

TẬT KHÚC XẠ



4 CÂU HỎI

1. TẬT KHÚC XẠ LÀ GÌ?
2. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TKX?
3. NGUYÊN NHÂN?
4. PHÒNG NGỪA?



TKX LÀ GÌ?

- **Cận thị:** mắt nhìn vật ở xa không rõ.
- **Viễn thị:** mắt nhìn vật ở gần không rõ.
- **Loạn thị:** mắt nhìn vật ở xa và gần không rõ.
- **Lão thị:** mắt người lớn tuổi nhìn không rõ vật do mắt giảm khả năng điều tiết.



DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

- Nheo mắt khi nhìn.
- Thường xuyên nhức, mỏi mắt, dụi mắt.
- Nhìn mờ, hình ảnh vật không rõ nét.



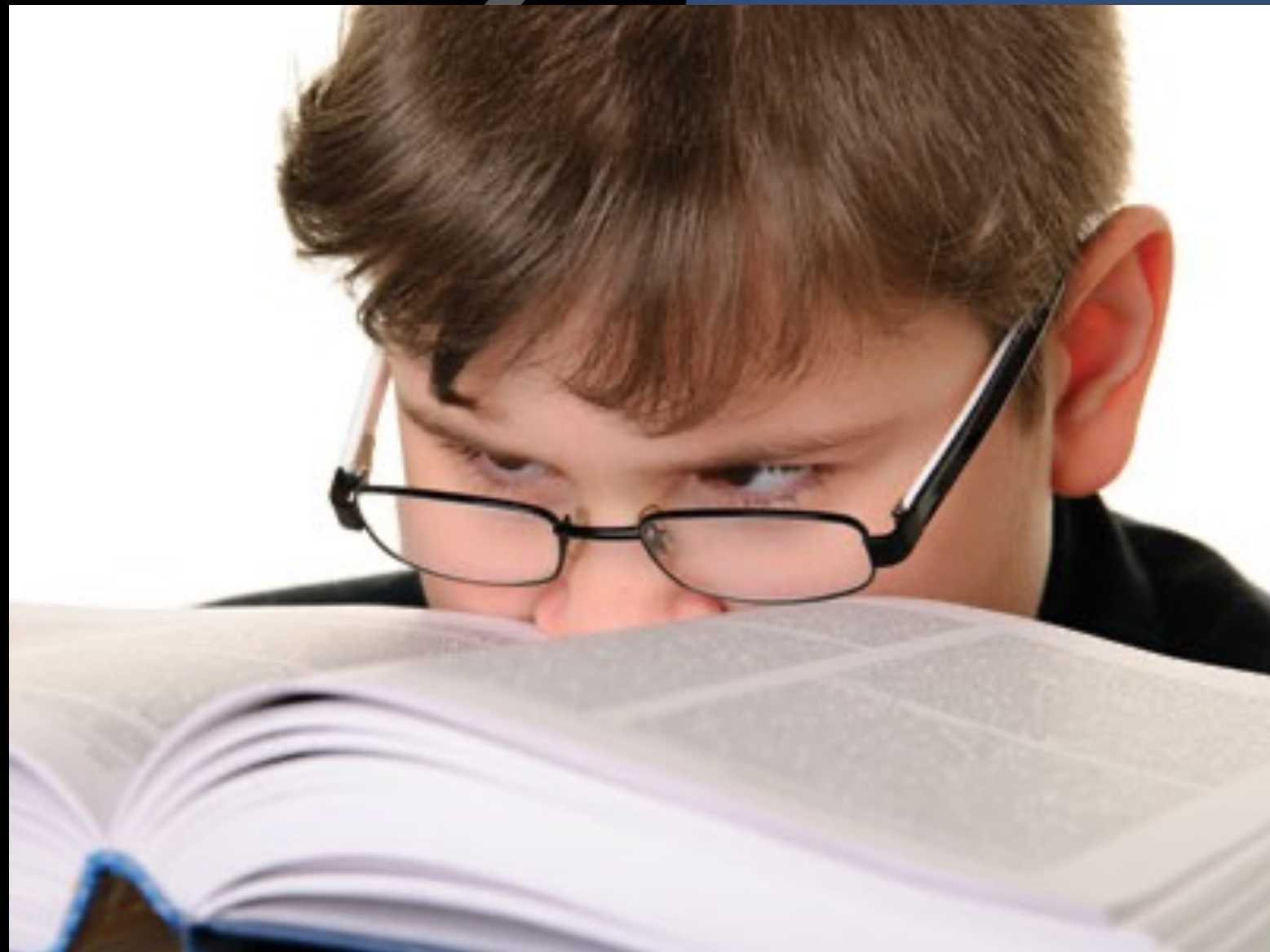
NGUYÊN NHÂN



NGUYÊN NHÂN



NGUYÊN NHÂN



NGUYÊN NHÂN



NGUYÊN NHÂN

1. Bẩm sinh, di truyền

2. Môi trường

- Sử dụng thiết bị điện tử trong thời gian dài.
- Ngồi học không đúng tư thế, thường xuyên đọc, viết với khoảng cách từ mắt đến sách vở quá gần.
- Chiều sáng kém ở vị trí ngồi học.



