụp, nắm giữ và liệng chơi các món đồ.

Trong thời gian những năm trước khi đi học, 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 nhận dạng màu sắc, các hình thù, các chữ cái và các con số.

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.

### Các vấn đề về thị giác có nên sớm được điều chỉnh hay không?

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

- **Lác trong (crossed eyes)** (lệ mắt) 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 thị giác thường có 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 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 của quý vị nên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe gia đình hoặc bác sĩ mắt nếu quý vị nhận thấy bất cứ các dấu hiệu hoặc triệu chứng nào sau đây:

- Mắt bị đỏ, bị ngứa, chảy nước mắt hoặc đỏ ghèn hay chảy mù
- Mắt bị lác hoặc dụi mắt
- Nháy mắt quá mức
- Mí mắt bị sụp
- Che mắt hoặc nhắm một mắt
- Nghiêng đầu hoặc giữ đầu ở một tư thế không bình thường
- Nhạy cảm với ánh sáng
- Thiếu sự tập trung chú ý
- Cảm đồ vật lại quá gần mắt
- Than phiền bị đau đầu
- Tránh các hoạt động đòi hỏi phải nhìn xa
- Gặp khó khăn để tìm hoặc để nhặt các đồ vật nhỏ
- Khó chú tâm hoặc không tiếp xúc bằng mắt

- Mắt trông có vẻ bị lè hoặc hai mắt không cùng nhìn về một hướng
- Gặp khó khăn đôi mắt nhìn theo đồ vật hoặc người
- Tránh đọc sách hoặc xem các màn hình
- 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 khám mắt ngay cả khi con quý vị chưa biết nói hoặc biết đọc. Khám mắt sẽ không gây khó chịu cho con của quý vị. Bác sĩ mắt sẽ chỉ cho con quý vị xem các dụng cụ trước khi làm các trắc nghiệm.

Việc khám mắt có thể kiểm tra:

- Sức khỏe thị giác của con quý vị
- Sự chuyển động của bấp thịt mắt
- Khả năng để nhìn thấy được một cách rõ ràng
- Khả năng cho biết khoảng cách của các đồ vật
- Khả năng nhìn thấy màu sắc

### **Làm thế nào tôi có thể giúp ngăn ngừa các thương tích 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.

- Dùng cho con quý vị chơi với các đồ vật bén nhọn như phi tiêu, kéo hoặc các món đồ chơi có góc nhọn. Việc dùng kéo theo đúng tuổi phải được giám sát
- 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 công cụ máy hạng nặng, máy cắt cỏ, hoặc hóa chất.
- Giới hạn thời gian xem màn hình của con quý vị không hơn 1 tiếng mỗi ngày cho trẻ em từ 2 đến 4 tuổi. Cho trẻ dưới 2 tuổi xem màn hình là điều được khuyến không nên.

- Cho trẻ ngồi cách xa màn ảnh tivi ít nhất 3 thước (từ 8 đến 10 feet). Đặt tivi ở một nơi không bị chói sáng hoặc dùng loại ánh sáng dịu mắt

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

Tia cực tím (UV) từ mặt trời có thể làm hư mắt cũng như làm hại da. Trẻ em và người lớn được khuyến nên mang kiếng mát. Để bảo vệ mắt, kiếng 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
- Kéo tháo ra được dễ dàng nếu có gắn bất cứ các sợi dây đeo ở cổ hoặc sợi dây nào khác. Sẽ có rủi ro 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 điều chỉnh thị lực, hãy chắc chắn chúng có khả năng bảo vệ chống 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 tôi có thể bị mù màu 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 mắt 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 Xạ 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 mắt tại khu vực quý vị, xin liên lạc với Hiệp Hội Bác Sĩ Nhân Khoa của BC ở số 604 737-9907 hoặc số miễn phí 1 888 393-2226, hoặc truy cập [www.bc.doctorsofoptometry.ca](http://www.bc.doctorsofoptometry.ca)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.