**TRẠM Y TẾ PHƯỜNG TÂY MỖ**

Bài truyền thông tháng 10 năm 2025

**5 CÁCH ĐƠN GIẢN PHÒNG TRÁNH CẬN THỊ Ở TRẺ**

Cận thị là một trong những tật khúc xạ chính của mắt, hiện đang gia tăng không chỉ ở Việt Nam mà trên toàn thế giới, nhất là trong nhóm học sinh, sinh viên...

Cận thị làm giảm chất lượng cuộc sống. Nếu không được phát hiện, điều trị sớm, cận thị có thể gây nhiều biến chứng nghiêm trọng ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh.

**Cận thị do rất nhiều nguyên nhân như:**

- Trẻ bị thiếu ngủ hoặc ít ngủ, đặc biệt là từ 7-9 tuổi và 12-14 tuổi. Trong khoảng thời gian này, nếu trẻ ngủ quá ít hoặc không đủ thời gian để ngủ vì học quá nhiều sẽ dễ gây ra cận thị.

- Trẻ sinh ra mà trọng lượng cơ thể quá nhẹ (trọng lượng cơ thể dưới 2,5kg) đến tuổi thiếu niên dễ bị cận thị. Trẻ sinh thiếu tháng (sinh thiếu từ 2 tuần trở lên) thường bị cận thị từ khi học lớp 1.

- Ngoài ra, trẻ xem ti vi quá gần, nếu như ngày nào trẻ cũng xem ti vi nhiều hơn 2 giờ, với khoảng cách từ mắt tới ti vi nhỏ hơn 3m thì sẽ làm cho thị lực suy giảm rất nhiều.

- Khi ngồi học hoặc xem sách báo mà cúi gằm mặt xuống bàn, tư thế ngồi không ngay ngắn, đọc sách trong điều kiện ánh sáng không đảm bảo… cũng rất dễ bị cận thị.

**Phòng tránh cận thị ở trẻ cần ghi nhớ những điều sau:**

- Cần ánh sáng tốt và có độ sáng phù hợp: Bảo đảm đủ ánh sáng trong các phòng học, lớp học cho trẻ. Ánh sáng phải được phân bố đều và có cường độ tốt, không gây lóa mắt. Ánh sáng đóng vai trò quan trọng trong việc điều tiết mắt. Để tránh căng thẳng ở mắt và các vấn đề khúc xạ, hãy đảm bảo nơi làm việc, học tập được chiếu sáng đầy đủ. Nên tận dụng ánh sáng tự nhiên.

- Đảm bảo khoảng cách và tư thế ngồi đúng: Khi đọc sách hoặc viết, học sinh nên giữ khoảng cách 30-40cm, ở trẻ em là 25cm. Nếu sử dụng màn hình máy tính, hãy giữ khoảng cách 60cm để giảm căng thẳng mắt và tác động xấu từ ánh sáng màn hình. Nên chọn tư thế ngồi thẳng lưng và cổ để tránh gặp các vấn đề về tật khúc xạ, mệt mỏi hay gù lưng. Mặc dù để thay đổi thói quen giúp trẻ có tư thế ngồi học đúng để phòng chống cận thị cho trẻ không hề đơn giản. Vì vậy, bên cạnh những lời nhắc nhở, cha mẹ cần chuẩn bị bàn học có kích thước phù hợp. Đồng thời tìm cách giúp trẻ vui vẻ khi ngồi học tại bàn. Không để trẻ nằm trên giường đọc sách, nhìn điện thoại.

- Cần hoạt động thể chất ngoài trời và hạn chế xem thiết bị điện tử, hãy tham gia vào các hoạt động thể thao và tập luyện. Những hoạt động này không chỉ cải thiện sức khỏe mà còn giúp mắt được nghỉ ngơi sau những giờ học và làm việc căng thẳng, từ đó hạn chế các vấn đề khúc xạ.

- Chế độ ăn giàu vitamin A, B, C… Bổ sung cho trẻ các loại vitamin như A, B, C, E, Calcium… Các món ăn có thể giúp cải thiện sức khỏe cho mắt là thực phẩm nhiều vitamin A như cà rốt, cà chua, bí đỏ, ớt chuông, bông cải xanh, các loại rau màu xanh đậm, gan, trứng gà, cá, dâu tằm… Các loại cá biển, hải sản rất tốt cho mắt.

- Thực hiện kiểm tra mắt định kỳ: Đôi mắt sáng khỏe, thị lực ổn định sẽ luôn là nền tảng tuyệt vời giúp trẻ tự tin. Thông qua quy trình, cách đo mắt cận, khám mắt định kỳ giúp đảm bảo sức khỏe cho đôi mắt cũng như phát hiện sớm các vấn đề về thị lực. Can thiệp và điều trị kịp thời, đúng cách các vấn đề về mắt chính là chìa khóa giúp ổn định thị lực. Chính vì vậy, cha mẹ cần cho con khám mắt định kỳ vì đây là việc làm quan trọng giúp phát hiện và điều trị kịp thời chứng cận thị nói riêng, các tật khúc xạ nói chung để duy trì đôi mắt khỏe mạnh.

Nguồn:https://suckhoedoisong.vn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NGƯỜI BIÊN SOẠN**  **Nguyễn Thị Thanh Huyền** | **PHỤ TRÁCH**  **DÂN SỐ -TTGDSK**  **Nguyễn Tài Trí** | **DUYỆT LÃNH ĐẠO**  **Nguyễn Thị Thu Thủy** |