

TUYÊN TRUYỀN PHỤ HUYNH THÁNG 06/2020

TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG BỆNH ĐAU MẮT

1. Đau mắt đỏ là gì?

Đau mắt đỏ là tình trạng viêm kết mạc do nhiễm khuẩn, virus, viêm dị ứng gây ra. Bệnh thường xuất hiện vào khoảng tháng 7-9, là những tháng mưa nhiều. Nguyên nhân của đau mắt đỏ thường là nhiễm vi khuẩn, virus hoặc phản ứng dị ứng...

2. Triệu chứng

- Mắt đau râm rộ, cộm, cảm giác như cát trong mắt.
- Chảy nước mắt và có nhiều rỉ, có khi sáng ngủ dậy rỉ làm mi mắt dính chặt.
- Mi mắt sưng nhẹ, hơi đau, kết mạc sưng phù, đỏ. Bệnh thường bắt đầu từ một mắt, sau vài ba ngày lây sang đến mắt thứ hai...
- Kèm theo có thể ho, sốt nhẹ, nổi hạch trước tai (hay gặp ở trẻ em).
- Trong những trường hợp nặng có thể gây tổn thương giác mạc (tròng đen), khi đó thị lực có thể giảm.

Bệnh sẽ làm cho bạn có cảm giác như có vật gì ở trong mắt mà không thể thấy ra được.

3. Diễn biến

- Các triệu chứng trên thường râm rộ khoảng 3 ngày đầu sau giảm dần, thoái lui sau khoảng 10 ngày, đại đa số lành tính, ít để lại di chứng.
- Một số ít có thể có giả mạc ở kết mạc mi (mắt thường sưng khó mở, có dịch màu hồng...) đau kéo dài có khi hàng tháng nếu không được bóc giả mạc
- Một số có thể có biến chứng Viêm giác mạc chấm khi đó sẽ có ảnh hưởng đến thị lực.
- Viêm kết mạc trên người bệnh có các bệnh mạn tính khác về mắt như: mắt hột, sẹo giác mạc cũ, tắc lệ đạo...sẽ làm cho bệnh tiến triển nặng thêm;
- Bệnh thường bắt đầu một mắt sau đó lây sang mắt thứ 2 trong vòng vài ngày.

4. Bệnh có thể lây lan bằng cách nào ?

Lây qua vật dụng sinh hoạt:

- Dùng khăn hoặc chậu rửa mặt chung
- Dùng tay dụi mắt sau đó dùng chung đồ vật với người khác
- Lây qua môi trường bể bơi, không khí
- Lây qua vật trung gian là ruồi/ nhặng

Lây qua đường nước bọt.

Lây qua đường hơi thở.

5. Bệnh có thể gây ra những hậu quả gì ?

Bệnh hầu hết khỏi hoàn toàn trong vòng 1 đến 2 tuần không để lại di chứng.

Tuy nhiên có thể gây ra một số hậu quả:

- Có thể bị bội nhiễm, tổn thương giác mạc như viêm giác mạc đốm, viêm giác mạc chấm nông gây giảm thị lực kéo dài ảnh hưởng đến sinh hoạt và lao động.

- Có thể lây lan thành dịch.

Trong trường hợp tự ý điều trị, hoặc điều trị không đúng theo chỉ dẫn của bác sỹ chuyên khoa có thể dẫn đến các biến chứng trầm trọng có thể gây mù mắt như loét giác mạc, glôcôm....

6. Phòng bệnh đau mắt đỏ như thế nào ?

Vệ sinh tốt là cách tốt nhất để kiểm soát lây lan Đau mắt đỏ. Một khi đã được chẩn đoán là đau mắt đỏ bạn cần thực hiện các bước sau:

- Không dụi mắt bằng tay.
- Rửa tay kỹ và thường xuyên với nước ấm, điều này rất quan trọng. - Lau rửa dịch dư mắt 2 lần một ngày bằng khăn giấy hoặc cotton ẩm, sau đó vứt ngay.
- Giặt ga giường, vỏ gối, khăn tắm trong nước tây và ấm.
- Tránh dùng chung các vật dụng như khăn mặt, chậu rửa.
- Rửa tay sau khi tra thuốc mắt.
- Không tra vào mắt lành thuốc nhỏ của mắt đang bị nhiễm khuẩn.

Bệnh đau mắt đỏ rất thường gặp trong cuộc sống hàng ngày. Có những loại nguy hiểm cần điều trị gấp, nhưng cũng có loại nhẹ chỉ thoáng qua mà không cần điều trị. Quan trọng là chúng ta phải biết cách nhận biết những dấu hiệu để chẩn đoán đúng nguyên nhân và điều trị thích hợp nhằm tránh những tổn hại về sau.

