

SỞ Y TẾ
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
BỆNH VIỆN MẮT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

**BẢNG MÔ TẢ SẢN PHẨM ĐĂNG KÝ DỰ THI
SÁNG TẠO CẢI CÁCH HÀNH CHÍNH NĂM 2024**
(Kèm theo Kế hoạch số 354/KH-BVM ngày 19 tháng 7 năm 2024
của Bệnh viện Mắt)

- Tên của sản phẩm dự thi: **Tổ chức tư vấn, truyền thông giáo dục sức khỏe về tật khúc xạ và chăm sóc đôi Mắt cho học sinh tại các trường học**
- Họ và tên tác giả sản phẩm dự thi, địa chỉ và số điện thoại liên lạc:

Huỳnh Chí Nguyễn	0907106577	Bác sĩ, Trưởng Phòng CĐT
Trần Huy Hoàng	0988648460	Bác sĩ, Phó trưởng Phòng CĐT
Đoàn Sang	0979206139	Bác sĩ Phòng CĐT
Trần Hùng Cường	0937131088	Điều dưỡng phụ trách Phòng CĐT
Trần Thị Kim Em	0972585825	Chuyên viên, Phòng CĐT
Phan Thị Thanh Tâm	0898304330	Điều dưỡng, Phòng CĐT

- Sản phẩm thuộc lĩnh vực: Công tác chỉ đạo, điều hành và truyền thông về cải cách hành chính
- Nội dung sản phẩm dự thi:

Mục tiêu:

- Nâng cao nhận thức về tật khúc xạ và cách phòng ngừa cho học sinh, phụ huynh và giáo viên
- Giảm tỷ lệ mắc tật khúc xạ ở học sinh thông qua các biện pháp phòng ngừa và điều trị kịp thời
- Tạo thói quen chăm sóc mắt đúng cách và tăng cường sức khỏe thị lực cho học sinh

Đối tượng:

- Học sinh từ tiểu học đến trung học phổ thông
- Giáo viên và cán bộ y tế học đường

Nội dung chương trình:

a) Kiến thức cơ bản về tật khúc xạ

- Giải thích các loại tật khúc xạ phổ biến như cận thị, viễn thị, loạn thị.
- Nguyên nhân gây ra tật khúc xạ

- Dấu hiệu nhận biết và tác động của tật khúc xạ đối với học tập và sinh hoạt

b) Phòng ngừa tật khúc xạ:

- Các biện pháp phòng ngừa tật khúc xạ: duy trì khoảng cách đọc sách đúng, sử dụng ánh sáng đủ khi học tập, nghỉ ngơi mắt sau mỗi 20-30 phút sau khi sử dụng thị lực gần.
- Thực hành thói quen sinh hoạt lành mạnh: giảm thời gian sử dụng thiết bị điện tử, tăng cường hoạt động ngoài trời ...

c) Chăm sóc và điều trị tật khúc xạ

- Tầm quan trọng của việc kiểm tra mắt định kỳ
- Các phương pháp điều trị tật khúc xạ: sử dụng kính mắt, kính áp tròng, phẫu thuật
- Hướng dẫn sử dụng và bảo quản kính đeo đúng cách

d) Phương pháp truyền thông:

- Lồng ghép với chương trình khám sàng lọc thị lực đầu năm
- Tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề với học sinh trong đợt khám sàng lọc

e) Tài liệu truyền thông:

- Phòng Chỉ đạo tuyến xây dựng bộ tài liệu truyền thông và câu hỏi trắc nghiệm về tật khúc xạ cho học sinh (Phụ lục đính kèm gồm bộ tài liệu truyền thông và câu hỏi trắc nghiệm)

f) Đánh giá và cải tiến:

- Thực hiện khảo sát trước và sau chương trình để đánh giá hiệu quả truyền thông.
- Thu thập ý kiến phản hồi từ học sinh, phụ huynh và giáo viên để cải tiến nội dung và phương pháp truyền thông.

5. Tình hình triển khai và thực hiện sản phẩm dự thi cải cách hành chính:

Phòng Chỉ đạo tuyến đã thực hiện triển khai chương trình từ đầu năm 2024 và thực tế cũng được sự phối hợp của Phòng Giáo dục các quận/huyện, hưởng ứng giữa nhà trường, học sinh.

