



# HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ HỌC ĐƯỜNG

BS.CKI. NGUYỄN DIỄM HƯƠNG  
KHOA SKMT-YTTH

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH KHÁNH HÒA



# KHÁI NIỆM VỀ TẬT KHÚC XẠ

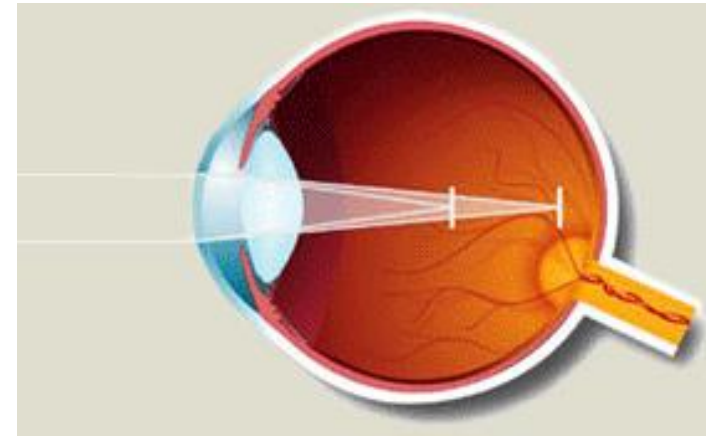
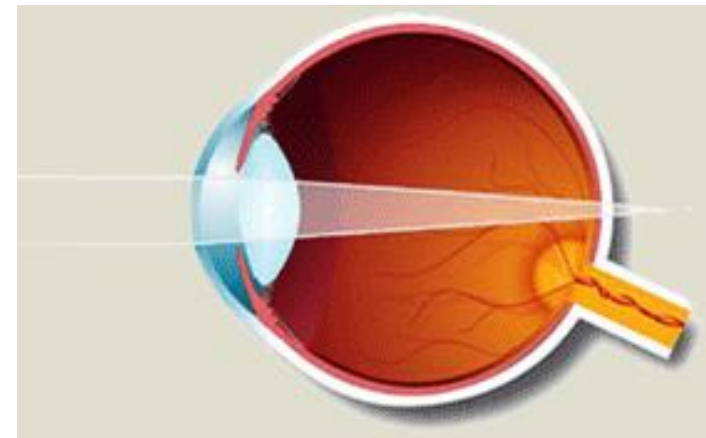
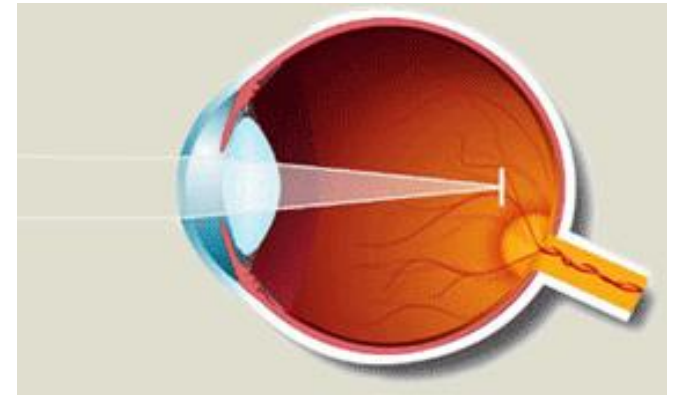
- Về phương diện quang học mắt như một chiếc máy ảnh.
- Để nhìn rõ một vật đòi hỏi mắt phải điều tiết để hình ảnh rơi đúng trên võng mạc.
- Khi mắt có tình trạng mất cân bằng giữa lực hội tụ của mắt và trục nhãn cầu, làm hình ảnh của vật không rơi đúng võng mạc, đây là những khiếm khuyết về quang học và được gọi là tật khúc xạ.
- Tật khúc xạ được chia làm 2 loại là tật khúc xạ hình cầu và tật khúc xạ không phải hình cầu

## 1. Tật khúc xạ hình cầu:

- **Cận thị:** là tình trạng mà hình ảnh của vật được hội tụ ở phía trước võng mạc, muốn nhìn rõ vật phải đưa vật lại gần mắt.
- **Viễn thị:** là tình trạng mà hình ảnh của vật được hội tụ ở phía sau võng mạc, muốn nhìn rõ vật phải đưa vật ra xa mắt.