**LÀM SAO ĐỂ TRÁNH
CÁC TẬT KHÚC XẠ
Ở LÚA TUỔI HỌC ĐƯỜNG**



PHÒNG NGỪA

Sử dụng thiết
bị điện tử
**không quá 2
giờ** trong
ngày

Tư thế ngồi
học ngay ngắn,
giữ khoảng
cách từ mắt
đến sách vở
khoảng **50cm**



Chỗ ngồi học
phải được
chiếu sáng
đầy đủ

Có khoảng nghỉ
cho mắt: quy tắc
20-20-20

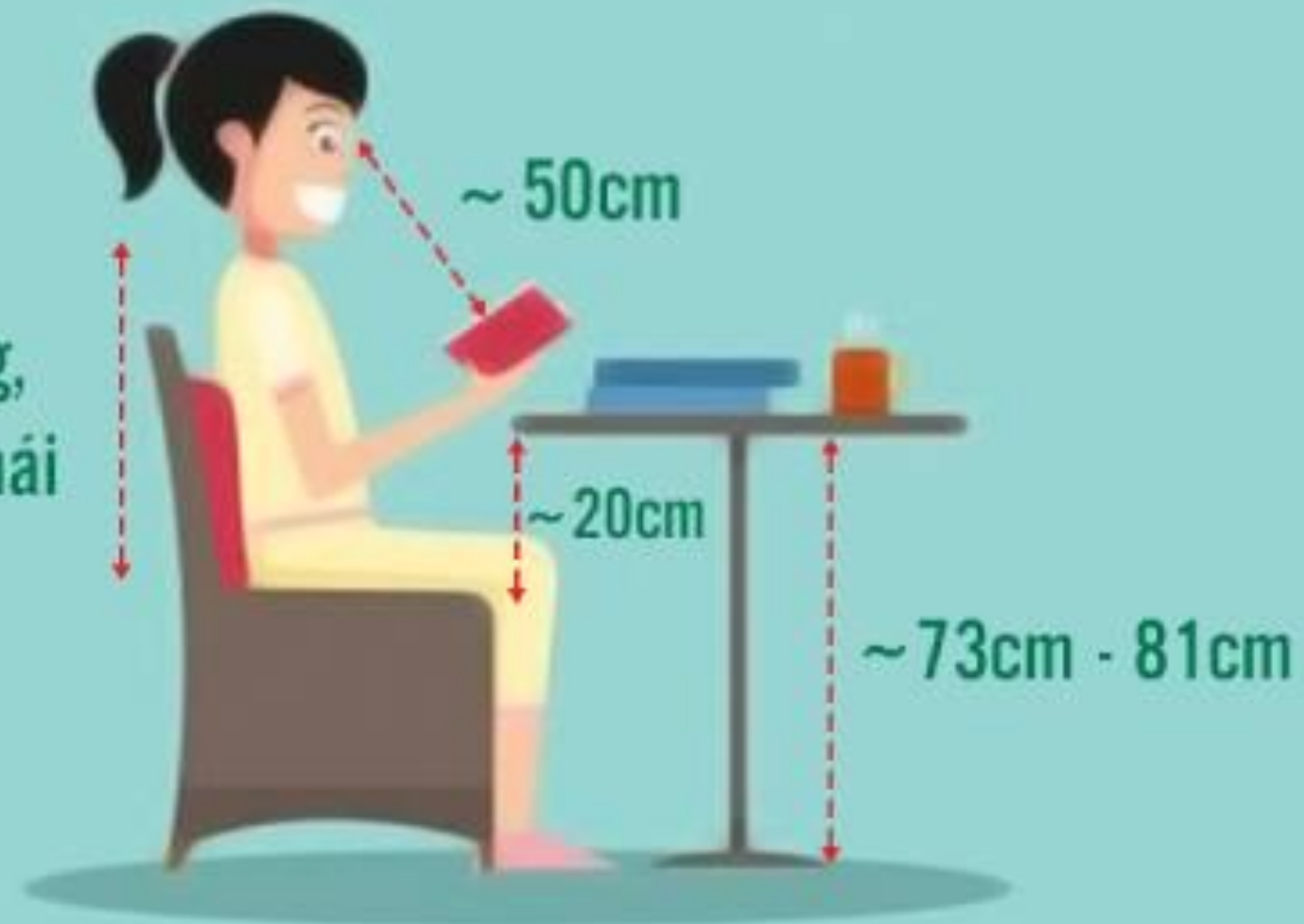
(20 phút nhìn gần
– nhìn xa 20 feet (6
mét) – 20 giây)

