Ngày Thị giác thế giới lần đầu tiên được tổ chức vào năm 1998 với mục đích nâng cao nhận thức của toàn cầu về tình trạng mù lòa, suy giảm thị lực và việc phục hồi các chức năng thị giác. Đây là sáng kiến của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và tổ chức Quốc tế về phòng chống mù lòa (IAPB) nhằm nhắc nhở mọi người tầm quan trọng của việc bảo vệ đôi mắt và chữa trị cho các bệnh nhân bị khiếm thị.

Ngày Thị giác Thế giới được tổ chức hàng năm vào ngày thứ Năm tuần thứ hai của tháng 10. Năm nay, là ngày 10/10/2024 với chủ đề: “Ưu tiên chăm sóc mắt trẻ em”, nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe mắt trẻ em, giúp trẻ cơ hội yêu thương đôi mắt của mình.

Nhằm hưởng ứng ngày Thị giác Thế giới 10/10/2024 dưới đây là một số biện pháp hưởng ứng chủ đề: “Ưu tiên chăm sóc mắt trẻ em”

**Các biện pháp phòng ngừa tất khúc xạ học đường**

Để phòng ngừa các tật khúc xạ, phụ huynh cần chú ý quan tâm:

- Bảo vệ mắt, vệ sinh mắt hàng ngày;

- Cho trẻ ngồi học đúng tư thế, khoảng cách từ mắt đến sách vở là 25 – 30cm.

- Cột sống luôn ở tư thế thẳng đứng và vuông góc với mặt ghế ngồi, hai chân thoải mái, hai tay phải đặt đúng điểm tựa quy định.

- Phòng học đủ ánh sáng, bàn ghế đúng tiêu chuẩn theo từng cấp học, đèn để phía đối diện với tay cầm bút.

- Không nên cho trẻ đọc sách, xem tivi, chơi điện tử quá 02 giờ liên tục;

- Tuân thủ đầy đủ chế độ giải lao, vui chơi và dinh dưỡng hợp lý;

- Bên cạnh đó trẻ cần có chế độ dinh dưỡng tốt cho mắt, ngủ đủ 8 – 10 tiếng/ngày, ăn nhiều rau xanh, trái cây đảm bảo đủ các loại vitamin cho cơ thể.

- Khám mắt định kỳ tại các cơ sở chuyên khoa mắt để được phát hiện sớm tật khúc xạ và chỉnh kính hợp lý.

- Đeo kính đúng số, đúng bệnh hoặc phẫu thuật để phòng chống nhược thị và hậu quả sau này.

**Những cách đơn giản để giảm tác hại của việc nhìn gần quá nhiều:**

Cho mắt nghỉ ngơi: Làm việc với màn hình điện tử nên cho mắt nghỉ ngơi theo nguyên tắc 20-20-20 nghĩa là mắt nhìn gần 20 phút, nghỉ ít nhất 20 giây để nhìn xa 20 feet (tương đương 5 mét).

Thứ tự ưu tiên của các thiết bị: sách giấy được ưu tiên hơn thiết bị điện tử. Màn hình lớn được ưu tiên hơn màn hình nhỏ. Khoảng cách từ màn hình máy tính đến mắt để khoảng 50-60cm. Độ sáng màn hình nên điều chỉnh theo thời gian trong ngày. Với điện thoại nên chọn chế độ night shift/night filter/night light.

Chớp mắt: chớp mắt chủ động và thường xuyên khi làm việc gần để tránh bị khô mắt. Lớp phim nước mắt cần được bổ sung thường xuyên bằng việc chớp mắt.

Massage mắt: nhắm mắt lại mỗi khi nghỉ ngơi chủ động và massage nhẹ nhàng vùng xung quanh mắt giúp mắt nghỉ ngơi, thư giãn.

Sử dụng nước mắt nhân tạo: nước mắt nhân tạo có thể dùng bổ sung thêm mà không cần kê đơn. Loại nước mắt nhân tạo tốt là loại không có chất bảo quản.

Cung cấp vitamin A: một số thực phẩm giàu vitamin A hoặc tiền tố vitamin A nên dùng trong bữa ăn hàng ngày như các loại hạt họ đậu, sữa và các sản phẩm từ sữa, trứng, cá, gan, các loại quả như xoài, dâu tây, đu đủ, nho, táo, cà rốt, cà chua, bí đỏ...