



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

(Tài liệu dùng cho học sinh Trung học cơ sở)



NĂM 2019

CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

(Tài liệu dành cho học sinh Trung học cơ sở)

Lời nói đầu

Trong những năm gần đây, tật khúc xạ ở học sinh trung học cơ sở ngày càng gia tăng. Bên cạnh đó, do sự thay đổi của môi trường, các bệnh dịch về mắt, các chấn thương mắt hay gặp ở học sinh cũng là vấn đề cần quan tâm giải quyết vì tỷ lệ mắc cao, nếu không xử trí kịp thời sẽ gây biến chứng nguy hiểm. Do đó, việc hướng dẫn học sinh chăm sóc mắt tại trường trung học cơ sở có vai trò vô cùng quan trọng, nhằm phát hiện sớm giảm thị lực và các vấn đề bất thường về mắt để có biện pháp can thiệp, chữa trị kịp thời.

Xuất phát từ tình hình đó, cuốn tài liệu “Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa ở học sinh Trung học cơ sở” được biên soạn nối tiếp với cấp Tiểu học, với mục đích cung cấp cho các em những kiến thức cơ bản nhất về cấu trúc và chức năng của mắt; biểu hiện, nguyên nhân và cách khắc phục các tật khúc xạ học đường; biểu hiện, nguyên nhân và cách phòng tránh các bệnh và chấn thương ở mắt thường gặp. Từ đó, giúp các em xây dựng và hoàn thiện các kĩ năng chăm sóc mắt cho bản thân và những người xung quanh để có một thị lực tốt nhất. Tài liệu dùng cho học sinh, giáo viên và cán bộ y tế trường Trung học cơ sở.

Tài liệu được biên soạn trong khuôn khổ dự án “Mắt sáng học hay” (phối hợp giữa Bộ Giáo dục và Đào tạo và Quỹ Fred Hollows Việt Nam, dự án do Bộ Ngoại Giao và Thương mại Úc tài trợ). Trong quá trình biên soạn và thử nghiệm tài liệu, chúng tôi đã nhận được nhiều góp ý quý giá từ các chuyên gia, các nhà quản lý và các thầy cô giáo.

Xin chân thành cảm ơn.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

MỤC LỤC

Bài 1:	Cấu tạo và chức năng của mắt	4
Bài 2:	Tật khúc xạ của mắt	10
Bài 3:	Các bệnh mắt lây nhiễm	14
Bài 4:	Chấn thương ở mắt	16
Bài 5:	Một số bệnh mắt khác	20

MỤC TIÊU

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

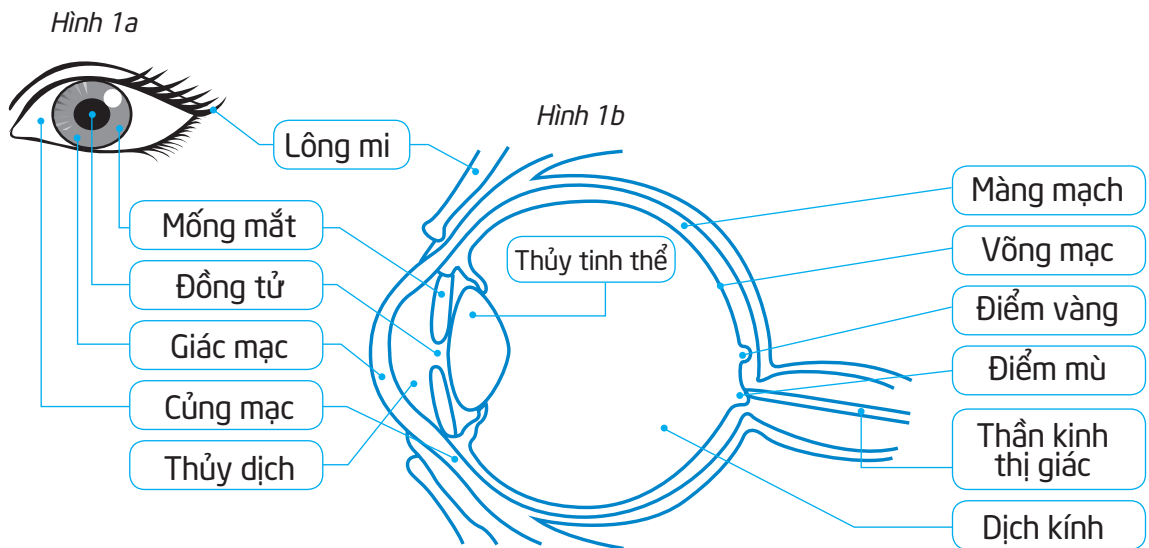
- Xác định được mắt là cơ quan thị giác.
- Nêu được cấu tạo và chức năng các bộ phận chính của mắt.
- Nêu được các biện pháp chính để bảo vệ và chăm sóc mắt.
- Nhận biết mắt có bị suy giảm thị lực hay không.

I. Cấu tạo và chức năng các bộ phận chính của mắt

Hoạt động 1: Tìm hiểu các bộ phận chính và chức năng của mắt

Nhiệm vụ 1: Quan sát Hình 1, đọc ghi chú và đặt tên cho Hình 1a và Hình 1b.

1. Mắt của chúng ta có những bộ phận chính nào?



Hình 1. Sơ đồ cấu tạo của mắt

Nhiệm vụ 2: Nghiên cứu chức năng các bộ phận chính của mắt trong bảng 1

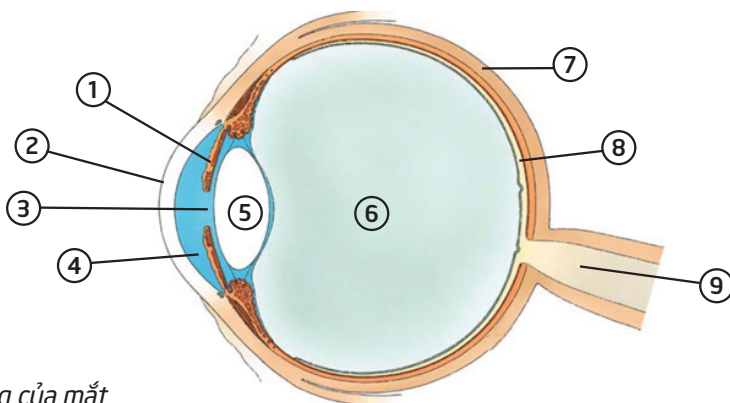
2. Các bộ phận chính của mắt có chức năng gì?

