

Đôi mắt của trẻ em bị ảnh hưởng như thế nào trong đại dịch covid 19

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 24 Tháng 12 2021 16:12 -

BS. Phan Nguyễn Thị Ngọc Vi -

Một số Bác sĩ Nhãn khoa trên khắp đất nước đang nhận thấy sự gia tăng đột biến các vấn đề về thị lực của trẻ em nổi lên sau đại dịch COVID-19.

Khi các trẻ em học đóng cửa và chuyển sang đào tạo online, nhiều học sinh và trẻ em ở nhà học online và dành nhiều thời gian nhìn chằm chằm vào màn hình gây nên bao giờ hết. Trong một cuộc khảo sát dành cho phụ huynh gần đây, 70% các ông bố bà mẹ cho biết rằng con cái của họ dành ít nhất bốn giờ mỗi ngày trên các thiết bị điện tử.

Nhiều trẻ em sử dụng các thiết bị suốt ngày đêm cho việc học và vui chơi. Điều này, kết hợp với việc kiểm tra thị lực bất thường trong đại dịch, đã tạo ra một đống vấn đề đối với thị lực của trẻ em.

Đó chính là một số vấn đề thường gặp mà Bác sĩ Nhãn khoa báo cáo khi trẻ đến khám Bác sĩ Nhi khoa và Phòng khám mắt. Tìm hiểu xem cha mẹ nên làm gì và mẹ nên nghĩ gì có thể giúp con trẻ đi đúng hướng như thế nào?



Học online và Cận thị

Các Bác sĩ Nhân khoa đã đưa xu hướng phát triển có thể có lợi đối với những trẻ em học online, hoặc [cận thị](#). Hơn nữa, mắt trẻ em vốn đã bị cận thị bây giờ dường như bị suy giảm thị lực với tốc độ nhanh hơn mong đợi. [Trung](#)

[Quốc](#) cũng báo cáo khả năng gia tăng các trẻ em học online sau COVID-19.

Một số nghiên cứu cho thấy những trẻ em dành nhiều giờ làm việc gần như là đặc biệt với có thể bị cận thị hơn. Bằng cách giữ trẻ ở trong nhà và đại dịch cũng khiến cho mắt yếu tố đáng lo ngại cho là có thể làm giảm nguy cơ cận thị là thời gian hoạt động ngoài trời.

Các triệu chứng của cận thị bao gồm: nheo mắt, đôi mắt thường xuyên và phàn nàn về tầm nhìn mờ. Điều quan trọng là phải theo dõi các dấu hiệu vì trẻ em thường thích nghi với những thay đổi về thị lực và có thể không phàn nàn.

Ngăn ngừa hoặc giảm cho bệnh cận thị không tiến triển là rất quan trọng vì tình trạng này có thể dẫn đến các vấn đề về mắt nghiêm trọng hơn sau này, chứng như nhược thị và tăng nhãn áp. Thành tích của trẻ ở trường cũng có thể bị ảnh hưởng.

Thời gian sử dụng thiết bị làm tăng nguy cơ tiệt, khô mắt và nhức đầu

Khô mắt và [nhức đầu](#) là những tác động phổ biến nhất khi nhìn chằm chằm vào màn hình, máy tính xách tay và máy tính bảng trong thời gian dài. Khi trẻ em và người lớn sử dụng các thiết bị kỹ thuật số, chúng ta có xu hướng nhắm mắt nhắm lại, giảm tần suất chớp mắt. Các triệu chứng của [căng thẳng](#) bao gồm mắt cảm thấy mỏi, đau nhức hoặc khô mắt.

Khô mắt có thể biểu hiện như cảm giác ngứa, kích ứng trong và xung quanh mắt, nhìn mờ hoặc tầm nhìn chói lóa quá mức. Đau đầu do mỏi mắt có xu hướng xuất hiện ở phía

Đôi mắt của trẻ em bị ảnh hưởng như thế nào trong đời sống covid 19

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 24 Tháng 12 2021 16:12 -

trẻ em đi học xung quanh mắt và thường xuyên ra vào cửa hàng. Mắt thay đổi trong thói quen hàng ngày của bạn có thể giúp giảm bớt căng thẳng và nhức mắt.

Nhiều trẻ em đã ngừng đeo kính mắt trong thời gian COVID-19

Một số trẻ em đã ngừng đeo [kính](#) để nhìn gần hoặc nhìn xa trong thời gian nghỉ ra đời. Một số bạn trẻ kính và không thay chúng. Các gia đình khác đã cố gắng để mua kính thay thế trẻ em tuy nhiên, nhiều người không thể tìm thấy người mua đáng tin. Đôi khi, kính đắt hàng trẻ em tuy nhiên không mua được.

Thời gian là thời kỳ quan trọng nhất để với sự phát triển thị giác của trẻ. Nhìn mắt có thể ngăn chặn năng lực thị giác phát triển bình thường, dẫn đến các vấn đề vĩnh viễn sau này trong cuộc sống. Đó là lý do tại sao điều cần thiết là trẻ em phải đeo kính đúng cách để nhìn của bác sĩ.

