

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

Thị lực của trẻ em 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. Một đứa trẻ có thể nghĩ mọi người đều nhìn thấy giống như mình, nhất là khi một đứa trẻ bị chứng cận thị (myopia) và những vật ở xa trông có vẻ mờ.

Các vấn đề về thị lực thường xảy ra theo tiền 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 gây lo ngại.

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

- **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

### 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 này:

- Mắt nhìn thấy mờ
- Nhức đầu
- Mắt bị đỏ, bị ngứa, chảy nước mắt hoặc có chất dịch chảy ra từ mắt
- Mắt bị lác hoặc dụi mắt
- Nháy mắt quá mức
- Gặp khó khăn để tìm hoặc để nhặt các đồ vật nhỏ
- Che mắt hoặc nhắm một mắt
- Mí mắt trên bị sụp xuống
- Nghiêng đầu hoặc giữ đầu ở một tư thế không bình thường
- Cầm đồ vật lại quá gần mắt
- Mắt trông có vẻ bị lệ hoặc hai mắt không cùng nhìn về một hướng
- Đọc sách hoặc đưa các màn hình rất gần vào mắt để nhìn
- Tránh các hoạt động đòi hỏi phải nhìn xa
- Khó chú tâm hoặc không tiếp xúc bằng mắt
- Gặp khó khăn dõi mắt nhìn theo đồ vật hoặc người
- Học hành kém ở trường hoặc thiếu tập trung
- 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 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.

- 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 hoặc máy tính bảng, 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 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 đi hoặc chạy mà trong tay có cầm các vật bén nhọn. Các đồ vật, chẳng hạn như bút chì, chìa khóa, cây dũa, 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 máy 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 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
- 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 một cách dễ dàng nếu được kéo

Nếu con quý vị mang các tròng kính hoặc mắt kiếng dùng để chỉnh thị lực, hãy chắc chắn 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 cho mang kiếng mát. Trẻ em khi chơi ngoài nắng nên đội nón để ngăn ngừa việc bị cháy nắng và bất cứ điều gì gây hại cho thị lực của các em.

### **Con của 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. 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 có thể được bác sĩ mắt trắc nghiệm thị lực màu sắc để xem có bất cứ điều gì gây lo ngại hay không. Điều này có thể giúp quý vị hiểu và giải quyết bất cứ vấn đề nào con quý vị có thể gặp phải trong các 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 Em Nhỏ và Thị Lực của Các Em](#)

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 ở số 604 737-9907 hoặc số miễn phí 1 888 393-2226, hoặc truy cập trang mạng <https://bc.doctorsofoptometry.ca/>