Quy trình khám mắt học đường	Phương pháp cải tiến của Quy trình khám mắt học đường
Khám sàng lọc thị lực cho học sinh.	Tổ chức buổi nói chuyện chuyên đề (trong thời gian học sinh chờ khám mắt).
Khám mắt và tư vấn chăm sóc mắt Tổ chức tầm soát tật khúc xạ cho	Thực hiện bộ câu hỏi lượng giá cho học sinh (sau khi học sinh được nghe hướng

học sinh.	dẫn chăm sóc mắt). Khám sàng lọc thị lực cho học sinh Khám mắt cho học sinh (nếu có bệnh lý) Khám tật khúc xạ cho học sinh có thị lực <7/10.
-----------	---

- Ưu điểm của cải tiến khi lồng ghép thêm truyền thông tật khúc xạ học đường.
 - * Giảm được thời gian Bác sĩ thăm khám và tư vấn.
 - * Truyền thông rộng rãi đến học sinh và giáo viên
 - * Tiết kiệm được nguồn nhân lực, thời gian và nâng cao hiệu quả truyền thông giáo dục sức khỏe.

6. Hiệu quả của sản phẩm

- **Kết quả cụ thể sản phẩm mang lại:** Chương trình truyền thông này nhằm mục đích tạo ra một môi trường học tập lành mạnh, giúp giảm thiểu tật khúc xạ học đường và nâng cao chất lượng cuộc sống cho học sinh.
- **Đánh giá khả năng nhân rộng mô hình trong ngành/lĩnh vực:** Nhân rộng mô hình truyền thông về tật khúc xạ học đường là một bước đi quan trọng để nâng cao sức khỏe thị lực cho học sinh, đồng thời góp phần xây dựng một thế hệ trẻ em khỏe mạnh và có chất lượng cuộc sống tốt hơn dựa trên những phân tích dưới đây:
 - + **Nhu cầu thực tế:** tật khúc xạ là vấn đề phổ biến trong lứa tuổi học sinh ở Việt Nam. Mô hình truyền thông giúp nâng cao nhận thức, phòng ngừa và điều trị kịp thời tật khúc xạ.
 - + **Khả năng áp dụng rộng rãi:** Nội dung và phương pháp của mô hình truyền thông này có thể điều chỉnh linh hoạt để phù hợp từng địa phương, đối tượng và cơ sở vật chất đi kèm.
 - + **Hiệu quả kinh tế và xã hội:** giảm tỷ lệ mắc tật khúc xạ không chỉ cải thiện sức khỏe học sinh mà còn giảm gánh nặng chi phí điều trị cho gia đình và xã hội.
- **Quan điểm, góc nhìn và đánh giá những mặt trái, hạn chế (nếu có), đề xuất để hoàn thiện trong thời gian tới.**
Quan điểm và góc nhìn:
 - + tầm quan trọng của truyền thông sức khỏe: việc nâng cao nhận thức về tật khúc xạ và cách phòng ngừa là cần thiết để bảo vệ sức khỏe thị lực của học sinh

- + phát triển bền vững: Chương trình cần được thiết kế để có thể duy trì lâu dài và thích nghi với những thay đổi trong xã hội và công nghệ
- + sự tham gia của cộng đồng: mô hình chỉ thành công khi sự tham gia tích cực từ phụ huynh, giáo viên, học sinh và toàn xã hội.

Đánh giá những mặt trái, hạn chế:

- + **Khả năng tiếp cận không đồng đều:**
 - * **Chênh lệch vùng miền:** các khu vực nông thôn và vùng sâu vùng xa thường thiếu điều kiện cơ sở vật chất và nguồn lực y tế, làm giảm hiệu quả chương trình
 - * **Tài chính hạn chế:** nhiều gia đình không có điều kiện tài chính để tiếp cận các dịch vụ chăm sóc và mua kính chất lượng cho con em mình.
- + **Thực hiện và duy trì chương trình:**
 - * **Thách thức về nguồn lực:** để thực hiện chương trình trên quy mô lớn, cần một lượng lớn nhân lực và tài chính, điều này có thể khó khăn trong bối cảnh kinh phí hạn hẹp
 - * **Đào tạo và năng lực cán bộ y tế:** không phải tất cả các cán bộ y tế trường học đều đủ kiến thức và kỹ năng cần thiết để thực hiện các hoạt động liên quan đến tật khúc xạ.
- + **Thói quen và nhận thức cộng đồng:**
 - * **Sự thiếu quan tâm:** một số phụ huynh và giáo viên có thể chưa nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của việc chăm sóc mắt, dẫn đến thiếu sự hỗ trợ và hợp tác.
 - * **Thói quen xấu khó thay đổi:** các thói quen không tốt như đọc sách gần, sử dụng thiết bị điện tử quá nhiều khó thay đổi trong thời gian ngắn.