PHÒNG NGỪA



TƯ THẾ CHUẨN KHI NGỒI ĐỌC SÁCH KHÔNG HẠI MẮT

Giữ lưng thẳng,
tư thế thoải mái



PHÒNG NGỪA

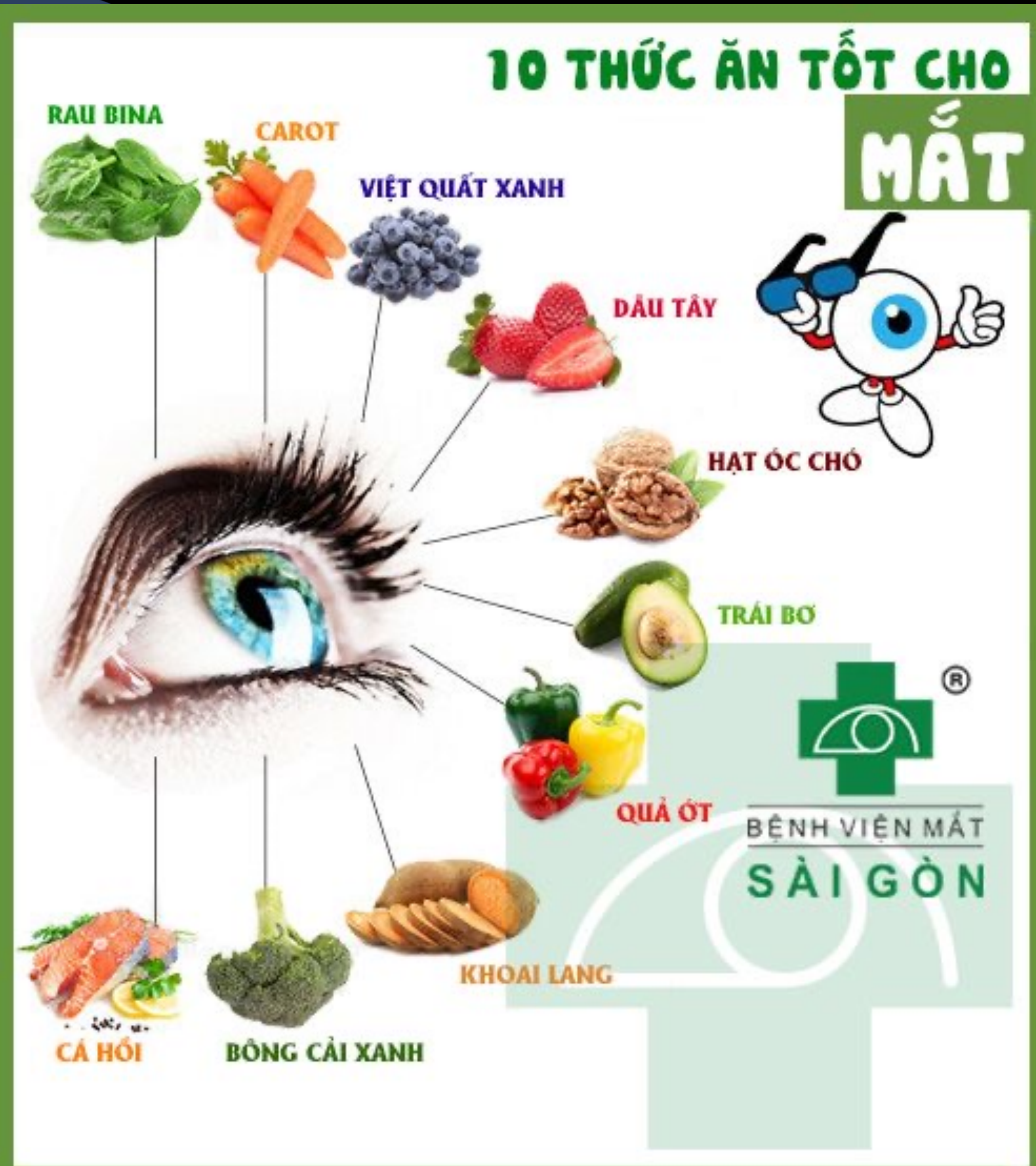
Tăng cường
tập thể dục

Ăn uống đầy
đủ chất dinh
dưỡng và
vitamin



Người có TKX:
khám mắt mỗi
6 tháng ở
bệnh viện có
chuyên khoa
mắt

PHÒNG NGỪA



PHÒNG NGỪA



THANK YOU

