**TRƯỜNG THCS PHÚ THỊ**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**CẬN THỊ HỌC ĐƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH**

Cận thị là loại tật khúc xạ mắc phải phổ biến nhất ở lứa tuổi học sinh. Khi mắc cận thị, các em học sinh sẽ gặp khó khăn trong việc học tập, sinh hoạt. Một số biểu hiện thường thấy như nhìn bảng không rõ, học bài phải chép bài của bạn,…. Hơn thế, tình trạng cận thị đang có dấu hiệu tăng dần theo từng năm. Điều này gây nên tình trạng báo động. Vậy làm thế nào để giảm tỷ lệ cận thị học đường và có những biện pháp nào để phòng, tránh cận thị học đường?

**1. Cận thị là gì?**

Cận thị là tật khúc xạ khiến mắt nhìn xa không rõ, do ánh sáng đi đến mắt hội tụ ở trước võng mạc (người bình thường ánh sáng sẽ hội tụ tại võng mạc).



**2. Nguyên nhân gây ra cận thị là gì?**

Cận thị xảy ra khi trục nhãn cầu dài hơn hoặc giác mạc/ thể thủy tinh cong vồng hơn bình thường.

Có 2 nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng cận thị học đường là di truyền và lối sống.

* Di truyền: Một số nghiên cứu đã chứng minh có khoảng 24 gen liên quan đến việc tăng nguy cơ phát triển cận thị.
* Lạm dụng công nghệ: Ngày nay, công nghệ đang dần trở thành nguyên nhân chủ yếu dẫn đến cận thị học đường. Khi sử dụng các thiết bị điện tử, mắt luôn trong trạng thái điều tiết. Lâu ngày, thể thủy tinh không thể xẹp xuống như hình dạng ban đầu, dẫn đến tật cận thị. Ngoài ra, sử dụng thiết bị điện tử làm giảm tần số chớp mắt khiến mắt dễ bị khô.
* Áp lực học hành lớn: Trẻ em hiện tại dành quá nhiều thời gian cho việc học hành, ít tham gia các hoạt động ngoài trời. Điều này làm tăng thời gian nhìn gần, giảm thời gian nhìn xa khiến mắt luôn phải điều tiết, dễ dẫn đến cận thị.
* Tư thế ngồi học: Ngồi học không đúng tư thế, không đủ ánh sáng là một trong số các nguyên nhân gây cận thị.

**3. Khi mắc cận thị, trẻ có biểu hiện như thế nào?**

Trẻ em lứa tuổi nhỏ thường không hiểu rõ cận thị là gì nên không nói với bố mẹ, đến khi đi khám mắt thì phát hiện trẻ đã cận nặng. Hay một số trẻ có tâm lý sợ hãi nếu bố mẹ biết mình mắc cận thị nên giấu bố mẹ. Vì thế, các bậc cha mẹ cần chú ý, quan tâm đến các biểu hiện của con cái để kịp thời phát hiện cận thị. Nếu con bạn có những biểu hiện sau hãy đưa trẻ đến bệnh viện, phòng khám chuyên khoa mắt để khám và điều trị thích hợp:

* Nheo mắt hay nghiêng đầu khi nhìn vật ở xa.
* Hay tiến lại gần khi xem tivi hoặc bảng.
* Đọc sách hay cúi mặt.
* Khi viết, nhiều chữ viết sai, thiếu hoặc phải chép bài của bạn.
* Chớp mắt, dụi mắt mặc dù trẻ không buồn ngủ
* Thấy mỏi mắt, nhức mắt, đau đầu khi học bài, đọc sách.

**Cận thị thoái hóa?**

*\* Cận thị được chia thành 3 loại:*

* Cận thị nhẹ: dưới -3,00D
* Cận thị trung bình: từ -3,00D đến -6,00D
* Cận thị nặng: trên -6,00D.

Với cận thị nhẹ và trung bình gây giảm thị lực nhìn xa, làm hạn chế khả năng sinh hoạt, học tập nhưng hầu như ít có biến chứng tại mắt.

*\* Với cận thị nặng, có thể gặp một số biến chứng sau:*

* Trẻ em dưới 7 tuổi mới phát hiện có thể bị nhược thị.
* Dịch kính hóa lỏng hoặc bong dịch kính sau.
* Thoái hóa võng mạc chu biên.
* Glôcôm hoặc tân mạch võng mạc.
* Biến chứng nặng nề nhất là bong võng mạc, có nguy cơ gây mù.

**4. Điều trị cận thị như thế nào?**

* Đeo kính gọng: Đây là phương pháp thông dụng, an toàn và ít tốn kém nhất để điều trị cận thị. Tuy nhiên, kính gọng cũng có một số nhược điểm như: cảm giác vướng víu khi tham gia các hoạt động thể thao, nhìn hình ảnh không chân thật với trường hợp cận thị nặng, khó khăn khi đi trời mưa,…
* Đeo kính tiếp xúc: Ưu điểm của kính tiếp xúc là thẩm mỹ cao, nhược điểm là mắt dễ bị khô, kích ứng, chi phí thay kính khi hết hạn sử dụng tương đối cao. Ngoài ra, nếu không đảm bảo vấn đề vệ sinh, kính tiếp xúc làm gia tăng nguy cơ viêm nhiễm tại mắt.
* Sử dụng kính tiếp xúc đeo ban đêm Ortho-K: Ortho-K là kính tiếp xúc chỉnh hình giác mạc đeo vào ban đêm, do đó ban ngày vẫn sinh hoạt, học tập bình thường mà không cần đeo kính. Bên cạnh đó, Ortho-K giúp hạn chế tiến tiển của cận thị. Phương pháp này thường sử dụng cho trẻ em tăng độ cận nhanh hoặc những người cận thị nhưng không muốn phẫu thuật hay chưa đủ tuổi phẫu thuật (dưới 18 tuổi). Nhược điểm của kính này là chi phí khá cao, giảm hiệu quả với trường hợp cận thị nặng và khả năng bị viêm nhiễm mắt nếu vệ sinh không đúng cách.
* Phẫu thuật tật khúc xạ (LASIK, Femto, SMILE, Phakic, thay thể thủy tinh,…): Ưu điểm là hiệu quả đem lại tốt, mắt sáng rõ ngay sau khi phẫu thuật, thời gian phục hồi ngắn. Tuy nhiên giá cả phẫu thuật còn cao và nhiều người có tâm lý e ngại với việc động “dao kéo” ở mắt.

**5. Cách chăm sóc, bảo vệ mắt?**



 Tư thế ngồi học sai và đúng

* Ngồi học đủ ánh sáng và đúng tư thế.
* Hạn chế thời gian nhìn gần không cần thiết như chơi game, xem tivi, chơi điện thoại, máy tính,..
* Tăng thời gian hoạt động ngoài trời để mắt được nhìn ra xa.
* Thực hiện quy tắc 20/20/20, tức là nhìn gần 20 phút để mắt nghỉ ngơi 20 giây bằng cách nhìn xa 20 feet ~ 6 mét.
* Ăn các thực phẩm tốt cho mắt, bổ sung các vi chất như vitamin A, C, E, chất khoáng có trong rau củ, trái cây, thịt, cá.
* Kiểm tra mắt định kỳ tại bệnh viện, phòng khám chuyên khoa mắt.