

## Bài 50

# VỆ SINH MẮT

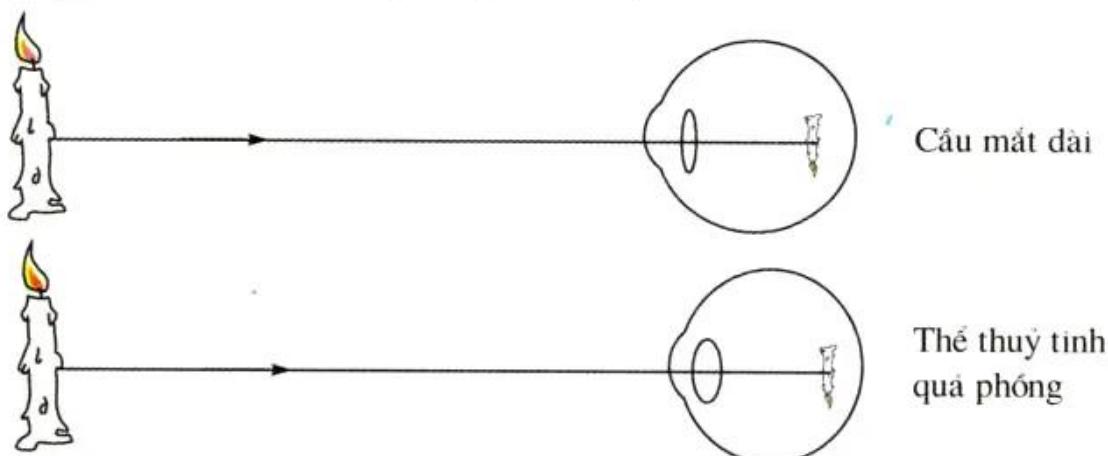
Khả năng nhìn của mắt có thể bị suy giảm do thiếu giữ gìn vệ sinh về mắt làm cho mắt mắc một số tật hoặc bệnh như cận thị, bệnh đau mắt hột...

### I - Các tật của mắt

#### 1. Cận thị là tật mà mắt chỉ có khả năng nhìn gần

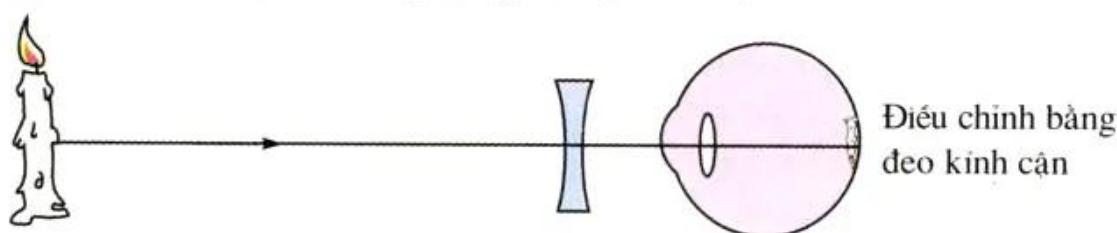
- Ở người bị cận thị, khi nhìn như người bình thường, ảnh của vật thường ở phía trước màng lưới, muốn cho ảnh rơi đúng trên màng lưới để nhìn rõ phải đưa vật lại gần hơn.

Nguyên nhân cận thị có thể là tật bẩm sinh do cầu mắt dài, hoặc do không giữ đúng khoảng cách trong vệ sinh học đường, làm cho thể thuỷ tinh luôn luôn phóng, lâu dần mắt khả năng dân (hình 50-1).



Hình 50-1. Các tật cận thị bẩm sinh

Cách khắc phục trong những trường hợp này : muốn nhìn rõ vật ở khoảng cách bình thường phải đeo kính cận (kính có mặt lõm - kính phân ki) để làm giảm độ hội tụ, làm cho ảnh lùi về đúng màng lưới (hình 50-2).

