

BÀI TUYÊN TRUYỀN CÁC BỆNH HỌC ĐƯỜNG NĂM HOC 2023 - 2024

I. Kế hoạch truyền thông

- Thời gian: Sáng thứ hai ngày tháng năm 202 .
- Địa điểm: Sân trường trường THCS Phú Mỹ Hưng.
- Hình thức: Sinh hoạt dưới cờ.
- Đối tượng: Toàn thể CB- GV-CNV và toàn thể học sinh của trường THCS Phú Mỹ Hưng.
- Người triển khai: Nhân viên y tế - Tổng phụ trách đội.

II. Nội dung truyền thông

A. Bệnh Về Mắt

- Đôi mắt là tác phẩm hoàn thiện mà tạo hóa đã ban tặng cho con người. Bảo vệ và nuôi dưỡng đôi mắt khỏe đẹp mỗi ngày sẽ giúp mọi người có cuộc sống trọn vẹn hơn với bản thân, cống hiến nhiều hơn cho gia đình và xã hội. Tuy nhiên hiện nay các bệnh về mắt đang tăng nhanh, nhất là tật khúc xạ ở lứa tuổi đường.

- Tật khúc xạ (TKX) là từ chung chỉ các tật cận thị, viễn thị và loạn thị của mắt, trong đó chủ yếu là cận thị chiếm tỉ lệ khá cao trong cộng đồng. TKX đang ngày càng trở nên phổ biến và gây ra nhiều gánh nặng cho gia đình và xã hội.

- Để hiểu rõ hơn về TKX học đường chúng ta cần hiểu về: khái niệm, nguyên nhân, biểu hiện và cách chăm sóc bảo vệ đôi mắt.

1. Khái niệm

- Mắt phải phát triển đến kích thước và hình dạng đầy đủ để có thể nhìn được rõ ràng và dễ chịu. Khi một mắt không phát triển được kích thước hoặc hình dạng đầy đủ, chúng ta nói rằng mắt có tật khúc xạ.

- Một số bệnh mắt liên quan đến TKX là: cận thị, viễn thị, loạn thị và nhược thị.

2. Nguyên nhân

Hai nguyên nhân chính gây TKX là do bẩm sinh và mắc phải. Nguyên nhân bẩm sinh do yếu tố di truyền, yếu tố gia đình. Nguyên nhân mắc phải thường do quá trình học tập, làm việc và các thói quen không đúng như: tư thế ngồi sai, thiếu ánh sáng, bàn ghế không phù hợp; thói quen đọc sách, chơi điện tử, xem ti vi, sử dụng máy tính không hợp lý v.v...

3. Biểu hiện

a. Bệnh cận thị: Là tật khúc xạ rất quen thuộc và hiện nay đã trở thành một hiện tượng rất phổ biến, đặc biệt ở các em đang trong độ tuổi đến trường. Khi bị cận thị người bệnh nhìn xa thì mờ nhưng nhìn gần vẫn rõ nhờ vào chức năng điều tiết của mắt trừ khi cận thị quá nặng. Cận thị trước hết làm ảnh hưởng trực tiếp đến học tập, khả năng tiếp nhận và cảm nhận cuộc sống bằng thị giác. Cận thị nặng sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ của trẻ; nếu để bệnh biến chứng nặng, có thể bị thoái hóa võng mạc, bong võng mạc dẫn đến mù lòa.

b. Viễn thị: Là khi nhìn xa rõ hơn nhìn gần, bệnh thường gặp ở tuổi bắt đầu học cấp 1. Viễn thị thường gây nhược thị và có thể là yếu tố gây ra lác điều tiết nên cần phải được phát hiện và điều trị sớm. Với biểu hiện, trẻ đọc sách hay nhìn gần bị mỏi mắt, nhức mắt, nhức đầu, cổ gồng nhìn lâu có thể bị đỏ mắt. Mắt có khuynh hướng quay vào trong làm lè trong. Nếu có các triệu chứng này, cần đến khám bác sĩ chuyên khoa mắt.

c. Loạn thị: Là khi nhìn xa hay gần đều mờ. Loạn thị làm mờ tầm nhìn ở mọi khoảng cách. Loạn thị thường xuất hiện lúc mới sinh và có thể xảy ra kết hợp với cận thị hoặc viễn thị. Các dấu hiệu và triệu chứng của loạn thị bao gồm: Bóp méo trong các phần của lĩnh vực thị giác; mờ mắt; mỏi mắt; nhức đầu... Trẻ bị loạn thị thường bị mờ khi nhìn lên bảng hay đọc nhầm.

d. Nhược thị: Là trường hợp thị lực của bệnh nhân $< 7/10$ và không tăng sau chỉnh kính. hiện tượng có sự khác nhau về khúc xạ giữa hai mắt, có thể là một mắt cận còn mắt kia viễn hoặc cả hai mắt cùng cận hay cùng viễn nhưng khác nhau về mức độ. Đôi khi là một mắt chính thị còn mắt kia là cận thị đơn thuần, viễn thị đơn thuần hay cận loạn hoặc là viễn loạn.