Bảng 1. Các bộ phận chính của mắt, vị trí và chức năng của chúng

Các bộ phận	Vị trí và chức năng
1. Giác mạc (màng giác)	Là một màng mỏng trong suốt nằm ngay phía trước lòng đen/màng mạch. Giác mạc để cho ánh sáng đi qua và tham gia hội tụ ánh sáng.
2. Màng cứng (cứng mạc)	Là lớp vỏ bọc ngoài cùng của nhãn cầu, có màu trắng đục (lòng trắng), có chức năng bảo vệ và duy trì hình dạng của nhãn cầu.
3. Màng mạch (mống mắt)	Nằm phía sau giác mạc, có nhiều mạch máu và tế bào sắc tố đen (lòng đen), có một lỗ tròn ở giữa gọi là đồng tử (con ngươi), đồng tử có thể co hoặc giãn để điều chỉnh lượng ánh sáng vào mắt.
4. Màng lưới (võng mạc)	Nằm ở phía trong cùng, có tế bào hình nón và tế bào hình que là 2 loại tế bào cảm thụ ánh sáng.
5. Thủy dịch	Dịch trong suốt ở phần trước của mắt, nuôi dưỡng giác mạc và điều hoà áp lực trong mắt.
6. Thủy tinh thể	Trong suốt, có hình dạng như một thấu kính hội tụ hai mặt lồi, có chức năng hội tụ ánh sáng và tham gia quá trình điều tiết của mắt.
7. Dịch kính	Có dạng dịch nhầy trong suốt để giữ hình dạng của nhãn cầu và cho ánh sáng đi qua.
8. Võng mạc	Có các tế bào nón và tế bào que có chức năng tiếp nhận ánh sáng và chuyển thành xung động thần kinh truyền theo dây thần kinh thị giác lên não bộ. Ở trung tâm của võng mạc là điểm vàng, điểm vàng là nơi tập trung nhiều tế bào nón nhất và cho thị lực rõ nhất.
9. Dây thần kinh thị giác (dây thần kinh số II):	Đầu dây thần kinh bắt đầu từ mắt, dẫn truyền tín hiệu ánh sáng từ võng mạc lên trung khu thị giác ở vỏ não để xử lý thông tin.

Bài tập

Hình 2 là sơ đồ cấu tạo của mắt với một số bộ phận quan trọng được đánh số.



Hình 2. Sơ đồ cấu tạo trong của mắt

Bảng 2:

Hãy viết tên các bộ phận mắt được đánh số trong Hình 2 và các chức năng của chúng theo mẫu dưới đây cho phù hợp.

STT	Tên bộ phận	Chức năng
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

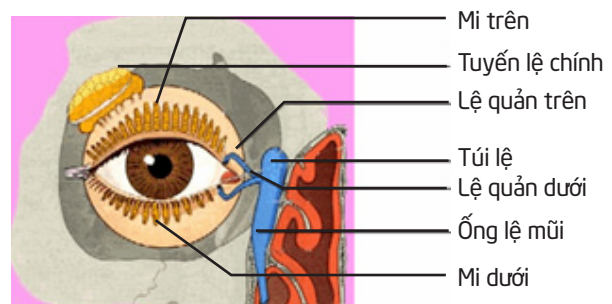
II. Các bộ phận lân cận mắt

Hoạt động 2: Tìm hiểu các bộ phận lân cận của mắt và chức năng

Nhiệm vụ: Quan sát hình, nghiên cứu các thông tin và trả lời câu hỏi: Mắt có những bộ phận lân cận nào, chúng có chức năng gì?

1. Mi mắt: bao gồm mi trên, mi dưới. Mi có chức năng bảo vệ mắt. Mi mắt có các lông mi, màng kết mạc.

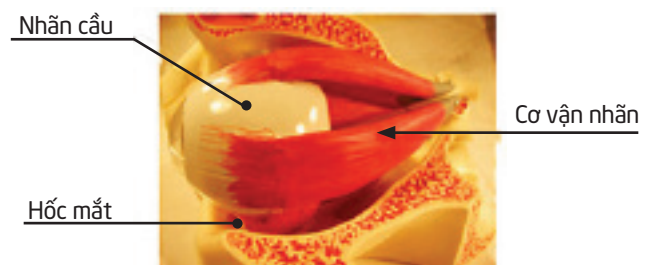
2. Tuyến lệ: tiết ra nước mắt để bảo vệ mắt.



Hình 3. Cấu tạo ngoài của mắt và tuyến lệ

3. Hốc mắt: cấu tạo bởi các thành của xương sọ, có tác dụng bảo vệ và giữ cho mắt ở đúng vị trí.

4. Các cơ vận động nhãn cầu: bao gồm 6 cơ vận động, giúp cho mắt vận động khi ta nhìn theo các hướng khác nhau, nếu các cơ này bị tổn thương mắt sẽ bị lác (lệ).



Hình 4. Nhãn cầu nằm trong hốc mắt

III. Bảo vệ và chăm sóc mắt

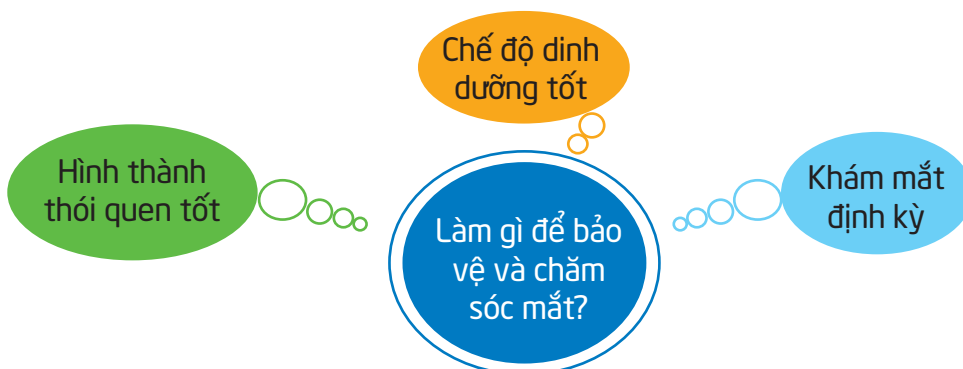
Hoạt động 3: Tìm hiểu về những việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ mắt.

Nhiệm vụ 1: Đọc thông tin dưới đây.

Để phòng ngừa tật khúc xạ và các bệnh về mắt giúp chúng ta có đôi mắt sáng và khỏe mạnh, các em cần:

1. Tăng cường hoạt động ngoài trời.
2. Không đọc sách, học bài, làm việc với máy tính, xem tivi ở khoảng cách gần và liên tục quá lâu, quá nhiều. Sau 1 giờ đọc sách, học bài và làm việc với máy tính cần để mắt nghỉ 5-10 phút, xoa nhẹ lên mắt nhiều lần.
3. Kiểm tra, đo thị lực mắt tối thiểu 01 lần/năm. Riêng các em có tật khúc xạ tối thiểu kiểm tra thị lực mắt 6 tháng/lần.
4. Tư thế khi ngồi học phải ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến vở là 30 - 35cm.
5. Cần đảm bảo đủ ánh sáng trên lớp học và khi ngồi học tại nhà (cần có đèn riêng ở góc học tập).
6. Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt là bổ sung đầy đủ Vitamin A (Vitamin A có nhiều trong trứng, thịt, cá, rau, củ, quả có màu đỏ).
7. Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, sử dụng khăn mặt riêng, rửa mắt bằng nước sạch, rửa tay bằng xà phòng, không nên dùng tay bẩn dụi vào mắt... để phòng bệnh đau mắt đỏ, mắt hột...
8. Không chơi các trò chơi nguy hiểm như: đánh trống (đánh khăng), đánh nhau, các vật sắc nhọn, bắn ná thun, bắn bi...vì dễ gây chấn thương mắt.
9. Khi có dị vật vào mắt phải đến cơ sở y tế khám ngay.
10. Không nhỏ bất cứ thuốc gì vào mắt khi chưa có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa mắt