Đề xuất hoàn thiện trong thời gian tới

- + **Tăng cường hợp tác liên ngành và huy động nguồn lực:**
 - * **Hợp tác với các tổ chức phi chính phủ và doanh nghiệp:** kêu gọi sự hỗ trợ tài chính và kỹ thuật từ các tổ chức, doanh nghiệp để bổ sung nguồn lực cho chương trình
 - * **Chính sách hỗ trợ từ chính quyền:** đảm bảo có sự hỗ trợ từ chính quyền địa phương và trung ương trong việc phân bổ ngân sách và chính sách ưu tiên cho chăm sóc sức khỏe mắt cho học sinh.
- + **Nâng cao chất lượng đào tạo và bồi dưỡng năng lực:**

- * **Đào tạo liên tục cho cán bộ y tế:** tổ chức các khóa đào tạo ngắn hạn và dài hạn, cung cấp kiến thức và kỹ năng cần thiết cho cán bộ y tế trường học.
- * **Tăng cường đào tạo cho giáo viên:** đào tạo giáo viên về kiến thức chăm sóc mắt và kỹ năng truyền thông để họ có thể hỗ trợ và giám sát học sinh.
- + **Cải thiện điều kiện cơ sở vật chất và trang thiết bị:**
 - * **Đầu tư trang thiết bị y tế:** cung cấp các thiết bị kiểm tra mắt cơ bản cho các trường học, đặc biệt ở khu vực nông thôn và vùng sâu vùng xa
 - * **Cải thiện điều kiện học tập:** đảm bảo đủ ánh sáng và không gian học tập phù hợp cho học sinh
- + **Tăng cường truyền thông và giáo dục cộng đồng:**
 - * **Chiến dịch truyền thông rộng rãi:** sử dụng các phương tiện truyền thông đa dạng như truyền hình, đài phát thanh, mạng xã hội để tiếp cận đối tượng rộng rãi.
 - * **Tài liệu giáo dục phong phú:** phát hành sách hướng dẫn, tờ rơi, áp phích và video clip về chăm sóc mắt và phòng chống bệnh tật khúc xạ.
- + **Tăng cường kiểm tra, giám sát và đánh giá**
 - * **Hệ thống giám sát hiệu quả:** thiết lập hệ thống giám sát và đánh giá để thu thập dữ liệu và phản hồi từ các địa phương, giúp cải tiến chương trình liên tục.
 - * **Khảo sát và đánh giá định kỳ:** thực hiện các khảo sát trước và sau chương trình để đánh giá hiệu quả và điều chỉnh phù hợp.

Tóm lại việc hoàn thiện và mở rộng mô hình truyền thông về tật khúc xạ học đường đòi hỏi sự nỗ lực và hợp tác chặt chẽ giữa các bên liên quan. Điều này sẽ giúp bảo vệ sức khỏe thị lực cho học sinh, nâng cao chất lượng giáo dục và phát triển bền vững xã hội.