4. Cách phòng bệnh

- Không nên "làm việc" bằng mắt quá 45 phút, học sinh cần được ra sân chơi và tập thể dục giữa giờ, tránh đọc truyện, chơi game trong giờ giải lao (chơi game trên điện thoại lại càng dễ mắc TKX). Cứ làm việc khoảng 20 phút, nên để mắt nhìn xa từ 1 đến 2 phút để mắt tự điều tiết.

- Phòng học hoặc nơi làm việc nên được chiếu sáng đầy đủ bằng ánh sáng tự nhiên, khoảng cách đọc và viết với học sinh THCS khoảng từ 35 đến 40 cm, giữ đúng tư thế ngồi học, bàn học đúng quy cách, nếu đọc sách nên ngồi đọc, nếu làm việc trên máy vi tính nên để màn hình cách mắt ít nhất 50 cm.

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý, nên để cho trẻ ngủ từ 8 đến 10 giờ mỗi ngày, cường độ học tập hợp lý vệ sinh mắt hàng ngày.

- Khám mắt định kỳ tại các cơ sở chuyên khoa mắt để được phát hiện sớm tật khúc xạ, được tư vấn và chỉnh kính hợp lý, phát hiện sớm các tật khúc xạ và điều trị các bệnh mắt khác (nếu có).

- Đeo kính đúng số, đúng bệnh hoặc phẫu thuật (Nếu cần thiết) để phòng tránh nhược thị và hậu quả sau này.

Một bệnh nữa mà học sinh hay mắc phải đó là bệnh cong vẹo cột sống. Chúng ta cùng tìm hiểu về bệnh này.

B. Bệnh Cong Vẹo Cột Sống

Có hai loại đó là cong cột sống và vẹo cột sống:

- Cong cột sống: cột sống có 4 hình thái
 - + Gù: Đoạn cổ và lưng cong quá nhiều
 - + Uốn: Đoạn thắt lưng cong quá nhiều
 - + Còng: Đoạn thắt lưng cong ngược ra trước.
 - + Bẹt: Đoạn thắt lưng không còn độ song sinh lý
- Vẹo cột sống: Nhìn từ phía sau, nếu cột sống lệch sang bên trái hoặc bên phải, thường gặp 2 dạng.
 - + Vẹo đều sang bên trái hoặc bên phải, chỉ có một đoạn cong hình chữ C
 - + Vẹo với hai đoạn cong đối lập nhau, ví dụ đoạn cổ-lưng cong sang phải hình chữ S.

1. Nguyên nhân:

- Ngồi học không đúng tư thế (ngồi học không ngay ngắn, nằm, quỳ, nghiêng khi học bài).
- Kích thước bàn ghế không phù hợp (quá cao hay quá thấp, quá chật, thiếu chỗ ngồi học).
- Lao động quá nặng, quá sớm, bế nách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều hai bên vai hoặc cặp cặp vào nách.
- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

2. Biểu hiện.

- Gây lệch trọng tâm cơ thể, làm học sinh ngồi học không được ngay ngắn, gay cản trở cho việc đọc, viết, căng thẳng thị giác và làm trí não kém tập trung dẫn đến ảnh hưởng xấu kết quả học tập.

- Cơ thể lệch, bước đi không cân đối, bước đi không đều ảnh hưởng đến thẩm mỹ.

3. Phòng chống bệnh cong vẹo cột sống:

- Tư thế ngồi học đúng, ngay ngắn.
- Bàn ghế phải phù hợp với tầm vóc học sinh
- Không nên xách cặp hoặc đeo cặp quá nặng một bên vai, nên đeo cân hai vai.
- Lao động và tập luyện vừa sức, cân đối.
- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.

Trên đây là những thông tin rất cần thiết cho các em. Rất mong các em nắm chắc những thông tin quan trọng này và thực hiện tốt việc phòng tránh các loại bệnh đã nêu trên.

NHÂN VIÊN Y TẾ


Trần Hồng An

HIỆU TRƯỞNG




Nguyễn Tú Sơn