Lỗi lầm về phòng ngừa pháp điều trị giảm thị lực

Một số trẻ em mắc chứng [mắt lười hoặc nhược thị](#), đã ngừng sử dụng miếng dán mắt hoặc kính đeo mắt để chữa bệnh trong thời gian COVID-19. Khi đời sống hoành hành, nhiều gia đình đã lơ đãng. Nếu không được theo dõi thường xuyên với bác sĩ nhãn khoa, nhiều đứa trẻ trong số này đã đánh mất những tiến bộ trong điều trị mà chúng đã đạt được trước COVID-19. Tập thể điều trị, bao gồm che mắt, đeo kính và đi khám định kỳ, là chìa khóa để điều trị mắt lười.

Một số mắt bị mắt cận cảnh

Các Bác sĩ Nhãn khoa đang nhận thấy nhiều vấn đề hơn ở trẻ em bị [lác](#), hoặc mắt lác. Trẻ em dường như ít kiểm soát được đôi mắt hướng vào trong và / hoặc hướng ra ngoài và mắt lác thường "trôi" rõ ràng hơn. Các bác sĩ không chắc chắn chính xác nguyên nhân, nhưng tin rằng những thay đổi này có thể liên quan đến tình trạng mắt và thời gian nhìn gần màn hình kéo dài. Những đứa trẻ này có thể cần điều chỉnh chế độ đeo kính để thích ứng với tình trạng lác trẻ em sung mà chúng đang gặp phải.

Thu hút ánh nhìn của trẻ em trở lại theo dõi sau đại dịch

Bác sĩ nhãn khoa David Epley, ưu tiên ba điều khi ông nói chuyện với phụ huynh về việc tái khám hóa sức khỏe mắt của trẻ em trong đại dịch:

- Sử dụng màn hình lớn hơn và đặt chúng xa mắt của trẻ hơn. Màn hình được đặt cách đầu bằng cánh tay sấp tay hơn so với điện thoại hoặc máy tính bằng được gần mắt. Tránh sử dụng các thiết bị kết nối khi nằm hoặc ngã lưng vì có thể gây nhức mỏi cổ và lưng, đặt ghế có thể đưa màn hình gần mắt trẻ em.

- Tuân theo quy tắc 20-20-20. Nghỉ ngơi sau mỗi 20 phút, chuyển mắt để nhìn một vật cách xa ít nhất 20 bộ (5m) trong ít nhất 20 giây.

- Ra ngoài ít nhất một giờ mỗi ngày. Tập thể dục giúp mắt trẻ em không bị ảnh hưởng bởi các thiết bị kết nối. Đó là cách để tập trung vào các khoảng cách khác nhau và điều chỉnh ánh sáng mắt trẻ em.

Ngày càng có nhiều nghiên cứu đang khám phá mối liên quan giữa thời gian ngoài trời và giảm nguy cơ cận thị.

"Việc sử dụng màn hình máy tính có thể gây khó khăn, vì vậy hãy sử dụng các quy tắc và trò chơi để giúp trẻ em giữ trí," Tiến sĩ Epley nói.

"Cho trẻ dùng đồ chơi và chơi một vòng quanh tất cả các phòng trong nhà để giảm các thiết bị laptop hoặc online. Họ có yêu cầu chúng nhìn ra ngoài cửa sổ, tìm niềm vui và viết chúng ra. Cần nhắc theo dõi những ảnh hưởng của mắt này bằng biểu đồ hoặc thiết lập hệ thống khen thưởng. Báo thức và hẹn giờ là những công cụ tuyệt vời để giúp các gia đình bền bỉ theo kịp những thời gian gián đoạn lành mạnh này."

Đôi mắt của trẻ em bị ảnh hưởng như thế nào trong đại dịch covid 19

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 24 Tháng 12 2021 16:12 -

Các chuyên gia khác đã giúp ngăn ngừa các vấn đề về mắt bao gồm:

- Chọn mắt kính xuyên thấu giảm áp lực cho mắt. Đặt mắt kính ngay dính trên màn hình kỹ thuật số của trẻ em để giảm thiểu nguy cơ chọn mắt.

- Điều chỉnh ánh sáng màn hình để phù hợp với mắt để ánh sáng trong phòng. Tăng độ tương phản phòng của màn hình để giúp giảm mỏi mắt.

- Hạn chế ánh sáng xanh vào ban đêm vì có thể khiến trẻ khó đi vào giấc ngủ. Tốt nhất là tắt mắt khi đi ngủ cũng có thể hữu ích.

- Đến gặp Bác sĩ Nhãn khoa. Thời gian tốt là chìa khóa cho sự phát triển thị giác, thành công trong việc học và sức khỏe tổng thể của mắt trẻ. Đừng bỏ qua việc kiểm tra thị giác thường xuyên. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu suy giảm hoặc nghi ngờ có vấn đề về thị giác, hãy tìm gặp bác sĩ nhãn khoa ngay lập tức.

Người viết: How the COVID-19 Lockdown Changed Children's Eyes - American Academy of Ophthalmology