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 22 tháng 07 năm 2024

TÁC GIẢ

THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ

GIAM ĐỐC




BS. Huỳnh Chí Nguyễn

Lê Anh Tuấn

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ TRUYỀN THÔNG – GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Cận thị thường gặp ở lứa tuổi nào?
 - a. Học sinh.
 - b. Trưởng thành.
 - c. Người già.
 - d. Sơ sinh
2. Một trong những nguyên nhân dẫn đến cận thị?
 - a. Đi ngoài trời nắng không mang kính râm.
 - b. Làm việc thường xuyên ở môi trường thiếu ánh sáng.
 - c. Ít dùng thuốc nhỏ mắt.
 - d. Chơi thể thao quá nhiều.
3. Tật khúc xạ là, **chọn câu sai**:
 - a. Cận thị.
 - b. Chính thị.
 - c. Loạn thị.
 - d. Viễn thị.
4. Loại Vitamin nào là quan trọng và cần thiết nhất cho mắt:
 - a. Vitamin A.
 - b. Vitamin B tổng hợp.
 - c. Vitamin C.
 - d. Vitamin D.
5. Điều gì làm tăng nguy cơ bị cận thị, loạn thị cho học sinh:
 - a. Sử dụng thiết bị điện tử quá nhiều.
 - b. Đọc sách trong môi trường thiếu ánh sáng.
 - c. Khoảng cách ngồi xem TV quá gần.
 - d. Tất cả đều đúng.
6. Phương pháp điều trị Tật khúc xạ thích hợp dành cho lứa tuổi học sinh:
 - a. Mổ mắt.
 - b. Uống thuốc điều trị.
 - c. Đeo kính với độ phù hợp.
 - d. Chiếu tia laser.
7. Để phòng ngừa tật khúc xạ, chúng ta làm gì?
 - a. Ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng với tư thế ngay ngắn trên những bộ bàn ghế phù hợp với mình.
 - b. Thường xuyên tham gia các hoạt động ngoài trời.
 - c. Ăn uống đủ chất và chú ý những loại thực phẩm tốt cho mắt.
 - d. Tất cả đều đúng.
8. Phương pháp giúp giảm căng thẳng, giảm mỏi mắt: **chọn câu sai**
 - a. Massage mắt.

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ TRUYỀN THÔNG – GIÁO DỤC SỨC KHỎE

- b. Sử dụng kính chống tia UV khi ra ngoài trời nắng.
 - c. Tham gia các hoạt động giải trí ngoài trời.
 - d. **Chơi game trên điện thoại để thư giãn.**
9. Nếu có triệu chứng nhìn mờ, hay khó chịu ở mắt làm ảnh hưởng đến việc học tập, bạn nên:
- a. Sử dụng kính của bố mẹ hoặc người thân để đeo.
 - b. Xin nghỉ học 1 tuần.
 - c. **Khám mắt để được bác sĩ tư vấn và điều trị.**
 - d. Chơi game để thư giãn mắt.
10. Đây là biểu hiện chính của tật cận thị:
- a. **Mắt nhìn không rõ các vật ở xa.**
 - b. Mắt nhìn không rõ các vật ở gần.
 - c. Mắt nhìn các vật ở xa bị biến dạng.
 - d. Mắt nhìn các vật ở gần bị biến dạng.

TẬT KHÚC XẠ CỦA MẮT

MỤC TIÊU

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nêu được khái niệm các tật khúc xạ mắt.
- Phát hiện sớm các dấu hiệu chính của từng tật khúc xạ của mắt và ảnh hưởng của tật khúc xạ.
- Trình bày được yếu tố nguy cơ gây cận thị học đường
- Có ý thức và thực hiện được cách phòng tránh tật cận thị.

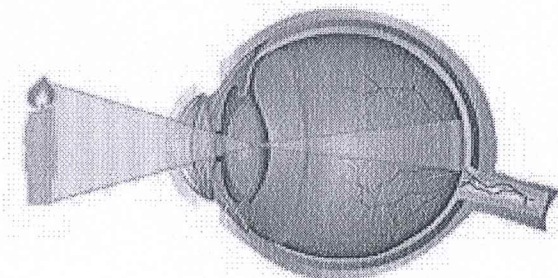
Hoạt động 1: *Tìm hiểu về các tật khúc xạ*

Nhiệm vụ 1: *Làm việc cá nhân*

Đọc thông tin và quan sát các hình dưới đây để tìm hiểu về tật khúc xạ.

Thế nào là tật khúc xạ? Có những loại tật khúc xạ nào?

Một con mắt bình thường khi nhìn một vật thì ảnh của vật sẽ rơi đúng trên võng mạc cho ta thấy hình ảnh rõ ràng, sắc nét, đúng màu sắc. Người ta gọi đó là mắt bình thường. (Hình 1)



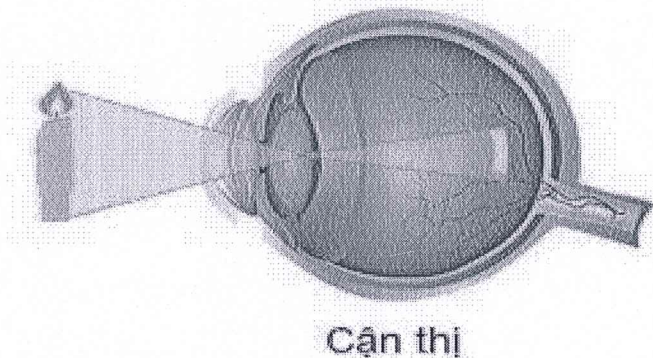
Chính thị

Hình 1. Sơ đồ tạo ảnh ở mắt bình thường

- Nếu vì một lý do nào đó mà ảnh của vật không rơi vào võng mạc người ta gọi đó là tật khúc xạ. Hệ quả của các loại tật khúc xạ làm mắt nhìn mờ, thậm chí có thể dẫn tới mù.