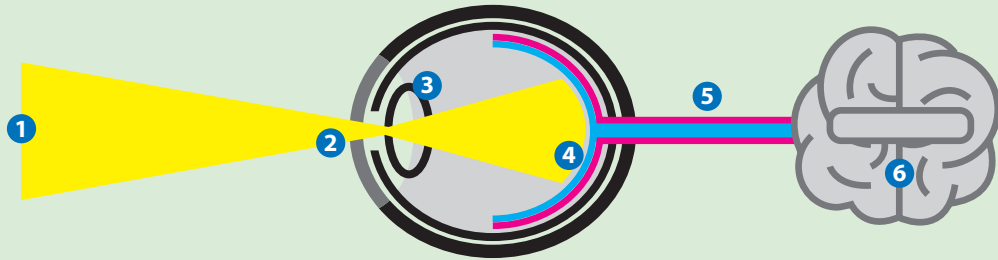
Nhiệm vụ 2: Sử dụng sơ đồ chữ hoặc hình ảnh để xuất các việc cần làm để bảo vệ và chăm sóc mắt dựa trên thông tin đã cho và những thông tin khác mà em biết.



Hình 5. Sơ đồ các việc cần làm để bảo vệ và chăm sóc mắt

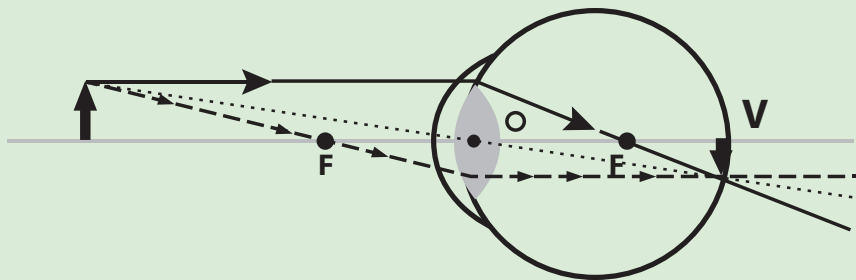
Em có biết!

Cơ quan phân tích hình ảnh hay còn gọi là cơ quan thị giác ở người bao gồm mắt (nhãn cầu), đường dẫn truyền thị giác và trung khu thị giác ở não bộ. Khi ánh sáng đi vào mắt, nhãn cầu sẽ tiếp nhận và chuyển các tín hiệu ánh sáng thành xung động thần kinh rồi truyền theo đường dẫn truyền thị giác tới trung khu thị giác ở vỏ não để xử lý thông tin và nhận biết hình ảnh hình thành nên thị lực. Nếu một trong 3 thành phần nêu trên mắc bệnh thì mắt sẽ bị mất thị lực, không nhìn được.



Hình 6. Sơ đồ giải thích cơ chế hoạt động của cơ quan phân tích thị giác

Ánh sáng phản chiếu từ các vật được chiếu sáng truyền theo đường thẳng đến mắt (1); ánh sáng đi qua giác mạc, đồng tử, thủy tinh thể; khi qua giác mạc và thủy tinh thể ánh sáng bị khúc xạ (2, 3), ánh sáng tiếp tục truyền qua dịch kính, hội tụ ở võng mạc (4); tế bào cảm quang tại võng mạc chuyển đổi ánh sáng thành các xung điện theo dây thần kinh thị giác (5) tới não bộ (6); não bộ tiếp nhận các tín hiệu, phân tích chúng và giúp ta nhận biết hình ảnh.



Hình 7. Cơ chế tạo ảnh của mắt

Thị lực là khả năng nhận biết các chi tiết hình ảnh của mắt. Thị lực bình thường của mắt là từ 7/10. Nếu thị lực từ 7/10 trở xuống được coi là giảm thị lực. Bảo vệ mắt tức bảo vệ thị lực là vô cùng quan trọng. Khi thị lực bị giảm hoặc mất (mù lòa) sẽ ảnh hưởng rất lớn đến người bệnh, gia đình và xã hội.

IV. Thị lực và cách phát hiện giảm thị lực

Hoạt động 4: Tìm hiểu về thị lực và cách phát hiện giảm thị lực

Nhiệm vụ 1: Đọc thông tin dưới đây.

1. Thị lực

Thị lực là sức nhìn của mắt, ở học sinh thị lực từ 7/10 trở lên được coi là đủ tốt để học tập.

Nhận biết mắt bình thường:

- Thị lực bình thường (thị lực từ 7/10 trở lên);
- Hai mắt luôn song hành cùng nhìn về một hướng;
- Mi mắt: có thể mở to được và nhắm kín được; mi trên và mi dưới nhẵn; lông mi trên và mi dưới vểnh ra ngoài;
- Kết mạc trong/uớt đều;
- Giác mạc trong, uớt đều;
- Màng cứng/ củng mạc (lòng trắng) trắng, nhẵn;
- Màng mạch/mống mắt (lòng đen) phải đen hoặc nâu đen;
- Con ngươi (đồng tử) phải tròn, đen, không giãn to, khi chiếu ánh sáng chói vào mắt đồng tử phải co nhỏ (phản xạ đồng tử tốt).

2. Cách phát hiện giảm thị lực

Nhiệm vụ 2: Sử dụng sơ đồ hoặc hình ảnh để xuất cách phát hiện giảm thị lực dựa trên thông tin đã cho và những thông tin khác mà em biết.

Đối với trẻ em hiện nay, suy giảm thị lực khiến trẻ mắc tật khúc xạ chủ yếu do hai yếu tố nguy cơ chính đó là yếu tố di truyền (nguồn gen) và sử dụng mắt quá mức do hoạt động nhìn gần. Để phát hiện trẻ bị giảm thị lực, phương pháp đo thị lực được đưa vào chương trình chăm sóc sức khỏe học đường tại các trường học ở mọi độ tuổi.

Học sinh được đo thị lực ít nhất 01 lần/năm, tốt nhất là vào đầu năm học. Học sinh bị tật khúc xạ (đang đeo kính) nên đo thị lực 06 tháng 1 lần. Việc đo thị lực sẽ do cán bộ y tế trường học hoặc cán bộ đoàn khám sức khỏe tổng quát tại trường học thực hiện.

(Chi tiết học sinh và giáo viên tham khảo thêm trong tài liệu “Hướng dẫn chăm sóc mắt học đường”, Cục y tế dự phòng, Bộ Y tế - 2017).

