

Tật khúc xạ (cận thị, viễn thị, loạn thị) là nguyên nhân gây giảm thị lực hàng đầu đối với người dưới 50 tuổi. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (2007) trên thế giới có 153 triệu người bị tật khúc xạ đang sống và làm việc với thị lực kém hoặc mù do không được chẩn đoán.

Mắt chính thị là mắt có hệ thống quang học (giác mạc, thể thủy tinh, dịch kính) bình thường nên các tia sáng từ vô cực chiếu tới mắt, qua các môi trường trong suốt, rơi hội tụ đúng trên võng mạc khiến ta nhìn rõ vật. Mắt có tật khúc xạ là mắt có hệ thống quang học khuếch tán trí tuệ không đúng, khiến các tia sáng không hội tụ trên võng mạc mà rơi hội tụ ở trước hoặc sau võng mạc làm hình ảnh của vật mà ta nhìn thấy bị mờ đi.

Nguyên nhân của tật khúc xạ có thể do bẩm sinh, di truyền (60% các trường hợp). Số còn lại là do tác động của môi trường như thời gian và mức độ sử dụng mắt (làm việc bằng mắt quá nhiều $\geq 8h/ngày$ và quá lâu liên tục ≥ 2 giờ), chiếu sáng quá tối và nhìn vật quá gần, sau phẫu thuật mắt hoặc chấn thương mắt... Chính vì vậy, để phòng mắt tật khúc xạ, chúng ta cần thời gian nghỉ ngơi khi ngồi học, đọc, viết đúng thời gian (ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, không cúi sát xuống bàn) và để ánh sáng, không đọc sách, làm việc bằng mắt ở khoảng cách gần liên tục quá lâu, quá nhiều. Sau 1 giờ đọc sách hoặc làm việc với máy vi tính cần nghỉ 5 - 10 phút, xoa nhẹ mắt.