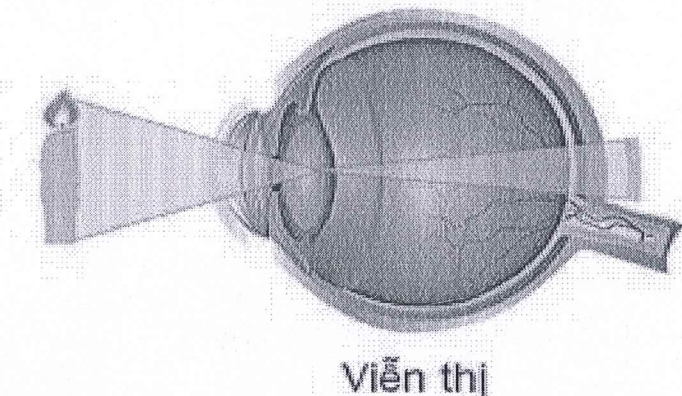
Có 3 loại tật khúc xạ tương ứng với vị trí hội tụ ảnh của vật so với võng mạc:

- Nếu ảnh của vật hội tụ trước võng mạc gọi là cận thị (Hình 2)



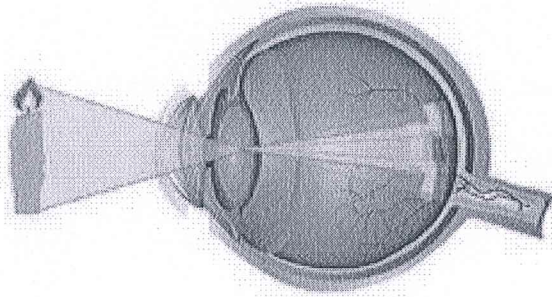
Hình 2. Sơ đồ tạo ảnh ở mắt cận thị

- Nếu ảnh của vật hội tụ ở phía sau võng mạc gọi là viễn thị (Hình 3)



Hình 3. Sơ đồ tạo ảnh mắt viễn thị

- Nếu ảnh của vật không phải một điểm mà là một đoạn thẳng có thể ở trước, ở sau hoặc nửa trước, nửa sau gọi là loạn thị (Hình 4).



Loạn thị

Hình 4. Sơ đồ tạo ảnh mắt loạn thị

Nhiệm vụ 2: Thảo luận nhóm

1. Có những loại tật khúc xạ nào? Trong đó, tật khúc xạ nào phổ biến nhất?
2. Các tật khúc xạ có ảnh hưởng gì đến thị lực của mắt? Điều đó dẫn đến hệ lụy gì đối với học tập của học sinh?

Tật khúc xạ là nguyên nhân hàng đầu gây giảm thị lực ở học sinh. Tật khúc xạ học đường bao gồm:

a) Cận thị: Nhìn xa không rõ (nhìn không rõ chữ tên bảng, khi ngồi viết bài đầu cúi rất thấp). Mắt cận thị có thể dẫn đến các biến chứng thoái hóa võng mạc, bong võng mạc gây mù lòa.

b) Viễn thị: Nhìn cả gần và xa đều không rõ (không nhìn rõ chữ cả trên bảng và trong vở viết), nhưng nhìn mờ nhiều hơn khi nhìn gần. Người viễn thị nặng có thể bị lè mắt do điều tiết hoặc thị lực của mắt giảm không nhìn được dẫn đến lè.

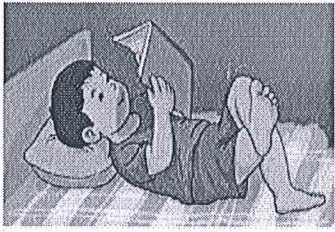
c) Loạn thị: Nhìn thấy hình bị méo hoặc bị mờ, cả khi nhìn xa lẫn nhìn gần (ví dụ: nhìn hình tròn thành hình méo).