## 2. TKX không phải hình cầu

- **Loạn thị:** là tình trạng hệ quang học của mắt có công suất khúc xạ không đồng đều trên các kinh tuyến khác nhau, hình ảnh của vật không hội tụ ở một điểm.



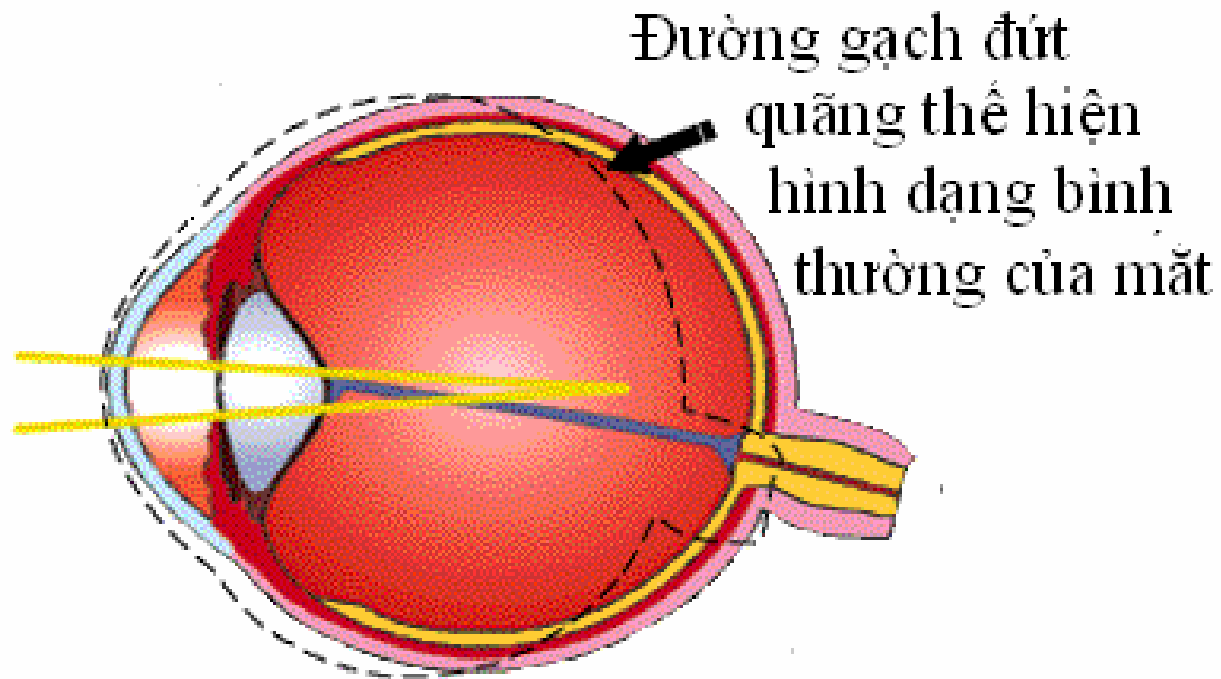
### 3. Cận thị:

Cận thị là một tật khúc xạ thường gặp ở học sinh và là một trong những bệnh được xếp vào nhóm bệnh học đường.

Cận thị trên phương diện lâm sàng được chia làm 2 loại:

***Cận thị đơn thuần:*** hay còn gọi là tật cận thị, ở loại này chỉ có biểu hiện về tật khúc xạ nhưng cấu trúc nhãn cầu vẫn bình thường trên lâm sàng mức cận thị thường  $\leq 6 D$

