

VỆ SINH THỊ GIÁC

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM

**HẠN CHẾ TĂNG ĐỘ
CHO NGƯỜI CÓ**

**TẬT
KHÚC
XẠ**



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

❖ÁNH SÁNG:

- ✓ Nên đặt nguồn sáng ở nơi không gây chói mắt so vị trí ngồi đọc, làm việc gần
- ✓ Dùng ánh sáng tự nhiên thường tốt hơn ánh sáng nhân tạo
- ✓ Đèn chiếu sáng nên được đặt phía sau và phía trên sách vở, màn hình...

ÁNH
SÁNG

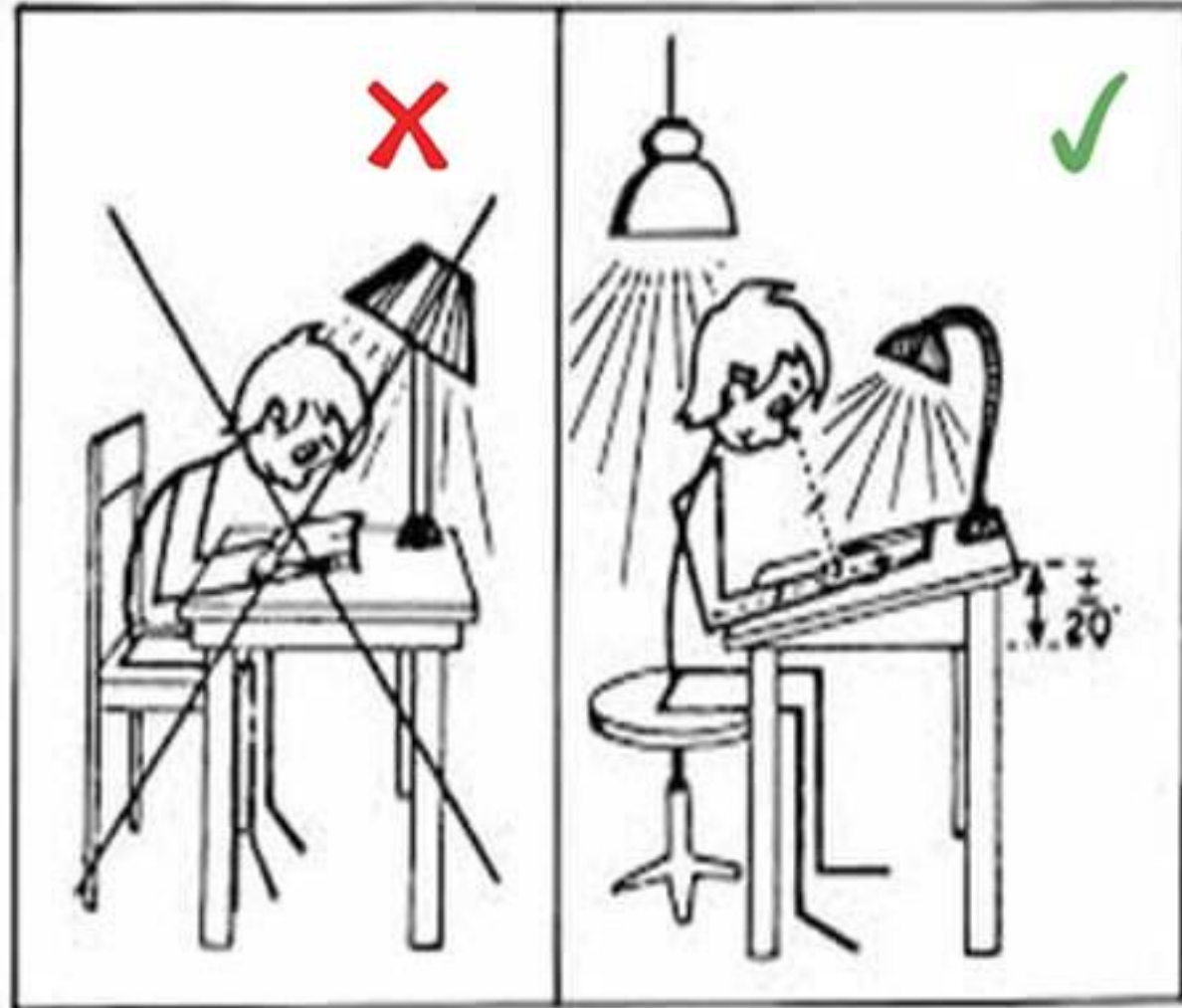
❖ÁNH SÁNG:

- ✓ Độ sáng mạnh hơn gấp 3 lần so với độ sáng xung quanh để cung cấp đủ độ tương phản trên sách, màn hình...
- ✓ Nếu đọc, làm việc gần trong khoảng thời gian dài nên tránh dùng ánh sáng huỳnh quang

ÁNH
SÁNG

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM



ÁNH
SÁNG



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

❖ TƯ THẾ - KHOẢNG CÁCH NHÌN VÀ GÓC NHÌN:

- ✓ Khi đọc hay viết nên giữ khoảng cách với sách vở bằng khoảng cách Harmon
- ✓ Độ nghiêng của sách vở: khi đọc hay viết nên đặt nghiêng # 20 độ, và hướng tầm nhìn thẳng góc với sách vở là 90 độ