Trong số những tật khúc xạ nêu trên, tật cận thị là phổ biến nhất. Cận thị xảy ra ở lứa tuổi học đường có thể phòng tránh được.

Hoạt động 2: *Tìm hiểu biện pháp phòng ngừa các tật khúc xạ.*

Nhiệm vụ: *Làm việc theo cặp;*

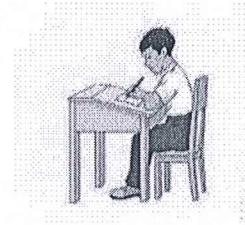
1. Quan sát Hình 5a, 5b và 5c, nêu nhận xét về khoảng cách từ mắt đến sách/vở và tư thế đọc/viết của các bạn nhỏ trong hình.



Hình 5a



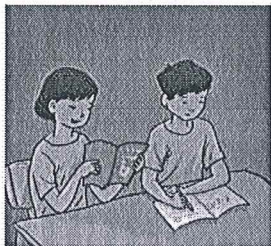
Hình 5b



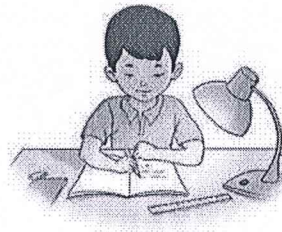
Hình 5c

2. Nếu không giữ khoảng cách chuẩn (30-35cm) giữa mắt và trang sách/vở, lâu ngày sẽ làm cho mắt bị tật gì? Giải thích và nêu cách khắc phục.

3. Theo em, các bạn nhỏ trong hình nào dưới đây ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng? Giải thích tại sao chúng ta cần học tập và làm việc ở nơi có đủ ánh sáng ?



Hình 6a



Hình 6b

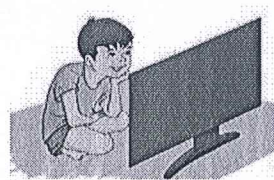
4. Để bảo vệ và chăm sóc mắt, những việc làm nào của các bạn nhỏ trong các hình dưới đây là nên hoặc không nên? Tại sao?



Hình 7a



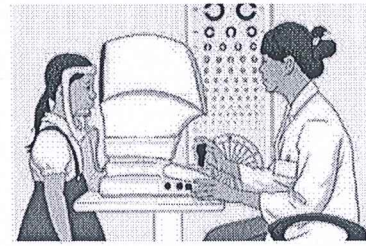
Hình 7b



Hình 7c



Hình 7d



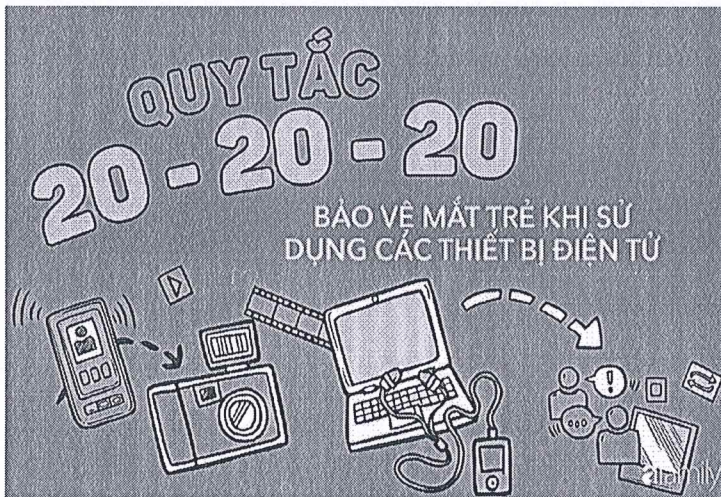
Hình 7e

Khi em thấy mắt mình hay mỏi nhức, nhìn mờ, nheo mắt, đau đầu, em hãy:

- Nhanh chóng đến phòng y tế nhà trường để cô giáo hoặc nhân viên y tế trường học kiểm tra lại mắt của em.
- Nói với bố mẹ để được đưa đi khám mắt tại các cơ sở chuyên khoa mắt.
- Nếu phát hiện có tật khúc xạ, em cần được đeo kính phù hợp và định kỳ khám lại ít nhất 06 tháng/ lần để theo dõi và kịp thời xử lý.
- Em nhớ đeo kính theo chỉ định của bác sĩ.

