



Trẻ Em Tiểu Học và Thị Lực của Trẻ Elementary School Age Children and Their Vision

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 hoàn tất và điều này không còn có thể chỉnh sửa lại được một cách dễ dàng nữa.

Con của tôi có nên được kiểm tra thị lực hay không?

Trẻ em có thể không biết mình có vấn đề về thị lực. Các thay đổi về thị lực của trẻ diễn ra một cách rất chậm chạp. Một đứa trẻ có thể nghĩ mọi người đều thấy giống như mình, nhất là khi một đứa trẻ bị chứng cận thị (myopia) và những vật ở xa trông có vẻ mờ.

Một số vấn đề có thể đưa đến việc bị hỏng thị lực vĩnh viễn nếu chúng không được sửa lại từ đầu:

- **Lác trong (crossed eyes)** (lé 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 (lazy eye)** (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)], nhất là khi quý vị nhận thấy 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:

- thị lực bị mờ;
- nhức đầu;
- mắt bị đỏ, ngứa hoặc chảy nước mắt;
- mắt bị lé hoặc dụi mắt;
- nháy mắt quá mức;
- che hoặc nhắm một bên mắt;
- đưa đồ vật lại thật gần mắt để nhìn;
- đọc sách vở hoặc ngồi thật sát màn ảnh truyền hình để xem;
- tránh các hoạt động đòi hỏi phải nhìn xa;
- học hành kém ở trường; hoặc
- thiếu sự phối hợp hoặc vụng về trong các hoạt động thể lực.

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 con của mình.

- Dạy con quý vị chơi với các món đồ chơi hoặc các trò chơi một cách an toàn.
- Phải có thời gian nghỉ giải lao để tránh bị mỏi mắt trong lúc làm các sinh hoạt nhìn gần, chẳng hạn như dùng máy vi tính, chơi các trò chơi video, hoặc xem truyền hình. Các hoạt động này có thể làm giảm phản xạ chớp mắt tự nhiên và khiến cho mắt bị ngứa, bị đỏ, hoặc bị khô.
- Cung cấp một nơi để ngồi học và làm bài tập tại nhà có sự chiếu sáng đều và không bị chói sáng hoặc bị các sự phản chiếu ánh sáng. Trẻ em nên nghỉ giải lao thường xuyên để mắt không bị mỏi khi đọc sách.

- Dạy con quý vị không được chạy hoặc đi mà trong tay có cầm các vật bén nhọn. Các đồ vật, chẳng hạn như bút chì, chìa khóa, cây dù, kéo, que kem (lollipop), mì sợi (spaghetti) chưa nấu chín, các ống hút để uống nước, hoặc các mẫu dây kim loại, có thể gây thương tích cho mắt.
- Dạy trẻ em phải 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 sử dụng loại ánh sáng dịu mắt.

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

Các tia cực tím (UV) từ mặt trời có thể làm hại mắt cũng như hại da.

Mắt kiếng mát được đề nghị dùng cho người lớn và trẻ em. Để bảo vệ mắt, kiếng mát nên:

- 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
- không có dây đeo ở cổ hoặc các sợi dây kèm theo. Không nên có dây đeo ở cổ hoặc các sợi dây kèm theo vì có thể gây xiết cổ. Nếu sử dụng dây đeo hoặc có dây kèm theo, dây phải được tháo dễ dàng nếu chúng được kéo ra.

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 mặt và mắt có thể bảo vệ chống lại ánh sáng mặt trời tốt hơn. Cho trẻ em đội nón thì dễ hơn là cho mang kiếng mát. Trẻ em khi chơi ngoài nắng nên đội nón để ngăn ngừa việc bị cháy nắng và bị bất cứ sự tổn thương nào cho thị lực của các em.

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. Các em có thể nhìn thấy màu sắc, nhưng các em có thể gặp khó khăn để nhận dạng một số màu. Một số màu có thể trông giống nhau và khó để phân biệt,

chẳng hạn như sự khác nhau giữa màu xám và màu tím.

Con quý vị nên được bác sĩ nhãn khoa kiểm tra thị lực màu sắc để xem có bị bất cứ vấn đề gì hay không. Điều này có thể giúp quý vị hiểu và giải quyết với bất cứ những vấn đề nào con quý vị có thể gặp phải trong điều kiện học hành có liên quan đến vấn đề màu sắc.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, xin xem:

- [HealthLinkBC File #11 Phóng Xa Cực Tím](#)
- [HealthLinkBC File #53a Trẻ Nhỏ và Thị Lực của Trẻ](#)

Để biết thêm thông tin 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.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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 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.