Câu hỏi và bài tập

1. Ánh sáng phản chiếu từ vật được chiếu sáng hoặc từ nguồn sáng đi qua những bộ phận nào trên nhãn cầu để tới võng mạc? Ta có thể nhìn thấy hình ảnh của vật nhờ đâu?
2. Em hãy mô tả những việc cần làm để bảo vệ và chăm sóc mắt.
3. Thị lực là gì? Em hãy nêu cách phát hiện giảm thị lực.

MỤC TIÊU

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nêu được khái niệm các tật khúc xạ của mắt.
- Phát hiện sớm các dấu hiệu chính của từng tật khúc xạ của mắt và ảnh hưởng của tật khúc xạ.
- Trình bày được yếu tố nguy cơ gây cận thị học đường.
- Có ý thức và thực hiện được cách phòng tránh tật cận thị.

I. Các tật khúc xạ

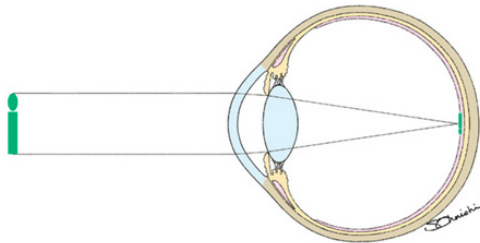
Hoạt động 1: Tìm hiểu về các tật khúc xạ

Nhiệm vụ 1: Làm việc cá nhân

Đọc thông tin và quan sát các hình dưới đây để tìm hiểu về tật khúc xạ.

Thế nào là tật khúc xạ? Có những loại tật khúc xạ nào?

Một con mắt bình thường khi nhìn một vật thì ảnh của vật sẽ rơi đúng trên võng mạc cho ta thấy hình ảnh rõ ràng, sắc nét, đúng màu sắc. Người ta gọi đó là mắt chính thị. Hình 1

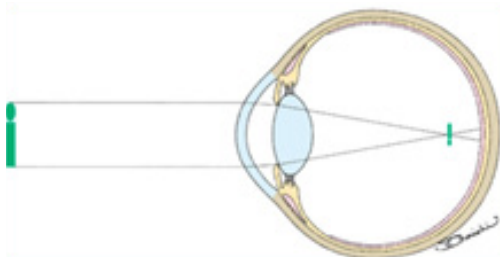


Hình 1. Sơ đồ sự tạo ảnh ở mắt chính thị

Nếu vì một lý do nào đó mà ảnh của vật không rơi vào võng mạc người ta gọi đó là tật khúc xạ. Hệ quả của các tật khúc xạ làm mắt nhìn mờ, thậm chí có thể dẫn đến mù.

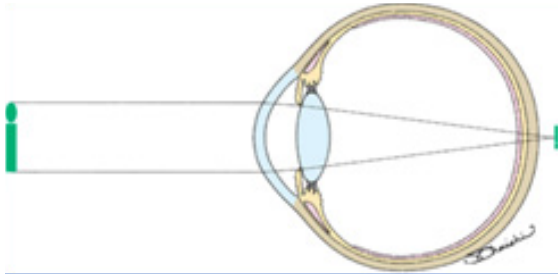
Có 3 loại tật khúc xạ tương ứng với vị trí hội tụ ảnh của vật so với võng mạc:

Nếu ảnh của vật hội tụ trước võng mạc gọi là cận thị (Hình 2)



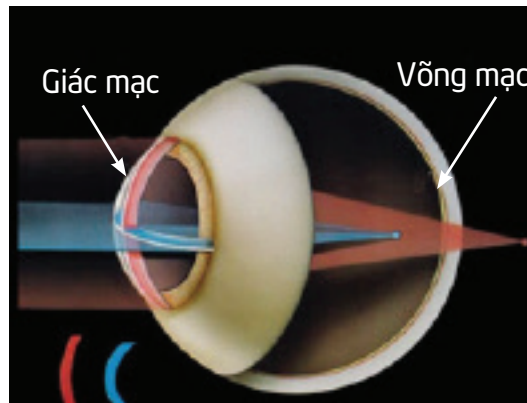
Hình 2. Sơ đồ sự tạo ảnh ở mắt cận thị

- Nếu ảnh của vật hội tụ ở phía sau võng mạc gọi là viễn thị (Hình 3),



Hình 3. Sơ đồ sự tạo ảnh ở mắt viễn thị

- Nếu ảnh của vật không phải là một điểm mà là một đoạn thẳng có thể ở trước, ở sau hoặc nửa trước, nửa sau gọi là loạn thị (Hình 4).



Hình 4. Sơ đồ sự tạo ảnh ở mắt loạn thị

Nhiệm vụ 2: Thảo luận nhóm

1. Có những loại tật khúc xạ nào? Trong đó, tật khúc xạ nào là phổ biến nhất
2. Các tật khúc xạ có ảnh hưởng gì đến thị lực của mắt? Điều đó dẫn đến hệ lụy gì đối với việc học tập của học sinh?

Tật khúc xạ là nguyên nhân hàng đầu gây giảm thị lực ở học sinh. Tật khúc xạ học đường bao gồm:

- a) **Cận thị:** Nhìn xa không rõ (nhìn không rõ chữ trên bảng, khi ngồi viết bài đầu cúi rất thấp). Mắt cận thị có thể dẫn đến các biến chứng thoái hoá võng mạc, bong võng mạc gây mù loà.
- b) **Viễn thị:** Nhìn cả gần và xa đều không rõ (không nhìn rõ chữ cả trên bảng và trong vở viết), nhưng nhìn mờ nhiều hơn khi nhìn gần. Người viễn thị nặng có thể bị lác mắt do điều tiết hoặc thị lực của mắt giảm không nhìn được dẫn đến lác.
- c) **Loạn thị:** Nhìn thấy hình bị méo hoặc bị mờ, cả khi nhìn xa lẫn nhìn gần (ví dụ, nhìn hình tròn thành hình méo).

Trong số những tật khúc xạ nêu trên, tật cận thị là phổ biến nhất. Cận thị xảy ra ở lứa tuổi học đường có thể phòng tránh được.

II. Biện pháp phòng ngừa các tật của mắt

Hoạt động 2: Tìm hiểu biện pháp phòng ngừa các tật khúc xạ.

Nhiệm vụ: Làm việc theo cặp;

1. Quan sát Hình 5a, 5b và 5c, nêu nhận xét về khoảng cách từ mắt đến sách/vở và tư thế đọc/ viết của các bạn nhỏ trong hình.



Hình 5a



Hình 5b



Hình 5c

2. Nếu không giữ khoảng cách chuẩn (30 -35 cm) giữa mắt và trang sách/vở, lâu ngày sẽ làm cho mắt bị tật gì? Giải thích và nêu cách khắc phục.



Hình 6a

3. Theo em, các bạn nhỏ trong hình nào dưới đây ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng? Giải thích tại sao chúng ta cần học tập và làm việc ở nơi có đủ ánh sáng?



