

## Những yếu tố ảnh hưởng xấu đến thị lực trẻ em

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 6, 13 Tháng 6 2012 14:14 - Lần cập nhật cuối Thứ 6, 13 Tháng 6 2012 15:28

---

Việc ăn nhiều đường ngọt có thể dẫn đến các bệnh về mắt trẻ. Quá trình chuyển hóa đường sẽ sinh ra sản phẩm mang tính axit, làm tiêu hủy canxi và crom (tính kiềm). Sản phẩm dư thừa này làm tăng áp lực bên trong của thủy tinh thể, thay đổi khúc xạ ánh sáng của mắt, làm mắt dễ bị cận thị hơn.

Ngoài ra, những nguyên nhân sau cũng làm tăng các chứng bệnh của mắt:

- **Tầm nhìn gần chỗ:** Mắt học sinh thành thục luôn bị hạn chế tầm nhìn do thành phố có nhiều công trình ngói, mắt khó nhìn xa để đi học xa hơn. Dẫn đến, năng lực thị giác của mắt thoái hóa và mắt quen nhìn gần, dẫn đến cận thị. Cho trẻ thành phố tiếp xúc với thiên nhiên rộng mở mắt để đi học xa hơn là cách phòng ngừa các bệnh mắt tốt nhất.
- **Thiếu ngủ:** Do thiếu ngủ, mắt phải làm việc nhiều, không được thư giãn nên giảm dần năng lực thị giác, dẫn đến cận thị. Cần bố mẹ cho trẻ ngủ 8-10 giờ mỗi ngày, giảm hoạt động công nghệ điện tử và bố mẹ các đi học khác (bàn ghế, thể thao, ánh sáng...).
- **Tần số âm thanh:** Khi công nghệ âm thanh lên đến 90 db thì độ nhạy của tế bào hình que võng mạc đáy mắt giảm, mắt mất nhiều thời gian để phân biệt đồ sáng tối. Khi âm thanh lên tới 95 db thì 40% trẻ học phải giảm đáng kể. Khi độ ồn là 115 db thì khả năng thích ứng với công nghệ ánh sáng giảm 20%, khả năng phân biệt màu sắc giảm.
- **Hít khói thuốc lá:** Trong thuốc lá có dicyanogen CN<sub>2</sub>, nếu tích tụ nhiều trong cơ thể sẽ gây trúng độc, ảnh hưởng rõ rệt tới hoạt động của mắt.

Theo Sách Khỏe & Đẹp Sống