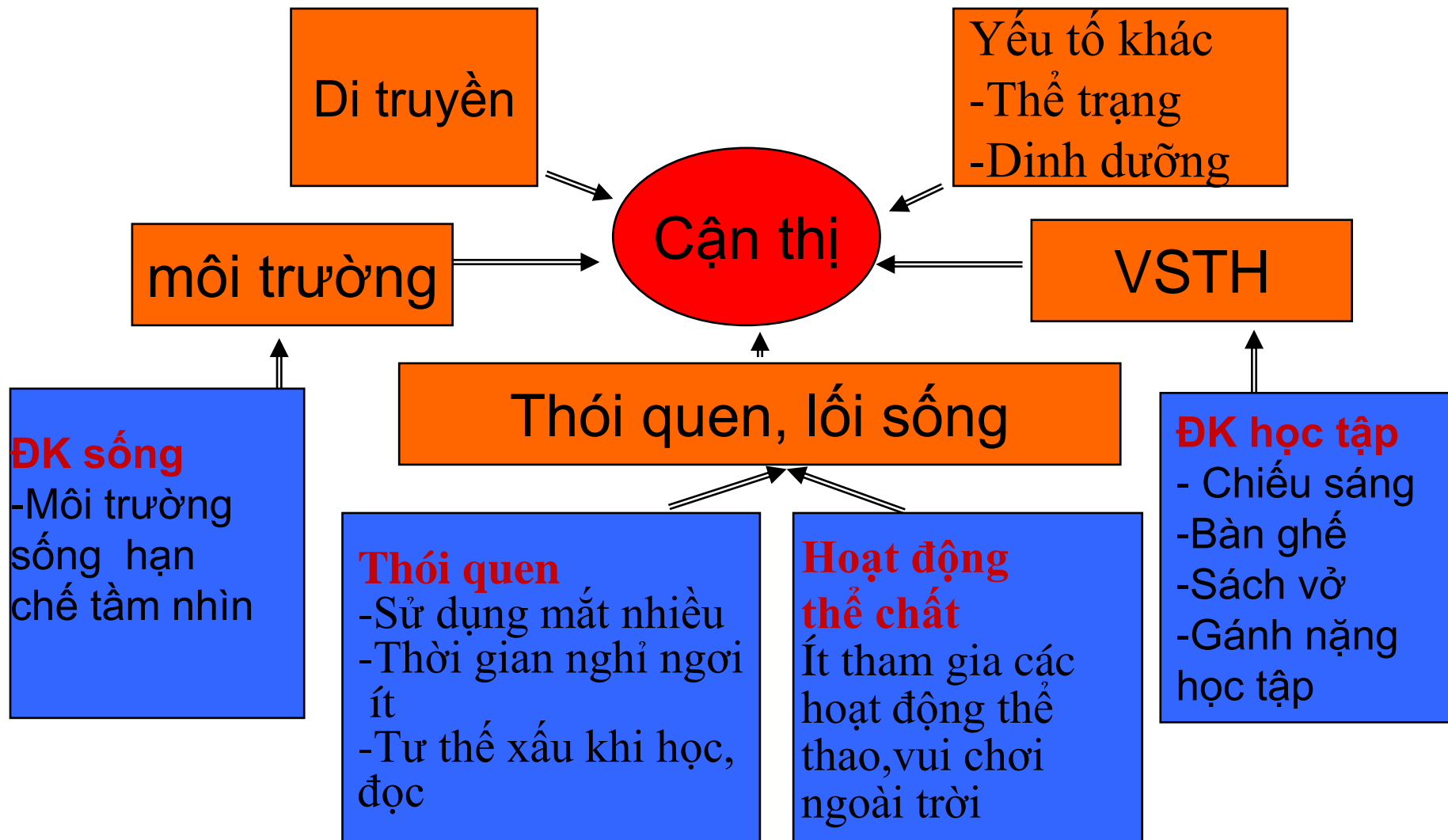
**Cận thị bệnh:** ở loại này ngoài biểu hiện của tật khúc xạ, nhãn cầu đã có những biến đổi về mặt cấu trúc. Trên lâm sàng mức độ cận thị thường  $> 6 D$ .



# Tác hại của cận thị

- Hạn chế tầm nhìn:
  - Gây ảnh hưởng tới hiệu quả học tập.
  - Gây ảnh hưởng tới các hoạt động, sinh hoạt hàng ngày.
  - Hạn chế trong lựa chọn nghề nghiệp
- Gây biến chứng về mắt như bong võng mạc

# NGUYÊN NHÂN SINH BỆNH



*Nguyên tắc phòng bệnh chung:* Làm gián đoạn hoặc hạn chế một khâu trong mô hình phát sinh bệnh



# PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ CHO HỌC SINH

**Nguyên tắc phòng bệnh:** Làm gián đoạn hoặc hạn chế một khâu trong mô hình phát sinh bệnh.

Để phòng chống cận thị liên quan đến vệ sinh học đường có 3 loại giải pháp cơ bản:

- 1. Cải thiện điều kiện học tập.*
- 2. Nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ, hành vi trong phòng chống cận thị và nâng cao sức khỏe.*
- 3. Khám phát hiện sớm để đề xuất giải pháp xử trí kịp thời.*

# PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ CHO HỌC SINH

## **1. Cải thiện vệ sinh học đường**

### ***1.1. Cải thiện vệ sinh trường học***

Đảm bảo diện tích cho việc quy hoạch phù hợp TCVS, bình quân thành phố  $6\text{m}^2/1$  học sinh và nông thôn  $10\text{m}^2/1$  học sinh.

Đảm bảo diện tích sân chơi, bãi tập 40% - 50%, bố trí hợp lý khoảng cách hợp lý giữa các tòa nhà và hướng lấy ánh sáng cho các phòng học.

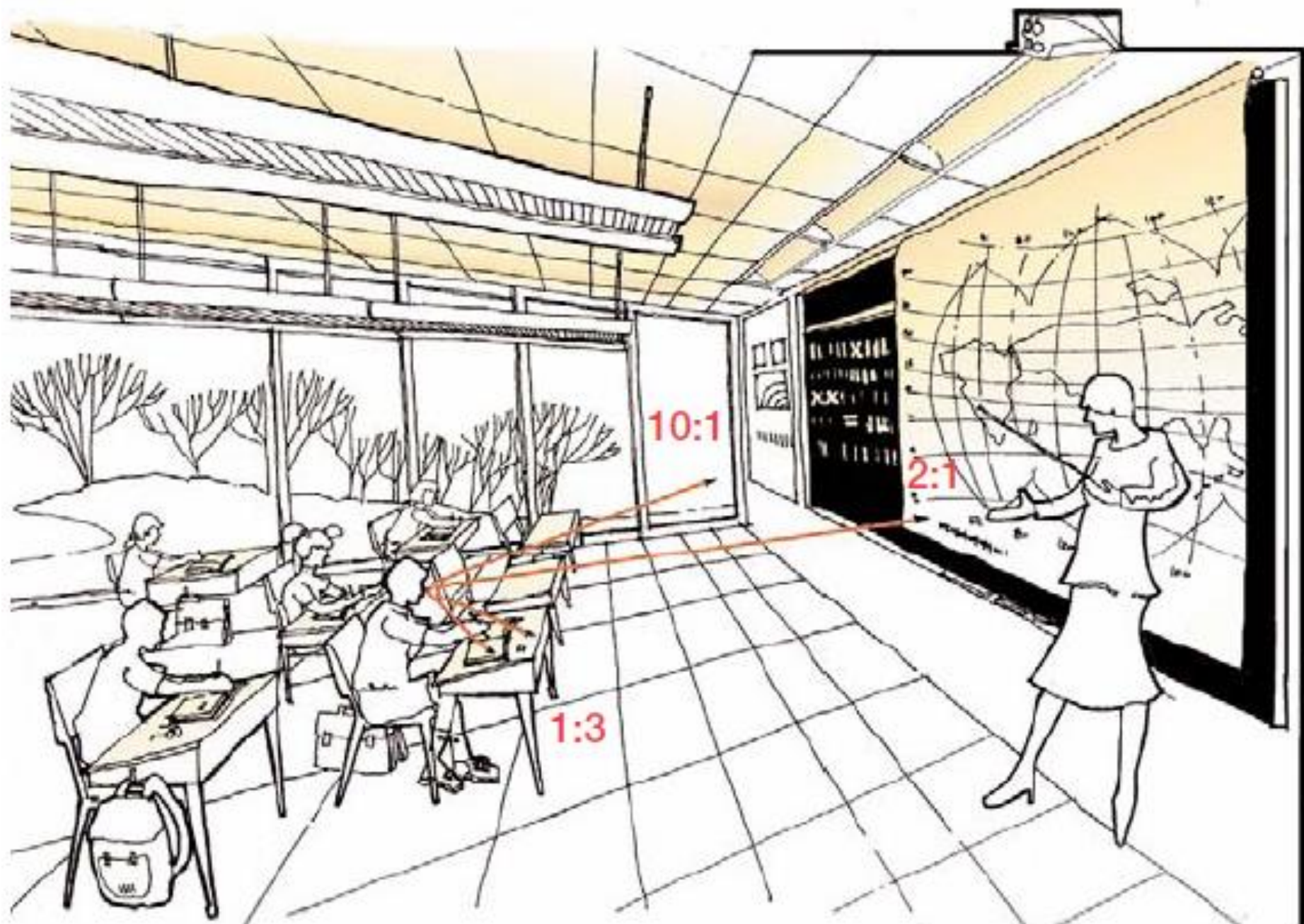
# PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ CHO HỌC SINH