Hình 6b

4. Để bảo vệ và chăm sóc mắt, những việc làm nào của các bạn nhỏ trong các hình dưới đây là nên hoặc không nên? Tại sao?



Hình 7a



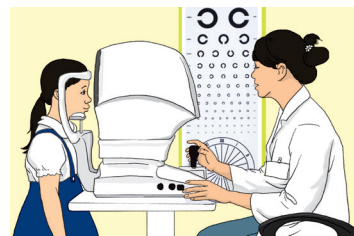
Hình 7b



Hình 7c



Hình 7d



Hình 7e

Khi em thấy mắt mình hay mỏi nhức, nhìn mờ, nheo mắt, đau đầu, em hãy:

- Nhanh chóng đến phòng y tế nhà trường để cô giáo hoặc nhân viên y tế trường học kiểm tra lại mắt của em.
- Nói với bố mẹ để được đưa đi khám mắt tại các cơ sở chuyên khoa mắt.
- Nếu phát hiện có tật khúc xạ, em cần được đeo kính phù hợp và định kỳ khám lại ít nhất 6 tháng/lần để theo dõi và kịp thời xử lý.
- Em nhớ đeo kính thường xuyên để tránh bị tăng độ cận hoặc viễn.

Để phòng ngừa tật khúc xạ, em hãy:

- Thường xuyên tham gia các hoạt động ngoài trời: đá bóng, đá cầu, nhảy dây, đi xe đạp, chạy bộ...
- Hạn chế chơi game và xem ti vi ở khoảng cách gần và trong nhiều giờ liên tiếp.
- Thường xuyên tự kiểm tra mắt của mình với bảng thị lực rút gọn treo tại phòng y tế nhà trường.
- Nói với bố mẹ đưa em đi khám định kỳ ít nhất 1 năm/lần. Riêng các em có tật khúc xạ tối thiểu kiểm tra thị lực mắt 6 tháng/lần.
- Ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng (tự nhiên hoặc nhân tạo) với tư thế ngay ngắn trên những bộ bàn ghế phù hợp với mình. Không đọc những quyển sách có cỡ chữ quá nhỏ và in dày.
- Sau mỗi giờ em đọc sách, học bài, làm việc với máy tính, em hãy cho mắt nghỉ ngơi từ 5-10 phút bằng cách ra ngoài trời chơi.

Bài tập thực hành theo nhóm

Em cần:

- Giấy A0
- Bút màu

Viết khẩu hiệu hoặc vẽ tranh cổ động về chăm sóc mắt.



MỤC TIÊU

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nêu được một số dấu hiệu chính và tác hại của bệnh mắt do lây nhiễm.
- Trình bày được nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ của bệnh mắt do lây nhiễm.
- Có ý thức và thực hiện được việc giữ vệ sinh phòng lây nhiễm.

1. Bệnh đau mắt đỏ (viêm kết mạc)

Hoạt động 1: Tìm hiểu nguyên nhân, triệu chứng, tác hại, đường lây và cách phòng ngừa bệnh

Nhiệm vụ 1: Thảo luận cả lớp

- Em đã bao giờ bị đau mắt đỏ?
- Mô tả mắt khi bị đau và cảm giác của em khi bị đau mắt đỏ?



Hình 1. Bệnh đau mắt đỏ

Nhiệm vụ 2: Làm bài tập

Hãy ghép ô chữ ở cột A với ô chữ ở cột B cho phù hợp

A	B
1. Nguyên nhân	a) Đỏ mắt; ngứa, cộm; có ghèn (dử) màu vàng/xanh dính ở hai mi mắt vào buổi sáng.
2. Triệu chứng	b) Theo hai đường: Lây lan trực tiếp qua dịch tiết từ mắt khi tiếp xúc (nước mắt, dử mắt) hoặc lây lan gián tiếp qua đồ dùng cá nhân của người bệnh.
3. Đường lây bệnh	c) Gây nhiều phiền phức trong các sinh hoạt, học tập và làm việc hàng ngày của người bệnh như: Mắt luôn bị chói không thể nhìn rõ chữ hoặc vật ở trước mắt. Mắt luôn có cảm giác bị cộm như có bụi ở trong mắt rất khó chịu. Trường hợp nặng dẫn đến làm viêm loét giác mạc có thể gây mù lòa. Bệnh hay gây lây nhiễm cho người khác.
4. Tác hại	d) Do vi khuẩn hoặc vi rút hoặc dị ứng gây ra.

Nhiệm vụ 3:

Từ hiểu biết về đường lây bệnh, hãy đề xuất các biện pháp phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ.

Phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ

Đối với người lành:

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, nước sạch đúng cách; không dùng chung một số đồ dùng cá nhân như bao gối, khăn mặt, khăn tay, khăn tắm; hạn chế đi bơi khi đang có dịch đau mắt đỏ.

Đối với người bệnh:

- Khi mắc bệnh, người bệnh cần hạn chế tiếp xúc với người lành để tránh lây lan.
- Người bệnh phải sử dụng khăn mặt và chậu rửa mặt riêng, có thể dùng loại khăn mặt bằng giấy ướt để lau mắt và sau mỗi lần sử dụng thì bỏ vào thùng rác.
- Khăn mặt, quần áo của người bệnh phải được giặt và đun sôi, phơi dưới ánh nắng mặt trời.
- Cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch thường xuyên để tránh lây ra các vật dụng khác.
- Hàng ngày nhỏ thuốc chữa mắt theo đơn thuốc và thực hiện hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa mắt.
- Đeo khẩu trang phòng chống lây lan.

2. Bệnh viêm bờ mi, chắp, lệ

Hoạt động 2: Tìm hiểu nguyên nhân triệu chứng và cách phòng bệnh

Nhiệm vụ 1: Quan sát hình, đọc thông tin và nói với bạn của em những điểm giống và khác nhau về triệu chứng và nguyên nhân dẫn đến các bệnh viêm bờ mi, chắp, lệ.

	1. Viêm bờ mi	2. Chắp (viêm tuyến sụn mi)	3. Lệ (viêm tuyến bờ mi)
			
1. Triệu chứng	Ngứa, chảy nước mắt, bờ mi đỏ, sưng, có thể có các vảy bám vào.	Đau nhức tại vị trí viêm, mi mắt sưng, đỏ tại vị trí viêm, viêm lâu sờ vào có cục cứng, có trường hợp vỡ chảy mủ.	
2. Nguyên nhân	Do các tác nhân vi khuẩn, nấm, chất lạ như khói, bụi... xâm nhập vào mắt. thông qua các thói quen vệ sinh mắt không sạch sẽ như tay bẩn quệt vào mắt, dùng nước bẩn, khăn mặt bẩn lau mắt.		
3. Tác hại	Bệnh gây ngứa, sưng, đau nhức ảnh hưởng đến học tập và sinh hoạt, hay tái phát, có thể viêm tỏa lan vào các tổ chức của hốc mắt ảnh hưởng đến thị lực.		