Để phòng ngừa tật khúc xạ, em hãy:

- Thường xuyên tham gia các hoạt động ngoài trời: đá bóng, đá cầu, nhảy dây, đi xe đạp, chạy bộ...
- Hạn chế chơi game và xem ti vi ở khoảng cách gần và trong nhiều giờ liên tiếp.
- Thường xuyên tự kiểm tra mắt của mình với bảng thị lực rút gọn treo tại phòng y tế nhà trường.
- Nói với bố mẹ đưa em đi khám định kỳ ít nhất 01 năm/ lần. Riêng các em có tật khúc xạ tối thiểu kiểm tra thị lực mắt 06 tháng/ lần.
- Ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng (tự nhiên hoặc nhân tạo) với tư thế ngay ngắn trên những bộ bàn ghế phù hợp với mình. Không đọc những quyển sách có cỡ chữ quá nhỏ và in dày đặc.
- Sau mỗi giờ đọc sách, học bài, làm việc với máy tính, em hãy cho mắt nghỉ ngơi theo nguyên tắc (Hình 8)



Hình 8

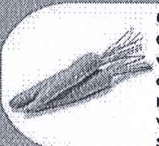
Khi nhìn sử dụng thị lực gần như coi máy tính, học bài, đọc sách v.v. 20 phút thì nghỉ 20 giây và tầm mắt nhìn xa 20 feet (1 feet = 30,48 cm).

- Chế độ ăn uống giúp hỗ trợ cho đôi mắt các em (Hình 9)

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO ĐÔI MẮT



Cá hồi
Omega-3 trong cá hồi giúp bảo vệ độ ẩm của đôi mắt và chống lại bệnh thoái hóa điểm vàng, bảo vệ võng mạc.



Cà rốt
Chứa nhiều beta-caroten và chất chống oxy hóa, chống lại các bệnh về mắt như: đục thủy tinh thể, bệnh về võng mạc. Tăng cường sức khỏe cho đôi mắt.



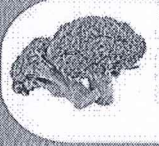
Ớt
Chứa nhiều vitamin: A, C, B6. Có lợi và ngăn ngừa các bệnh về mắt. Chống lại bệnh đục thủy tinh thể và duy trì thị lực.



Ốc chó
Giàu Omega-3, kẽm, vitamin, chất chống oxy hóa. Giúp mắt khỏe và tăng cường thị lực.



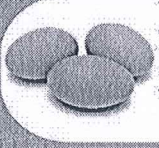
Bơ
Chứa lutein, vitamin C, E, B6, beta carotene, cải thiện và tăng cường thị lực, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng.



Bông cải xanh
Chứa nhiều vitamin B2 và các loại đường chất. Giúp cải thiện và duy trì thị lực mắt.



Khoai lang
Giàu vitamin A, kali, chất xơ, beta carotene. Cải thiện thị lực, ngăn ngừa nhiễm trùng mắt và tăng nhãn áp.



Trứng
Chứa vitamin A, làm giảm thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể và giúp võng mạc hoạt động tốt.



Hạnh nhân
Chứa nhiều vitamin E, ngăn chặn đục thủy tinh thể và các bệnh về mắt đối với người lớn tuổi.



Rau bó xôi
Chứa nhiều vitamin A, C, beta-carotene, lutein và zeaxanthin. Tốt cho sức khỏe đôi mắt và thị lực.

Ăn gì bổ mắt bị cận thị?



Caroten -> Vitamin A

Thiếu

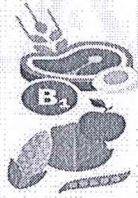
=> quáng gà, khô mắt



Cải xanh, cải trắng, rau chân vịt, đậu xanh, bí đỏ, cà chua, cà rốt, táo, khoai lang, bí, đu đủ, gấc... Gan, sữa bò, lòng đỏ trứng gà, dầu gan cá...

Vitamin B1

Thiếu => viêm, sung huyết, dây thần kinh thị giác, giảm thị lực...



Các loại đậu, thịt nạc, gạo lứt, rau lá xanh, đậu xanh, táo, bắp...

Niaxin

Thiếu

=> rung giật nhãn cầu...