## *2.1. Cải thiện vệ sinh lớp học*

### *2.1.1. Vệ sinh chiếu sáng:*

#### *a. Chiếu sáng tự nhiên*

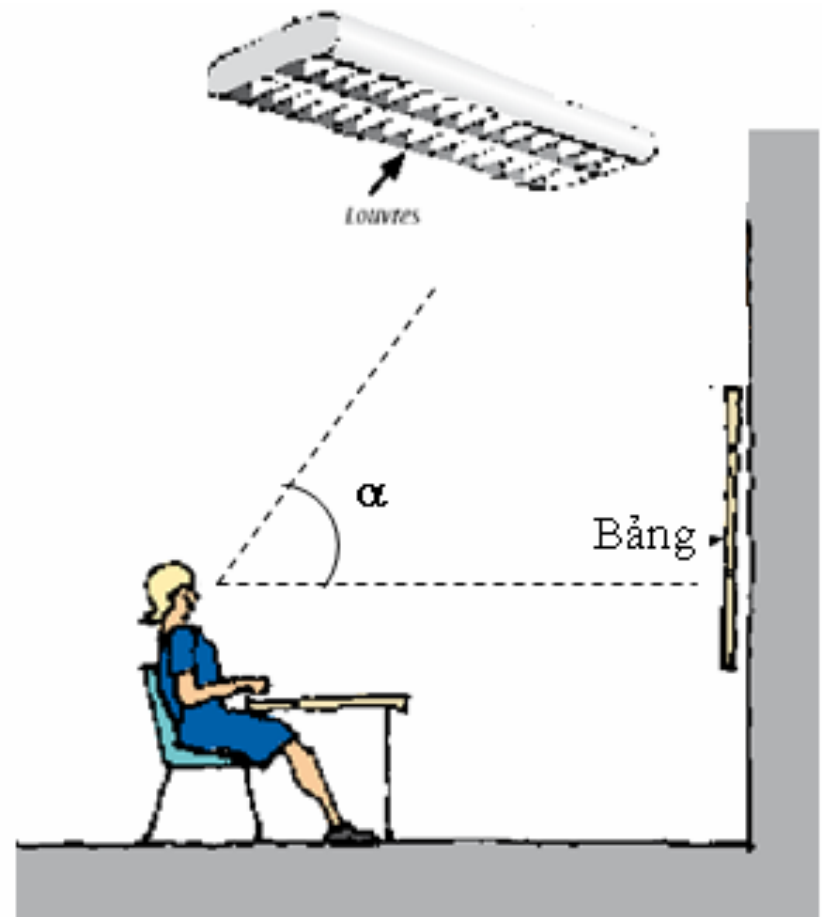
- Đảm bảo diện tích chiếu sáng (diện tích cửa sổ)
- Tạo tầm nhìn ra thế giới bên ngoài giúp thư giãn thị giác.
- **Đảm bảo kiểm soát độ chói của cửa sổ để tránh chói lóa.**
- **Bố trí cửa sổ phù hợp để đảm bảo vệ sinh chiếu sáng đồng đều.**



## *b. Chiếu sáng nhân tạo*

- Bố trí đèn phù hợp, đảm bảo có góc lớn nhất có thể trong hướng tầm nhìn của học sinh.
- Tránh các mức tương phản ánh sáng mạnh