Nhiệm vụ 2: Dựa vào nguyên nhân gây bệnh, hãy đề xuất cách phòng bệnh viêm bờ mi, chắp, lệ.

Luôn giữ vệ sinh sạch sẽ cho mắt, chỉ dùng nước sạch, khăn sạch để rửa mặt, đeo kính để bảo vệ mắt tránh các yếu tố kích thích như: gió, bụi, ánh sáng, dị vật; tránh dùng chung các vật dụng như khăn mặt, khăn tay, khăn tắm với người khác, nhất là người đang bị đau mắt đỏ.

MỤC TIÊU

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nêu được tầm quan trọng và nguy hiểm của chấn thương mắt, các nguyên nhân, hậu quả của chấn thương ở mắt.
- Trình bày được những biện pháp sơ cứu ban đầu và biện pháp phòng ngừa chấn thương ở mắt.

I. Một số chấn thương ở mắt thường gặp ở học sinh trung học cơ sở và cách phòng ngừa

Hoạt động 1: Tìm hiểu nguyên nhân, hậu quả và cách phòng ngừa chấn thương ở mắt

Nhiệm vụ 1. Làm việc theo nhóm

- Sử dụng sơ đồ tư duy, mô tả tất cả những nguyên nhân có thể gây chấn thương ở mắt.
- Trình bày trước lớp kết quả làm việc của nhóm.

Nguyên nhân gây chấn thương ở mắt

- Ở lứa tuổi đi học, đa số bị chấn thương ở mắt có thể do vô tình hay cố ý, thường gặp khi đá nhau, chơi những đồ chơi nguy hiểm: bắn ná, bắn bi, đánh kiếm, bắn súng bi, dùng các vật sắc nhọn hoặc tù chọc vào mắt... Cũng có thể xảy ra tai nạn trong nấu nướng dầu mỡ bắn vào mắt hoặc khi tiếp xúc với chất tẩy rửa, hóa chất khi làm vệ sinh ở nhà hoặc khi thực hành ở phòng thí nghiệm. Ngoài ra, có thể bị bỏng do nhiệt (nước sôi, lửa..) và các dị vật như cát bụi, côn trùng... cũng có thể vô tình bay vào mắt.
- Các tổn thương ở mắt cũng khá đa dạng, nhẹ thì bỏng da mi, rách da mi hay kết mạc, nặng có thể thủng giác mạc, vỡ nhãn cầu, nhiễm trùng mắt. Hậu quả để lại những di chứng nghiêm trọng dẫn đến bị mù lòa, mất thị lực vĩnh viễn.

Nhiệm vụ 2. Thảo luận cả lớp

- Điều gì có thể xảy ra khi mắt bị chấn thương?
- Chúng ta có thể làm gì để phòng ngừa chấn thương ở mắt cho bản thân và cho người khác?

Hậu quả của chấn thương ở mắt

- Trường hợp nhẹ có thể gây ra: sưng và tụ máu ở vùng mắt bị chấn thương, gây đau nhức và ảnh hưởng tới sức nhìn của mắt. Cũng có thể gây xuất huyết (chảy máu) trong mắt, hoặc có thể gây bỏng nhẹ (nếu chất gây chấn thương là các loại axit hay kiềm nhẹ...) làm cho mắt giảm đi sức nhìn và ảnh hưởng đến thị lực sau này.
- Trường hợp nặng có thể gây rách giác mạc, vỡ nhãn cầu do bị chấn thương bởi một vật sắc nhọn, mảnh thủy tinh hay viên sỏi...; hoặc bởi một loại dung dịch có độ axit hay kiềm nặng gây ra bỏng... có khả năng làm cho mắt thành tật hay mù.
- Làm giảm hoặc mất đi vẻ đẹp tự nhiên của đôi mắt và ảnh hưởng tới hình thức bên ngoài nói chung của con người.

Phòng ngừa chấn thương ở mắt

- Không chơi, đùa nghịch ở nơi có nhiều cát, bụi,..
- Không sử dụng những đồ chơi và trò chơi có nhiều nguy cơ gây ra những thương tích cho mắt như chơi khăng, dùng súng cao su bắn nhau, chơi con quay (chơi cù), không dùng các vật nhọn như dao kiếm, côn, gươm giáo... để "biểu diễn" hay nô đùa với nhau... Không dùng các loại hóa chất như dung dịch a xít, kiềm, hóa chất... khi không được hướng dẫn cụ thể... Không để bị bỏng do vòi toilet, nước sôi, lửa,..

Bảo vệ đôi mắt của em khỏi thương tích là một trong những điều quan trọng để có được đôi mắt sáng trong suốt cuộc đời.

II. Cách xử trí đối với các chấn thương ở mắt

Hoạt động 2: Tìm hiểu cách xử trí các chấn thương ở mắt

Nhiệm vụ 1. Đọc thông tin để tìm hiểu về cách xử trí đối với từng loại chấn thương ở mắt

1. Xử trí khi có dị vật trong mắt

- Khi có dị vật vào mắt, thường cảm thấy xốn mắt, ngứa mắt, cộm trong mắt,... vì vậy, không được dụi mắt, không dùng giấy hoặc bông để lấy dị vật vì như vậy có thể khiến mắt bị nhiễm trùng, đẩy dị vật vào sâu hơn hoặc gây xước kết mạc, giác mạc.
- Chớp mắt vài lần và để nước mắt đẩy dị vật ra ngoài.
- Nằm ngửa và trấn an tinh thần. Dùng các ngón tay banh rộng mắt, nhỏ mắt bằng nước muối sinh lý hay các loại thuốc có tác dụng rửa mắt. Bạn cũng có thể nhẹ nhàng rửa mắt bị tổn thương bằng nước sạch đổ từ bình hay chai lọ, nước từ vòi chảy chậm hay ngâm mắt có dị vật trong nước sạch. Tránh phun nước thẳng vào mặt.
- Nếu dị vật vẫn không ra, hãy nhắm mắt hoặc băng nhẹ cả hai bên để hạn chế cử động mắt, giảm thiểu chấn thương, rồi đi khám bác sĩ chuyên khoa mắt.

2. Xử trí khi có vết thương mắt (vô tình/chủ ý)

- Nguyên nhân: Thường do đùa giỡn, đánh nhau, tai nạn sinh hoạt, giao thông
- Cách xử trí: sơ cứu tại chỗ và chuyển ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

Nếu là chấn thương đung dập như bầm máu mi mắt, sưng phù, tụ máu quanh hốc mắt nên chườm lạnh ngay cho vùng mắt bị chấn thương để giảm đau và giảm phù nề, tuyệt đối không ấn mạnh lên vùng tổn thương.