Thực ăn kiểm tính

pH 7.0 - 7.5 - Kiểm nhẹ

Măng tây	Dầu hạt lanh
Đậu hà lan	Dầu oliu
Hạt mè	Atiso
Sù hào	Sữa hạt nhân

pH 7.5 - 8.0 - Kiểm trung bình

Ớt chuông	Cà rốt
Đậu xanh	Bí đỏ
Rau mùi	Chuối
Thì là	Chanh

pH 8.0 - 8.5 - Kiểm nhẹ

Quả bơ	Cải xoăn
Bông cải xanh	Bông họ
Cần tây	Cải xoong
Rau bina	Cải ngồng

Phốt pho



Cá, tôm, sò biển, sữa, táo đỏ, rau câu... => Duy trì dẻo dai cũng mạc-màng bọc xung hốc mắt.

Selen



Cá, tôm, các loại sò, hến, các món ăn bằng bột mì, gạo lứt, đậu tương, vừng, ớt, tỏi, hành tây, nấm các loại, cà rốt... => Thị lực nhanh nhạy; mỗi ngày ăn uống, giảm độ cận thị và các bệnh về mắt khác

Crom



Men bia, rượu, gan động vật, thịt bò, bột mì thô, gạo lứt, đường đỏ, nước nho, nấm các loại...

Thiếu => nhãn mắt lồi ra, dễ tăng độ cận.

Nguồn: suckhoedoisong, halymeyecare, theglodienplai, freepik. Tổng hợp dữ liệu: HỒ TRANG. Thực hiện: TETDI 11-2018

PHÁP LƯỢC plo.vn

Hình 9

Phụ lục hình ảnh “Truyền thông giáo dục sức khỏe về tật khúc xạ học đường”



BẢNG TÓM TẮT NỘI DUNG SẢN PHẨM DỰ THI CCHC

STT	Tên sản phẩm	Tên tác giả, số điện thoại	Sản phẩm thuộc lĩnh vực	Mô tả về thực trạng	Mô tả về nội dung của sản phẩm	Mô tả về hiệu quả của sản phẩm
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	Tên mô hình: “ Tổ chức tư vấn, truyền thông giáo dục sức khỏe về tật khúc xạ và chăm sóc đôi Mắt cho học sinh tại các trường học ”	BS. Huỳnh Chí Nguyễn, sđt: 0907106577 BS. Trần Huy Hoàng, sđt: 0988648460 BS. Đoàn Sang, sđt: 0979206139 CN.Trần Hùng Cường, sđt: 0937131088 CN. Trần Thị Kim Em, sđt: 0972585825 CN. Phan Thị Thanh Tâm, sđt: 0898304330	Công tác chỉ đạo, điều hành và truyền thông về cải cách hành chính	Tại Tp.HCM tỷ lệ tật khúc xạ trung bình 54.3% (theo đề tài nghiên cứu khoa học của TS.BS. Trương Sơn về thực trạng các bệnh, tật học đường phổ biến và các yếu tố liên quan năm học 2023-2024 trên địa bàn Tp.HCM), qua đây cho ta thấy rằng Tp.HCM là một trong những thành phố có tỷ lệ học sinh mắc tật khúc xạ cao nhất cả nước. Tình trạng này đang ngày càng gia tăng, đặc biệt là lứa tuổi học sinh từ tiểu học đến trung học phổ thông	- Xây dựng bộ tài liệu và chương trình truyền thông về tật khúc xạ học đường - Thực hiện truyền thông giáo dục sức khỏe tại các trường học mà Phòng Chỉ đạo tuyến khám sàng lọc thị lực	- Nâng cao kiến thức phòng, chăm sóc và điều trị về tật khúc xạ học sinh → thay đổi hành vi, kiến thức giúp chăm sóc sức khỏe thị lực.

			<p>Trước tình hình đó, Phòng Chỉ đạo tuyến xây dựng chương trình cùng với bộ tài liệu truyền thông “ chương trình truyền thông về tật khúc học đường” nhằm nâng cao kiến thức về phòng ngừa, chăm sóc, theo dõi điều trị về tật khúc xạ học sinh. Chương trình này được Phòng Chỉ đạo tuyến lồng ghép chung với những đợt khám và sàng lọc mắt học đường.</p>	
--	--	--	---	--

TP.HCM, ngày 22 tháng 07 năm 2024

THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ

GIÁM ĐỐC

Lê Anh Tuấn