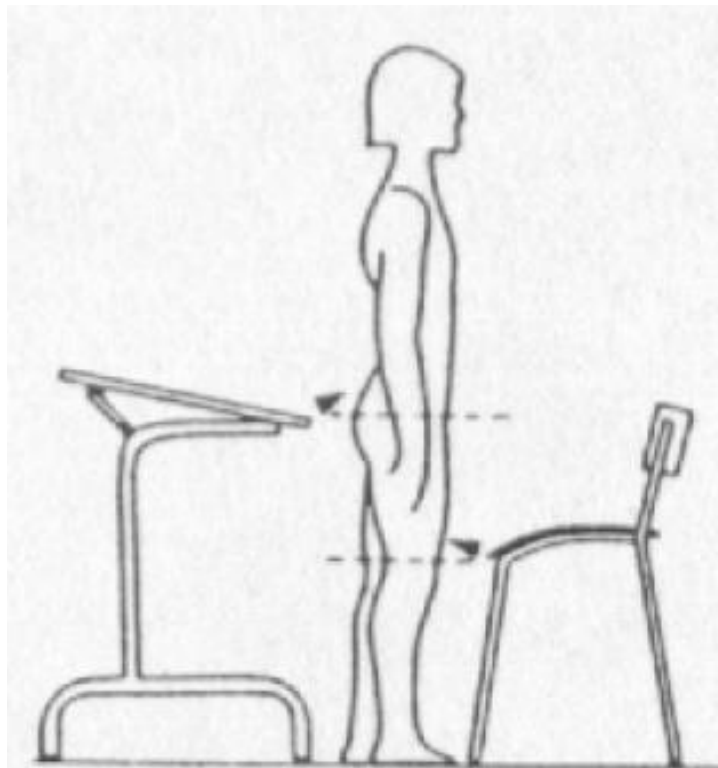
- **Bố trí các nguồn sáng hỗ trợ chiếu sáng chung để giảm sự bất tiện của thị giác (chiếu sáng đồng đều).**
- **Sử dụng các đèn có hệ số hoàn màu cao ( $Ra \geq 80$  – có đủ các phổ màu)**



# PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ CHO HỌC SINH

## **2.1.2. Vệ sinh trang thiết bị đồ dùng học tập:**

Bàn ghế có kích thước phù hợp với học sinh, giúp học sinh có tư thế ngồi học thoải mái, đảm bảo khoảng cách mắt bàn. Sách, vở và chữ viết trên bảng phải rõ.



### ***2.1.3. Vệ sinh chế độ học tập:***

- Bố trí thời gian học cho mỗi tiết học lý tùy thuộc vào lứa tuổi học sinh.
- Bố trí thời khóa biểu các môn học trong ngày, trong tuần phù hợp tránh gây căng thẳng cho thị giác.
- Trong các giờ giải lao, học sinh cần phải ra sân chơi giúp thư giãn thị giác.
- Bố trí khối lượng bài về nhà phù hợp với lứa tuổi học sinh, đảm bảo cho học sinh có thời gian vui chơi và nghỉ ngơi, giúp sự phục hồi chức năng thị giác.

# GIÁO DỤC ,TRUYỀN THÔNG PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ

## **1. Đối tượng truyền thông và vai trò của các đối tượng**

- Giáo viên
- Phụ huynh
- Học sinh

## **2. Các nội dung, yêu cầu truyền thông phòng tránh cận thị.**

Các nội dung, phương pháp truyền thông phải phù hợp với lứa tuổi, đảm bảo tính rõ ràng, dễ hiểu và dễ nhớ.



## 2.1. *Nâng cao sức khỏe thể chất*

- *Chế độ ăn uống hợp lý*
- *Tăng cường hoạt động thể chất*
- *Đảm bảo vệ sinh nghỉ ngơi, thư giãn*

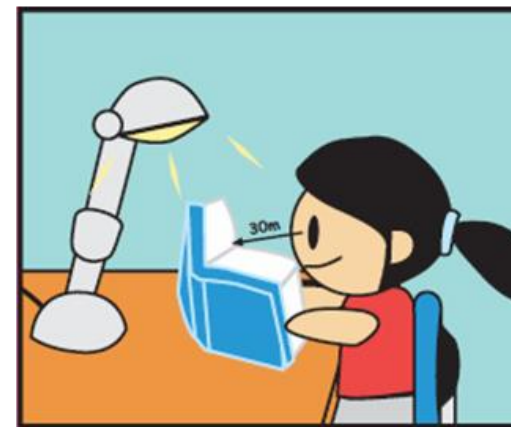


- Từ 7-10 tuổi thời gian ngủ là 11 – 10 giờ
- Từ 11-14 tuổi thời gian ngủ là 10 – 9 giờ
- Từ 15-17 tuổi thời gian ngủ là 9 – 8 giờ