Lưu ý:

- Không ép trực tiếp đá lạnh lên mắt vì điều này khiến vết thương trở nên trầm trọng hơn. Có thể dùng túi chườm lạnh hoặc đá bọc trong khăn và chườm 15-20 phút, nhắc lại sau mỗi 1-2 giờ. Sau 48 giờ thì xen kẽ chườm lạnh và chườm nóng.
- Nếu mắt vẫn đau hay xuất hiện nhìn mờ, kể cả sau một cú đung dập nhẹ, sử dụng băng che mắt lại rồi đến cơ sở chuyên khoa mắt gần nhất xin được khám và điều trị để phòng chấn thương bên trong.

3. Xử trí vết thương đâm xuyên hay chảy máu

Nhớ: gọi cấp cứu 115 đưa nạn nhân đi bệnh viện mắt càng sớm càng tốt

- Dùng cốc giấy úp lên mắt bị chấn thương để bảo vệ mắt.
- Không dụi mắt.
- Không rửa mắt bằng nước hoặc các dung dịch khác.
- Không tìm cách loại bỏ vật mắc kẹt trong mắt.
- Nằm ngửa và trấn an tinh thần.
- Lót những miếng đệm bông xung quanh mắt bị tổn thương.

Tránh dùng các thuốc giảm đau như aspirin hay ibuprofen vì các thuốc này có thể làm tăng nguy cơ chảy máu.



Hình 1. Đặt một chiếc cốc giấy hay cốc nhựa lên phía trên mắt, tựa trên các tấm đệm bông. Dùng băng y tế hoặc khăn sạch quấn nhẹ quanh đầu, trùm lên trên cốc.

Lưu ý: Tuyệt đối không băng ép, không đè mạnh lên cốc vì như vậy có thể gây chấn thương mắt trầm trọng. Không uống hay ăn bất kỳ thứ gì, để phòng trường hợp cần gây mê để xử trí vết thương.

4. Xử trí vết thương do bỏng hóa chất

- **Bước 1:** Mang găng dùng một lần và rửa sạch hoá chất ở mắt bằng nước ấm ngay lập tức.
- **Bước 2:** Để đầu người bị nạn trên bồn rửa và nghiêng mắt bị thương về phía dưới để ngừa tình trạng nước có thể lẫn hoá chất sau khi rửa mắt và chảy sang mắt hiện tại lành.
- **Bước 3:** Dùng ngón tay giữ cho mắt bị thương của người bị nạn mở và gội rửa bằng nước trong 15 phút.
- **Bước 4:** Rửa từ bên trong mắt hướng ra bên ngoài mắt.
- **Bước 5:** Nhờ một người khác gọi đến trung tâm chống độc trong khi bạn rửa mắt.
- **Bước 6:** Báo cho cha mẹ biết để được đi đến bác sĩ nhãn khoa thăm khám và điều trị tiếp. Nhớ mang theo chai lọ chứa hóa chất (nếu có).

Nhiệm vụ 2. Thảo luận cả lớp

Dựa vào cách xử trí đối với từng loại chấn thương mắt ở trên, em hãy đề xuất nguyên tắc chung cần tuân theo trong tình huống bản thân em hoặc những người xung quanh bị chấn thương ở mắt.



Đối với tất cả các chấn thương mắt, em nhớ:

KHÔNG chạm vào, chà xát hoặc áp lực lên mắt.

KHÔNG cố gắng để loại bỏ các vật lạ bị mắc kẹt trong mắt.

KHÔNG dùng thuốc mỡ hoặc thuốc nhỏ mắt.

Chỉ trong trường hợp tiếp xúc với hóa chất hoặc bỏng mắt phải rửa mắt bằng nước sạch.

Vết thương cắt hoặc chọc thủng phải được che nhẹ chuyển ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

Bài tập thực hành theo nhóm

Viết khẩu hiệu hoặc vẽ tranh tuyên truyền phòng tránh bị chấn thương mắt đối với học sinh.

MỤC TIÊU

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

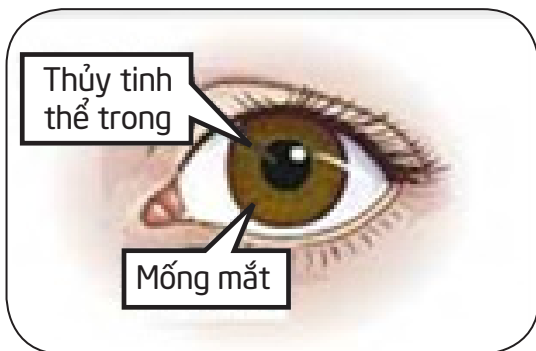
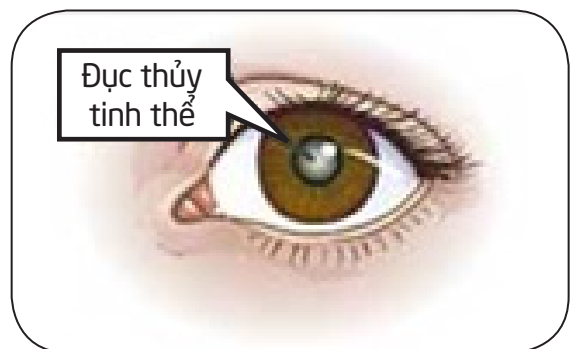
- Nhận biết được các dấu hiệu chính của đục thủy tinh thể, lác (lệ).
- Trình bày được các nguyên nhân chính gây đục thủy tinh thể, lác (lệ).
- Nêu được tác hại và các biện pháp phòng ngừa đục thủy tinh thể, lác (lệ).

I. Đục thủy tinh thể

Hoạt động 1: Tìm hiểu về bệnh đục thủy tinh thể và biện pháp phòng ngừa.

Nhiệm vụ 1: Trả lời câu hỏi

1. Quan sát hình 1, so sánh và chỉ ra sự khác nhau giữa mắt bình thường và mắt bị đục thủy tinh thể?
2. Có phải chỉ có người già mới bị đục thủy tinh thể? Điều gì sẽ xảy ra nếu một người bị đục thủy tinh thể ngay từ khi mới sinh ra?

Mắt bình thường**Mắt đục thủy tinh thể**

Hình 1. Sơ đồ mắt bình thường và mắt đục thủy tinh thể

Mắt bị đục thủy tinh thể nhìn không rõ hoặc không nhìn thấy gì, phần ở giữa lòng đen (lỗ đồng tử) trắng ra.

Từ người già đến trẻ em đều có thể bị bệnh đục thủy tinh thể. Đục thủy tinh thể ở trẻ em thường do bẩm sinh do trong quá trình mang thai người mẹ bị nhiễm virus, đái tháo đường, hoặc dùng các thuốc có tác dụng có hại đến thủy tinh thể của em bé. Chấn thương mắt cũng là một nguyên nhân thường gặp. Ngoài ra có thể do các bệnh viêm nhiễm ở mắt.

Bệnh có thể gây mù lòa ảnh hưởng đến tâm lý, sinh hoạt, học tập và nghề nghiệp sau này của trẻ, ảnh hưởng đến xã hội. Nếu không được điều trị sớm và kịp thời có thể gây lác, giảm thị lực.

