

Trẻ nhỏ và thị lực của trẻ Young children and their vision

Sức khỏe thị lực góp phần vào sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ. Bạn có thể hỗ trợ sức khỏe và sự phát triển thị lực của con bạn bằng chế độ ăn uống lành mạnh, thời gian chơi ngoài trời và tránh xa màn hình, cũng như đưa con bạn đến gặp chuyên gia chăm sóc mắt để khám mắt toàn diện theo định kỳ.

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 một tuổi, trẻ đã có thể phán đoán khoảng cách, và trẻ có sự phối hợp tốt giữa mắt-tay-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-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 tiếp tục phát triển khi trẻ lớn lên, nhưng các vấn đề trở nên khó khắc phục hơn ở độ tuổi lớn hơn. Điều quan trọng là tất cả trẻ em phải được kiểm tra mắt đầy đủ trước khi nhập học mẫu giáo hoặc sớm hơn, để đảm bảo mọi vấn đề được khắc phục trong thời gian phát triển thị giác quan trọng này.

Có nên khắc phục các vấn đề về thị lực ngay từ khi còn nhỏ không?

Có, một số lo ngại về thị lực cần được khắc phục ngay từ khi còn nhỏ 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, ngay cả khi đeo kính hoặc các dụng cụ điều chỉnh thị lực khác. Bộ não của trẻ bỏ qua mắt yếu và sử dụng mắt mạnh để nhìn. Cần bắt đầu điều trị 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 và tình trạng này có thể trở thành vĩnh viễn

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. Một số lo ngại hoặc thay đổi về thị lực có thể khó phát hiện hoặc nhận thấy nếu không làm kiểm tra.

Các bác sĩ nhãn khoa khuyên bạn nên đưa con đi khám mắt định kỳ lần đầu tiên, bất kể có lo ngại gì, trong độ tuổi từ 6 đến 12 tháng. Tất cả trẻ em nên được bác sĩ đo mắt hoặc bác sĩ nhãn khoa khám mắt toàn diện ít nhất một lần trước khi nhập học mẫu giáo để đảm bảo mọi vấn đề về thị lực được khắc phục trong thời gian phát triển thị giác quan trọng này.

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
- Đôi mắt có vẻ bị lác hay bị lệ
- 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 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 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
- Dạy các thói quen vệ sinh tốt như rửa tay trước khi chạm vào mắt
- Không cho phép con bạn đốt pháo hoa hoặc đứng gần những người đốt pháo hoa
- Đảm bảo con bạn đội mũ bảo hiểm vừa khít và có bảo vệ mặt khi tham gia các hoạt động có nguy cơ gây chấn thương và rách da vùng mặt (ví dụ: khúc côn cầu trên băng). 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 hoặc kéo
- Giữ con bạn tránh xa các dụng cụ điện, máy cắt cỏ hoặc hóa chất. cất giữ những vật dụng này ở nơi an toàn và ngoài tầm với
- Giới hạn việc xem màn hình của con bạn không quá một giờ mỗi ngày đối với lứa tuổi từ 2 đến 4. Trẻ em dưới 2 tuổi được khuyến khích không sử dụng màn hình, ngoại trừ hình thức trò chuyện video trực tiếp với sự hỗ trợ của phụ huynh, do hoạt động này có tiềm năng giúp phát triển về mặt xã hội
- Giữ trẻ cách xa màn hình TV ít nhất 3 mét (8 đến 10 feet). Đặt tivi ở nơi ít bị chói lóa hoặc sử dụng ánh sáng dịu
- Làm gương tốt cho con bạn bằng cách tự mình đeo dụng cụ bảo hộ mắt

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 này có khả năng chống tia cực tím.

Mũ/Nón che mặt và mắt có thể giúp chống nắng tốt hơn. Việc đội mũ/nón có thể dễ dàng cho trẻ em hơn việc đeo kính râm. Trẻ em nên đội mũ/nón khi chơi ngoài trời nắng để tránh bị bỏng/rám nắng và bất kỳ tác hại nào cho mắt. Để biết thêm, hãy truy cập [HealthLinkBC File #11 Bức xạ cực tím](#)

Con tôi có thể bị mù màu không?

Một số trẻ em, bé trai thường gặp hơn bé gái, gặp khó khăn trong việc nhìn thấy một số màu nhất định. Trẻ có thể nhìn thấy màu sắc, nhưng quang phổ mà trẻ có thể phân biệt được ít hơn

những người không bị suy giảm về màu sắc. Một số màu có thể trông giống nhau và khó phân biệt hơn, chẳng hạn như sự khác biệt giữa các sắc thái nhất định của màu đỏ và xanh lá cây.

Con bạn có thể được bác sĩ mắt kiểm tra thị lực đơn giản về màu để phát hiện xem có bất kỳ mối lo ngại nào không. Điều này có thể giúp bạn hiểu và xử lý bất kỳ vấn đề nào mà con bạn có thể gặp phải trong các tình huống học tập có sử dụng màu sắc.

Để biết thêm thông tin

Để biết thông tin về sức khỏe thị lực của con bạn, hãy liên lạc với đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn.

Để tìm một bác sĩ đo thị lực trong khu vực của bạn, hãy liên lạc với Hiệp hội Bác sĩ Đo mắt BC (BC Doctors of Optometry) theo số 604-737-9907 hoặc số miễn phí 1-888-393-2226, hoặc truy cập <https://bc.doctorsofoptometry.ca>.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-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 www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.