## 2.2. Giữ vệ sinh thị giác

- Tránh gây quá tải cho mắt
- Chiều sáng tốt.
- Đảm bảo khoảng cách nhìn gần (khi đọc, viết).
- Các tư thế phù hợp với các công việc nhìn gần trong sinh hoạt, giải trí



- Tăng cường hoạt động ngoài trời
- Chú ý sử dụng kính đúng khi nhìn gần và nhìn xa

# KHÁM PHÁT HIỆN TẬT KHÚC XẠ

## 1. Quy trình khám phát hiện tật khúc xạ (cận thị)

- *Đo thị lực phát hiện các trường hợp giảm thị lực.*
- *Sử dụng kính lỗ để phân biệt giảm thị lực do tật khúc xạ và các bệnh về mắt.*
- *Khám mắt loại trừ các bệnh lý khác liên quan đến giảm thị lực.*
- *Đo khúc xạ khách quan (có làm liệt điều tiết) chẩn đoán xác định tật khúc xạ.*
- *Đo khúc xạ chủ quan xác định kính cần điều chỉnh thị lực cho học sinh.*



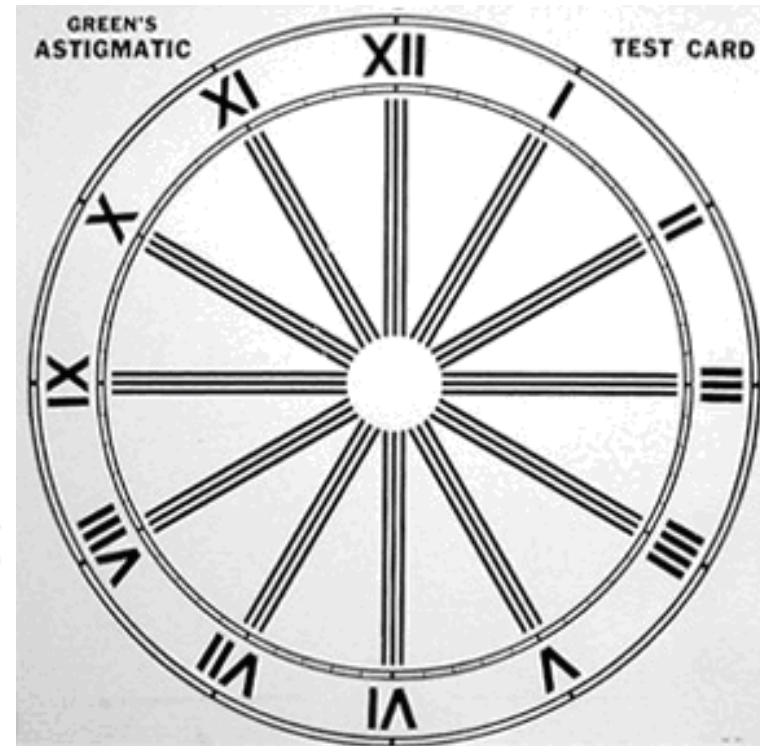
## 2. Đo thị lực phát hiện giảm thị lực

- Đo thị lực nhìn xa (chú ý đo từng mắt một).
- Đo thị lực nhìn gần (trong trường hợp viễn thị).
- Sử dụng kính lỗ để bước đầu chẩn đoán phân biệt giữa giảm thị lực do tật khúc xạ hay bệnh của mắt.
- Khám mắt chẩn đoán loại trừ các bệnh mắt.

## 3. Chẩn đoán tật khúc xạ:

■ **Đo khúc xạ khách quan:** Soi bóng đồng tử hoặc đo khúc xạ có làm liệt điều tiết bằng máy đo khúc xạ kế tự động.

■ **Đo khúc xạ chủ quan:** sử dụng phương pháp thử kính. Chú ý số kính: “Cận non Viễn già”



**XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!**