CÁC TẬT CỦA MẮT

Để phòng tránh các bệnh về mắt cần kiểm tra định kỳ, có chế độ nghỉ ngơi và ăn uống hợp lý.

1. Cận thị

Biểu hiện của bệnh là trẻ nhìn gần thấy, nhìn xa không thấy, gây ảnh hưởng rất lớn đến việc học tập cũng như cách sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Trẻ hay than đau đầu, mỏi mắt, không thích học, lười vận động nên dễ béo phì...

Nguyên nhân: trẻ bị thiếu ngủ, xem tivi quá gần... Bố mẹ cận thị có thể di truyền sang con, mức độ di truyền liên quan mật thiết với mức độ cận thị của bố mẹ. Nếu bố mẹ cận thị từ 6 đi-ốp trở lên thì khả năng di truyền sang con là 100%. Trẻ sinh nhẹ cân (dưới 2,5 kg) đến tuổi thiếu niên cũng thường bị cận thị. Trẻ sơ sinh thiếu tháng thường bị cận thị từ khi học vỡ lòng.

2. Viễn thị

Viễn thị thường xuất hiện ở người từ 40 tuổi trở lên, biểu hiện là nhìn gần hình ảnh bị mờ và nhòe. Vì vậy muốn nhìn phải đưa mục tiêu ra xa mắt và nheo mắt để nhìn, nhìn lâu thấy mỏi mắt, nhức đầu.

3. Đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng

Thoái hóa điểm vàng và đục thủy tinh thể là những nguyên nhân hàng đầu gây mù. Nguyên nhân là do di truyền, thiếu hụt dinh dưỡng, tuổi già, do biến chứng của các bệnh mạn tính như tiểu đường...

Biểu hiện ban đầu của bệnh là nhìn mờ, lóa mắt, hình ảnh biến dạng, đường thẳng thành vợn sóng, nhìn thấy trước mắt như có màn sương, nhìn trong bóng tối rõ hơn ngoài sáng.

4. Bệnh khô mắt

Khởi đầu người bệnh sẽ thấy: nhức mắt, khô mắt, chảy nước mắt, nặng hơn sẽ thấy cộm, ngứa, chớp mắt thấy rát, nhìn mờ, sợ ánh sáng. Bệnh kéo dài có thể gây loét giác mạc dẫn đến mù lòa.

Bệnh thường xảy ra ở đối tượng làm văn phòng, tiếp xúc thường xuyên với máy tính. Do áp lực công việc và ánh sáng của máy tính họ ít chớp mắt, vì vậy mắt không được làm ướt thường xuyên dẫn tới khô mắt.

Đối với tài xế xe đường dài cũng tương tự, họ phải làm việc liên tục trong tình trạng thiếu sáng hoặc những người cao tuổi do lượng nước mắt tiết ra giảm 50% so với thời trẻ.

✓ Cách phòng tránh

- Đối với học sinh

Một trong những điều cốt yếu nhất để bảo vệ thị lực là ánh sáng thích hợp: đảm bảo nơi học đủ ánh sáng, tránh sự phản xạ ánh sáng quá mạnh hoặc quá mờ đều làm mắt trẻ mệt mỏi (như phản xạ từ mặt giấy đến màn hình máy tính). Khi ngồi học phải giữ đúng tư thế: ngồi thẳng lưng, đầu hơi cúi khoảng 10-15 độ.

Khoảng cách phù hợp để đọc từ mắt đến trang sách: đối với học sinh cấp I là 25cm, cấp II là 30cm, cấp III là 35 cm. Việc đọc sách quá gần sẽ dẫn đến sự nỗ lực về thị giác do việc gia tăng sức điều tiết của mắt, từ đó làm xuất hiện và gia tăng độ cận thị.

Đối với học sinh đã bị tật khúc xạ, ngoài các điều trên cần phải mang kính và mang kính đúng độ để mắt nhìn rõ và không phải điều tiết, tái khám mắt đo thị lực kiểm tra mỗi 6 tháng hoặc mỗi đầu học kỳ để theo dõi mức độ cận thị.

- Đối với người lao động

Làm việc lâu bên máy tính thường khiến cho mắt bị mờ, khô, lâu dần sẽ mắc phải các tật về mắt. Để hạn chế những tác hại máy tính với mắt, nên đặt máy tính ở những nơi có độ sáng thích hợp, không chói lòa cũng không quá tối. Thư giãn mắt sau mỗi giờ làm việc bằng cách nhắm mắt lại hoặc chớp mắt nhiều lần khi làm việc ở những nơi nhiều bụi và ánh sáng mạnh.

