

TRƯỜNG THPT TRÂN QUỐC TUÂN

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH, TẬT HỌC ĐƯỜNG

A. Bệnh Tật về mắt cận thị:

1. Khái niệm:

- Bệnh tật học đường đang là mối quan tâm lo lắng của rất nhiều bậc phụ huynh. Hiện nay tình trạng các bạn học sinh chúng ta mắc các bệnh, tật liên quan đến học đường rất lớn, chỉ vì những thói quen xấu trong tư thế ngồi học.

- Cận thị là bệnh khúc xạ làm cho mắt chỉ nhìn thấy vật ở gần mà không nhìn thấy rõ vật ở xa.

2. Nguyên nhân:

- Nơi ngồi học thiếu ánh sáng, chiếu ánh sáng không hợp lý (cả ở lớp và khi ở nhà), gây mệt mỏi cho mắt và làm giảm thị lực.

- Thiếu bàn ghế hoặc kích thước không phù hợp với tầm vóc hoặc sắp xếp không đúng cách.

- Ngồi học không đúng tư thế (cúi quá thấp, nhìn quá gần nằm quì ngồi nghiêng để đọc viết)

- Đọc sách, truyện chữ quá nhỏ, chơi trò chơi điện tử, xem ti vi và sử dụng máy tính quá lâu.

- Trẻ gầy yếu hay ốm đau, trẻ mắc các bệnh truyền nhiễm thường dễ bị cận thị.

3. Biểu hiện.

- Cảm thấy mỏi mắt khi đọc sách, nhìn mờ khi đọc chữ hoặc nhìn 1 vật ở xa.

4. Phòng bệnh.

- Lớp học ở trường và góc học tập ở nhà phải đủ ánh sáng. Tránh không để nguồn ánh sáng chiếu trực tiếp vào mắt.

- Bàn ghế phải phù hợp tư thế ngồi học phải ngay ngắn (Lưng ngồi thẳng, hai bàn chân đặt sát nền nhà, đầu hơi cúi khoảng 15 độ).

- Không đọc sách và truyện chữ quá nhỏ. Chữ viết của giáo viên trên bảng phải to và đậm nét để học sinh nhìn rõ. Không đọc sách, chơi điện tử và xem ti vi quá lâu. Sau mỗi giờ học tập nên để mắt nghỉ ngơi vài phút.

- Giữ gìn vệ sinh cá nhân, rèn luyện thể thao ngoài trời để nâng cao sức khỏe.

- Nên ăn uống đủ chất dinh dưỡng đặc biệt thức ăn có vitamin A.

- Thường xuyên kiểm tra thị lực để phát hiện sớm bệnh cận thị.

B. Bệnh gù vẹo cột sống:

Vẹo cột sống là tình trạng cột sống bị uốn cong sang bên phải hoặc bên trái theo hình chữ C hay chữ S (thuận hoặc ngược). Cong cột sống là khi cột sống xuất hiện những đoạn cong bất thường theo 2 dạng: Gù (cột sống phần ngực uốn cong quá mức ra phía sau); Uốn (cột sống phần thắt lưng uốn cong quá mức ra phía trước).

Bệnh cong vẹo cột sống không phải bệnh nguy hiểm, không gây tác hại nghiêm trọng tức thời, tuy nhiên bệnh sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe thể chất và tinh thần của một thể hệ trong tương lai.

Cong vẹo cột sống làm mất đi vẻ đẹp về hình thể, ảnh hưởng đến tâm lý học sinh, hạn chế khả năng hòa nhập trong cộng đồng. Nếu không được phát hiện sớm và có biện pháp can thiệp kịp thời, cong vẹo cột sống có thể tiến triển nặng, gây biến dạng lồng ngực và khung chậu, ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ quan trong cơ thể và khả năng mang thai, sinh đẻ đối với nữ học sinh khi trưởng thành. Cong vẹo cột sống nặng có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và tuổi thọ của người bệnh.

*** Nguyên nhân dẫn đến cong vẹo cột sống:**

- Ngồi học không đúng tư thế (ngồi học không ngay ngắn, nằm, quỳ, nghiêng khi học bài).

- Kích thước bàn ghế không phù hợp (quá cao hay quá thấp quá chật thiếu chỗ khi ngồi học)

- Lao động quá nặng, quá sớm, bế nách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều 2 vai hoặc cặp cặp vào nách

- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

- Ngồi học không đúng tư thế (ngồi học không ngay ngắn, nằm, quỳ, nghiêng khi học bài).

- Kích thước bàn ghế không phù hợp (qua cao, quá thấp, quá chật).

- Lao động quá nặng, quá nặng, bế cặp nách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều 2 bên vai hoặc cặp cặp vào nách.

- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

3. Ảnh hưởng

- Gây lệch trọng tâm cơ thể làm học sinh ngồi học tập không được ngay ngắn, gây cản trở cho việc đọc, viết căng thẳng thị giác và làm trí não kém tập trung dẫn đến ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập.

- Gây ảnh hưởng xấu tới hoạt động của tim phổi và sự phát triển của khung chậu (đặc biệt với trẻ em gái sẽ gây ảnh hưởng xấu tới sinh đẻ khi trưởng thành)

- Cơ thể lệch vai không cân đối bước đi không đều ảnh hưởng tới thẩm mỹ

*** Phòng tránh:**

- Chỗ ngồi học phải đủ ánh sáng, tư thế ngồi phải ngay ngắn;

- Bàn ghế học sinh phải phù hợp với lứa tuổi.

- Chiều cao của mặt bàn so với mặt ghế phải phù hợp để các em có thể ngồi đặt tay lên bàn thoải mái, không bị nhô vai lên hay hạ vai xuống. Khoảng cách từ lưng ghế đến mép bàn phải lớn hơn đường kính trước sau của lồng ngực 3-5 cm để có thể tựa lưng vào ghế.

- Nên đeo cặp bằng hai quai sau lưng, không nên đeo hay xách cặp một bên vai.
- Ngoài ra cũng cần đảm bảo chế độ dinh dưỡng hợp lý; lao động và tập luyện vừa sức.

4. Phòng chống cong vẹo cột sống

- Tư thế ngồi học đúng, ngay ngắn
- Bàn ghế phải phù hợp với tầm vóc học sinh
- Không nên xách cặp hoặc đeo cặp quá nặng một bên vai nên đeo cân 2 vai
- Lao động và tập luyện vừa sức cân đối.
- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ hợp lý.

NHÂN VIÊN Y TÊ

Lê Thị Nga