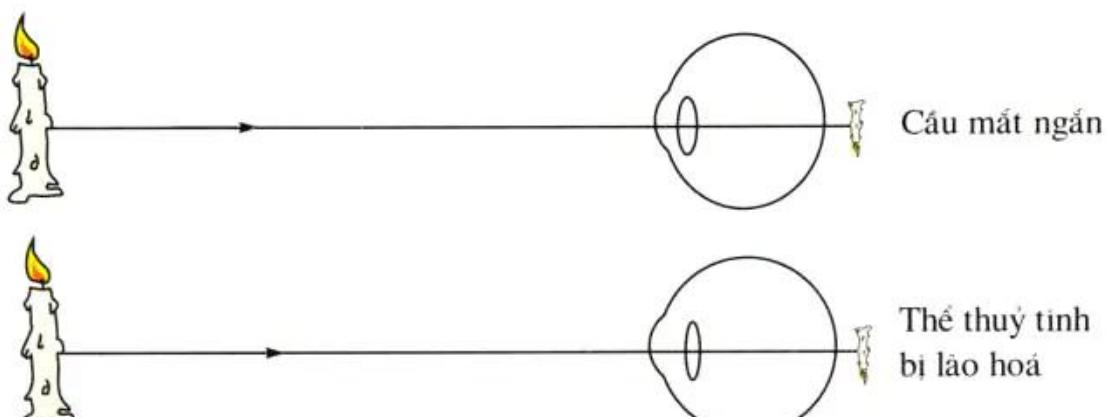


Hình 50-2. Cách khắc phục tật cận thị

#### 2. Viễn thị là tật mà mắt chỉ có khả năng nhìn xa (trái với cận thị)

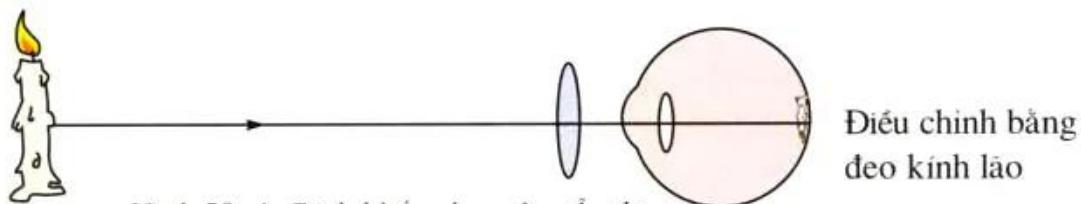
- Với khoảng cách như người bình thường nhìn rõ, thì ở người viễn thị, ảnh của vật thường hiện phía sau màng lưới, muốn nhìn rõ phải đẩy vật ra xa.

Nguyên nhân có thể là do cầu mắt ngắn, hoặc ở người già thế thuỷ tinh bị lão hoá, mắt tính đàm hồi, không phóng được (hình 50-3).



Hình 50-3. Các tật viễn thị bẩm sinh và do lão hóa

Cách khắc phục : muốn nhìn rõ vật ở khoảng cách bình thường, phải tăng độ hội tụ để kéo ảnh của vật từ phía sau về đúng màng lưới bằng cách đeo thêm kính lão (kính hội tụ) (hình 50-4).



Hình 50-4. Cách khắc phục tật viễn thị

▼ Dựa vào các thông tin trên, xây dựng bảng 50.

**Bảng 50. Các tật mắt, nguyên nhân và cách khắc phục**

Các tật của mắt	Nguyên nhân	Cách khắc phục

## II - Bệnh về mắt

- Phổ biến nhất là bệnh đau mắt hột do một loại virut gây nên, thường có trong dứ mắt.
- Bệnh dễ lây lan do dùng chung khăn, chậu với người bệnh, hoặc tắm rửa trong ao hồ tù hãm.

Người bị đau mắt hột, mắt trong mi mắt có nhiều hột nổi cộm lên, khi hột vỡ ra làm thành sẹo, co kéo lớp trong mi mắt làm cho lông mi quặp vào trong (lông quăm), cọ xát làm đục màng giác dẫn tới mù loà.

Thấy mắt ngứa, không được dụi tay bẩn, phải rửa bằng nước ấm pha muối loãng và nhò thuốc mắt.

Ngoài đau mắt hột còn có thể bị đau mắt đỏ, đau mắt do bị viêm kết mạc làm thành màng, mỏng, phải khám và điều trị kịp thời.

#### ▼ Phòng tránh các bệnh về mắt bằng cách nào ?

*Cận thị là tật mà mắt chỉ có khả năng nhìn gần. Người cận thị muốn nhìn rõ những vật ở xa phải đeo kính mặt lõm (kinh phản kỵ). Người viễn thị muốn nhìn rõ được những vật ở gần phải đeo kính mặt lồi (kinh hội tụ - kính lão).*

*Giữ gìn vệ sinh khi đọc sách để tránh cận thị. Tránh đọc ở chỗ thiếu ánh sáng hoặc lúc đi trên tàu xe bị xóc nhiều.*

*Rửa mắt thường xuyên bằng nước muối loãng, không dùng chung khăn để tránh các bệnh về mắt.*

### Câu hỏi và bài tập

1. Cận thị là do đâu ? Làm thế nào để nhìn rõ ?
2. Tại sao người già thường phải đeo kính lão ?
3. Tại sao không nên đọc sách ở nơi thiếu ánh sáng, trên tàu xe bị xóc nhiều ?
4. Nêu rõ những hậu quả của bệnh đau mắt hột và cách phòng tránh.

### Em có biết ?

Nếu thiếu vitamin A trong khẩu phần thức ăn hàng ngày người ta thường mắc "bệnh quáng gà", khả năng thu nhận ánh sáng bị giảm nên nhìn không rõ lúc hoàng hôn. Vitamin A là một nguyên liệu tạo nên rôđopsin có trong tế bào que, phụ trách việc thu nhận ánh sáng.

Vitamin A có nhiều trong dầu gan cá, gan và thận động vật, trong lòng đỏ trứng và trong các loại rau quả có màu da cam như cà chua, cà rốt, gấc, ót, ...