Cần có chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý, cung cấp thực phẩm giàu vitamin, đặc biệt vitamin A giúp oxy hóa các chất gây hại cho mắt. Các thực phẩm giàu vitamin A như: dầu gấc, cà chua, gan... Ngoài ra, Vitamin E có trong dầu đậu nành, dầu hướng dương, các loại hạt... cũng giúp mắt chống oxy hóa các chất có hại, giảm nguy cơ cườm mắt. Bên cạnh đó chất lutein có trong bắp, trứng, cải bó xôi... giúp bảo vệ võng mạc mắt.

- Hãy để mắt nghỉ ngơi

Khi làm việc, học tập, mắt phải chịu những áp lực không kém não bộ, vì thế mắt cần được nghỉ ngơi. Hãy tạo thói quen tập thể dục cho mắt bằng cách chớp mắt liên tục, nhanh

trong vòng 1-2 phút để tăng cường sự tuần hoàn máu, nhìn ra xa để co giãn đồng tử, giảm căng thẳng và mát-xa cho đôi mắt giúp mắt luôn khỏe mạnh.

- *Lưu ý khi xem ti- vi*

Nên xem ti vi ở khoảng cách gấp 7 lần chiều rộng của màn hình. Khi xem, ngồi thẳng và nên có chiếu sáng trong phòng, tránh ánh sáng phản xạ trực tiếp. Đối với trẻ em nên giới hạn việc xem ti vi, nếu có tật khúc xạ cần đeo kính khi xem ti vi.

Để phòng tránh bệnh mắt hiệu quả:

- Kiểm tra mắt định kỳ sáu tháng một lần là cách tốt nhất giúp sớm phát hiện những bệnh về mắt để điều trị kịp thời.
- Nên đi khám mắt khi có biểu hiện lạ.
- Khi đi ra ngoài nắng nên đeo kính râm để bảo vệ mắt, tránh tia cực tím và tránh được bệnh đục thủy tinh thể (cườm mắt).
- Luôn đọc sách báo dưới ánh sáng tốt để tránh căng thẳng cho mắt.
- Cứ sau nửa tiếng làm việc bằng mắt nên cho mắt nghỉ bằng cách nhìn chỗ khác hoặc nhìn vật thể ở xa, chớp mắt và mát-xa mắt.

Phòng ngừa các rối loạn DO THIẾU I-ÔT

I-ốt là một vi chất cần thiết cho phát triển của cơ thể, như phát triển xương, phát triển của não bộ và hệ thần kinh trong thời kỳ bào thai. Nếu thiếu i-ốt sẽ dẫn đến thiếu hoóc-môn giáp trạng và ảnh hưởng tới nhiều chức năng quan trọng của cơ thể, gây ra nhiều rối loạn khác nhau gọi chung là "các rối loạn do thiếu i-ốt".



Trẻ em và phụ nữ mang thai là những đối tượng rất dễ bị thiếu i-ốt do nhu cầu tăng cao. Thiếu i-ốt ở thai phụ dễ xảy ra sảy thai, thai chết lưu hoặc sinh non, nếu thiếu i-ốt nặng trong giai đoạn

PHÒNG BỆNH DO THIẾU CANXI & VITAMIN D

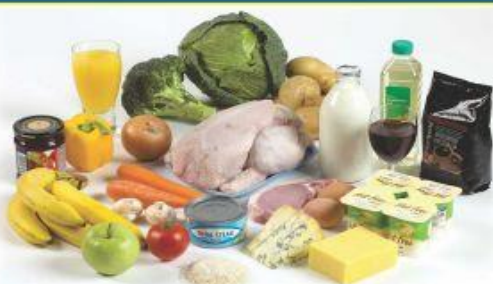
Canxi và Vitamin D đều là những khoáng chất rất cần thiết cho sự phát triển của cơ thể, đặc biệt là trẻ nhỏ. Tình trạng thiếu Canxi và/hoặc Vitamin D sẽ dẫn tới bệnh còi xương ở trẻ. Nếu không được điều trị kịp thời có thể dẫn tới cơ giết do hạ Canxi trong máu và rất nguy hiểm đối với trẻ.



Chủ động phòng ngừa

- Để chủ động phòng ngừa bệnh còi xương và chứng cơ giết do hạ canxi máu ở trẻ còi xương, các bà mẹ cần cho trẻ:
 - Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm, ưu tiên các thực phẩm giàu canxi và vitamin D.
 - Tắm nắng khoảng 15-20 phút mỗi ngày để cơ thể tự tổng hợp vitamin D, tăng cường hấp thu canxi.

Tuổi	Hàm lượng canxi cần thiết
1-3	500 mg/ngày
4-8	800 mg/ngày
9-18 (thiếu niên đang tăng trưởng)	1.300 mg/ngày



Những thực phẩm giàu vitamin D:

Gan động vật, sữa, dầu cá,...

Những thực phẩm giàu canxi:

Tôm, cua, cá, sữa, rau muống, rau ngót, rau dền, rau đay, rau mồng tơi, vừng, đậu nành,...