



# Chúng mình có vẻ như cần khám mắt không?



## Thị Lực và Chăm Sóc Mắt Cho Trẻ Con

### Một trong 4 trẻ em có vấn đề về thị lực mà không biết!

Vấn đề về thị lực ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển của trẻ, kể cả việc học hành và sinh hoạt hàng ngày.

### Bạn không thể chơi banh nếu bạn không thấy trái banh!

Hầu hết trẻ em chấp nhận vấn đề về thị lực và tự thích ứng với mắt nhìn kém. Trẻ ít khi than phiền vì chúng nghĩ mọi người cũng thấy vậy.

Mọi trẻ em đều nên khám mắt toàn diện trước khi đi học và tái khám thường xuyên khi lên tiểu học và trung học.

## Cảnh Giác Các Vấn Đề Thị Lực

Những tấm hình gia đình có thể cho biết về thị lực của trẻ. Xem kỹ các hình chụp gia đình và tìm xem:

- một con mắt không mở lớn,
- ngoái và nghiêng đầu
- màu và/hoặc độ sáng của hai mắt không đều nhau



Để ý nhận xét của người khác như ông bà, thầy cô giáo, và bạn bè. Những người không gặp trẻ hàng ngày có thể để ý thấy trước bạn.

**Hơn 411,000 trẻ em ở Úc có bệnh lý lâu dài về mắt. Hầu hết là bị cận thị hoặc viễn thị**

## Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng

Dấu hiệu của vấn đề thị lực có thể khó thấy. Những điều sau có thể cho biết bệnh lý về mắt của trẻ:

### Bề Ngoài

- Mắt bị đỏ hoặc chảy nước mắt
- Một con bị lè
- Nháy cảm với ánh sáng
- Nháy mắt hoài

### Hành Vi

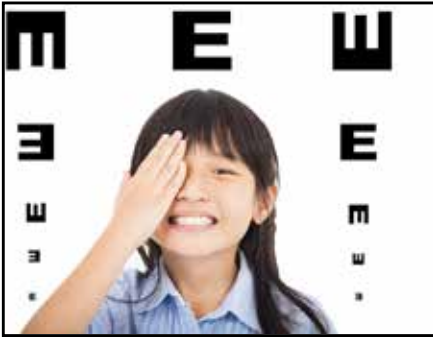
- Che một con mắt
- Nheo mắt
- Nghiêng đầu
- Cầm sách quá gần để đọc
- Thấy khó khăn hoặc tránh né việc đọc sách hoặc học
- Dụi mắt
- Nhắm lẩn màu sắc

### Than phiền

- Nhìn mờ hoặc thấy hai hình
- Nhức đầu hoặc chóng mặt
- Mắt bị xót hoặc ngứa

# Thị lực bị mờ hoặc không cân đối có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ

## Bác Sĩ Nhãn Khoa



Khám mắt toàn diện với bác sĩ nhãn khoa lâu chừng 30 phút. Medicare trả tiền và không cần giấy giới thiệu.

Khi đến bác sĩ nhãn khoa nên chuẩn bị để trả lời các câu hỏi sau:

- Trong gia đình có ai có vấn đề về mắt không? (kể cả mắt bị đờ hoặc nheo và cận hoặc viễn thị).
- Bạn có để ý thấy mắt hoặc hành vi của trẻ có gì bất thường? (thí dụ như dụi mắt khi xem truyền hình hoặc đọc sách rất gần).

- Con bạn có đạt được mục tiêu và cấp bậc phát triển như đi đứng và nói chuyện không?

**Ngoài dị ứng và hen suyễn, rối loạn về mắt là vấn đề sức khỏe thường gặp nhất ở trẻ em.**

## 5 Mẹo Vặt Về Chăm Sóc Mắt

1. Phát hiện và chữa trị sớm là cách chống bệnh lý về mắt hay nhất.
2. Ăn uống bổ dưỡng, đầy đủ với nhiều rau trái.
3. Đội mũ rộng vành và mang kính mát khi chơi ngoài nắng.
4. Luôn trang bị đồ bảo hộ cho trẻ khi chơi thể thao. Có thể cần phải mang kính bảo hộ khi làm vườn, giúp việc nhà hoặc trong lớp (thí dụ như khi thực tập khoa học hoặc làm mộc).
5. Nghiên cứu gần đây cho thấy rằng thời gian ở ngoài trời nhiều có thể làm giảm nguy cơ cận thị cho trẻ nhỏ và thanh niên.



**Có tới 80% việc học của đứa trẻ là bằng mắt**

**Cha mẹ cần phải để ý vì trẻ con hiếm khi than phiền về thị lực**

**Mọi trẻ con nên khám mắt toàn diện trước khi đi học**

*AIHW 2008. Chăm sóc mắt cho trẻ con Úc. Cat. no. PHE 105.*



Centre for Eye Health  
Barker Street, Kingsford NSW 2032  
1300 421 960  
[www.centreforeyehealth.com.au](http://www.centreforeyehealth.com.au)