Nhiệm vụ 2:

Đọc thông tin để tìm hiểu về biện pháp phòng ngừa đục thủy tinh thể ở trẻ em. Nêu vai trò, trách nhiệm của người mẹ đối với việc phòng ngừa bệnh đục thủy tinh thể cho con mình?

Biện pháp phòng ngừa bệnh đục thủy tinh thể ở trẻ em

Trong quá trình mang thai, người mẹ cần tránh bị mắc các bệnh truyền nhiễm bằng cách tránh tiếp xúc với người mang bệnh, tiêm phòng các bệnh truyền nhiễm đầy đủ theo khuyến cáo của bác sỹ, khám thai định kỳ, có chế độ dinh dưỡng hợp lý, không tự ý dùng thuốc nếu không có chỉ định của bác sỹ.

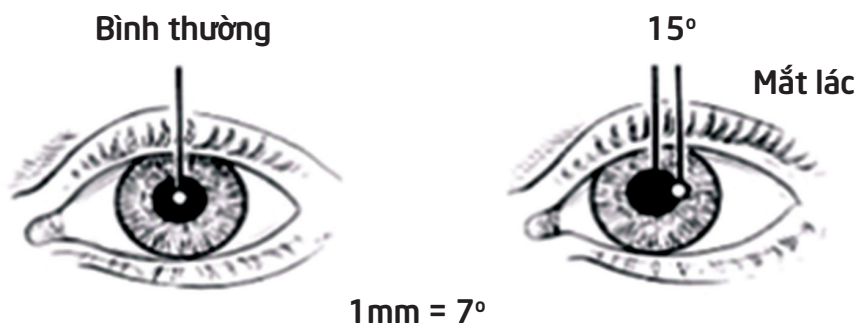
Trẻ em cần tránh không bị chấn thương vào mắt.

Khám mắt định kỳ để phát hiện bệnh sớm và điều trị kịp thời nhằm phục hồi thị lực tránh bị lác (lé) và giảm thị lực.

II. Lác (lé)

Hoạt động 2: Tìm hiểu về bệnh Lác (Lé) và biện pháp phòng ngừa.

Nhiệm vụ 1. Quan sát hình 2, so sánh mắt bình thường và mắt bị lác em có nhận xét gì?



Hình 2. Sơ đồ mắt bình thường và mắt lác

Nhiệm vụ 2. Làm bài tập

Hãy ghép ô chữ ở cột A với ô chữ ở cột B cho phù hợp

A	B
1. Nguyên nhân	a) Khi nhìn thẳng mắt không ở chính giữa, có thể lệch vào trong, ra ngoài, lên trên, hoặc xuống dưới. Mắt có thể nhìn mờ, giảm thị lực, hoặc nhìn thấy hai hình. Có thể gây tư thế nghiêng đầu hoặc vẹo cổ.
2. Triệu chứng	b) Có thể gây mất thị lực, giảm khả năng quan sát của mắt, ảnh hưởng đến sinh hoạt, học tập và làm việc ở một số ngành nghề. Ảnh hưởng đến thẩm mỹ, trẻ có thể mất tự tin, ảnh hưởng đến tâm lý.
3. Tác hại	c) Khám mắt định kỳ phát hiện bệnh sớm để điều trị tránh bị giảm thị lực; thường xuyên tập liếc sang hướng ngược chiều lác; trường hợp bị lác kèm theo tật khúc xạ cần đeo kính theo chỉ định của bác sỹ chuyên khoa mắt. Có thể mổ lác để điều chỉnh các cơ vận nhãn nhằm đưa hai mắt về thẳng trục. Sau mổ cần tiếp tục theo dõi để điều trị nhược thị nếu có.
4. Biện pháp phòng ngừa	d) Bệnh có thể do bẩm sinh, hoặc mắc phải. Tật khúc xạ (cận thị, viễn thị, loạn thị) cũng là nguyên nhân thường gặp.

Em có biết!

Lác (lé) có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Đây là tình trạng hai mắt không thẳng hàng khi nhìn thẳng về phía trước, nói cách khác là một mắt lệch so với mắt còn lại. Lác mắt còn có thể ảnh hưởng đến sự phát triển thị lực và thẩm mỹ. Nếu phát hiện và điều trị sớm có thể xử lý được vấn đề này.

Nguyên nhân lác mắt ở trẻ em:

- *Lác bẩm sinh:* Khi trẻ sinh ra đã thấy lác hay lác xuất hiện trong giai đoạn từ 6 tháng tuổi.
- Lác có thể do nhiễm virus Rubella từ mẹ lúc mang thai.
- Bị khiếm khuyết các nhiễm sắc thể như sai lệch về nhiễm sắc thể số 18.
- *Lác bệnh lý:*
- Trẻ bị những căn bệnh về não, bị chấn thương não.
- Những nguyên nhân liên quan đến mắt như ung thư, viêm màng võng mạc, đục thủy tinh thể, mắc tật khúc xạ (cận thị, viễn thị) nặng...

Nguyên nhân lác mắt ở người lớn:

- Liệt thần kinh do nhiễm virus.
- Các u não chèn ép. Chấn thương gây tổn thương não.
- Chấn thương tại mắt hoặc bất kỳ nguyên nhân nào gây giảm thị lực đều có khả năng dẫn đến tình trạng lác.
- Bệnh lý mạch máu như tăng huyết áp, đái tháo đường...



The **Fred Hollows**
Foundation



Australian Government

CHỈ ĐẠO NỘI DUNG:

TS. Nguyễn Trọng Hoàn - Phó Vụ trưởng Vụ GDTrH, Bộ Giáo dục và Đào tạo

NHÓM TÁC GIẢ:

1. Chủ biên: TS Ngô Văn Hưng, Chuyên viên cao cấp, Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. ThS, BS Phùng Thị Thúy Hằng, Khoa Mắt, Bệnh viện Bạch Mai.
3. ThS, BS Ngô Quang Bình, Trưởng phòng chỉ đạo tuyến, Bệnh viện Mắt, Hải Phòng.
4. ThS. Nguyễn Thị Duyên, giáo viên Sinh học trường THCS-THPT Nguyễn Siêu, Hà Nội.
5. NCV. Nguyễn Tất Thắng, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.

BIÊN TẬP NỘI DUNG:

1. PGS.TS. Nguyễn Võ Kỳ Anh, Viện nghiên cứu Giáo dục phát triển tiềm năng con người.
2. TS, BS. Mai Quốc Tùng, Giảng viên bộ môn Mắt, Đại học Y Hà Nội.
3. TS. Bùi Phương Nga, Chuyên gia tư vấn giáo dục.
4. PGS.TS. Trần Văn Dần, Nguyên phó Trưởng bộ môn Vệ sinh Môi trường - Dịch tễ, Đại học Y Hà Nội.

Tài liệu được sử dụng để thử nghiệm tại một số trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương, thành phố Đà Nẵng và tỉnh Tiền Giang trong khuôn khổ dự án "Mắt sáng học hay"