TƯ THẾ

❖ TƯ THẾ - KHOẢNG CÁCH NHÌN VÀ GÓC NHÌN:

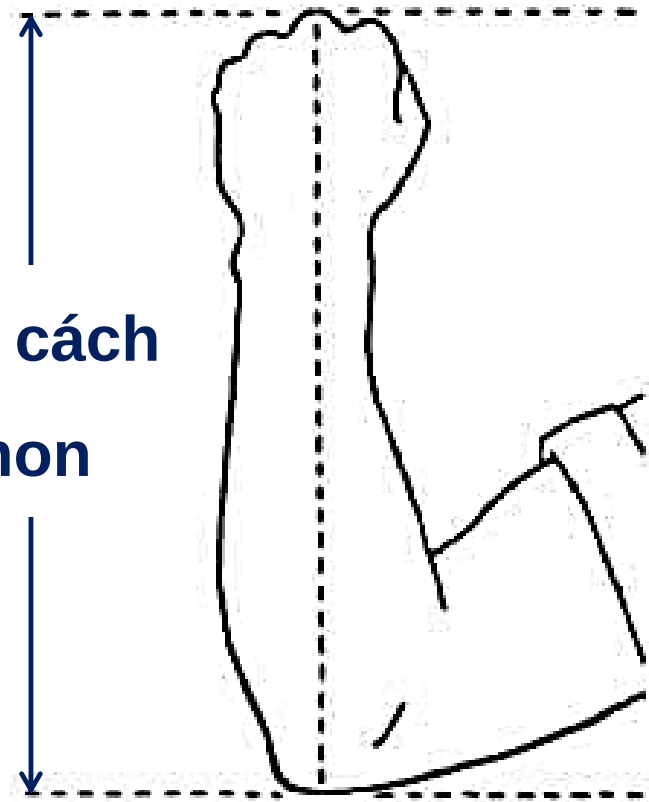
- ✓ Nên đặt ti-vi ngang tầm mắt và cách xa mắt ít nhất 6 feet (# 182 cm) vì ngồi gần ti-vi quá sẽ gây ra mỏi mắt
- ✓ Khi sử dụng máy vi tính, nên ngồi nhìn cách xa màn hình khoảng từ 45 – 70 cm (*tùy cá thể*) với độ nghiêng # 10 – 20 độ

TƯ THẾ

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM

**Khoảng cách
Harmon**



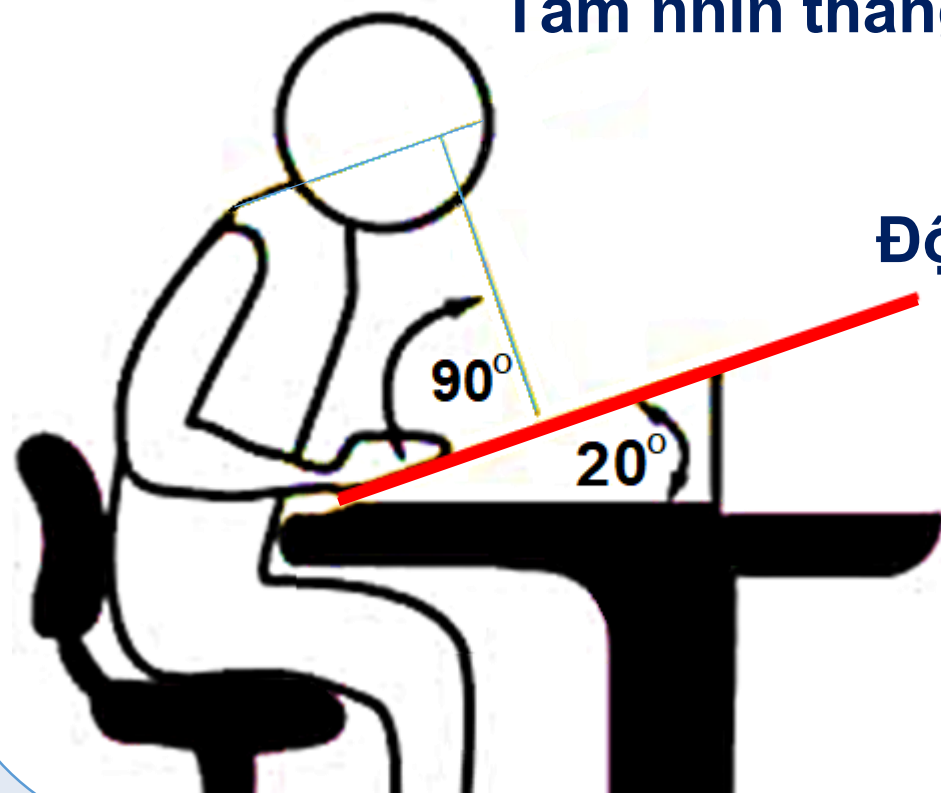
**KHOẢNG
CÁCH
NHÌN**



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

Tầm nhìn thẳng góc 90 độ



Độ nghiêng sách
20 độ

ĐỘ
NGHIÊNG
SÁCH

Độ nghiêng màn hình vi tính

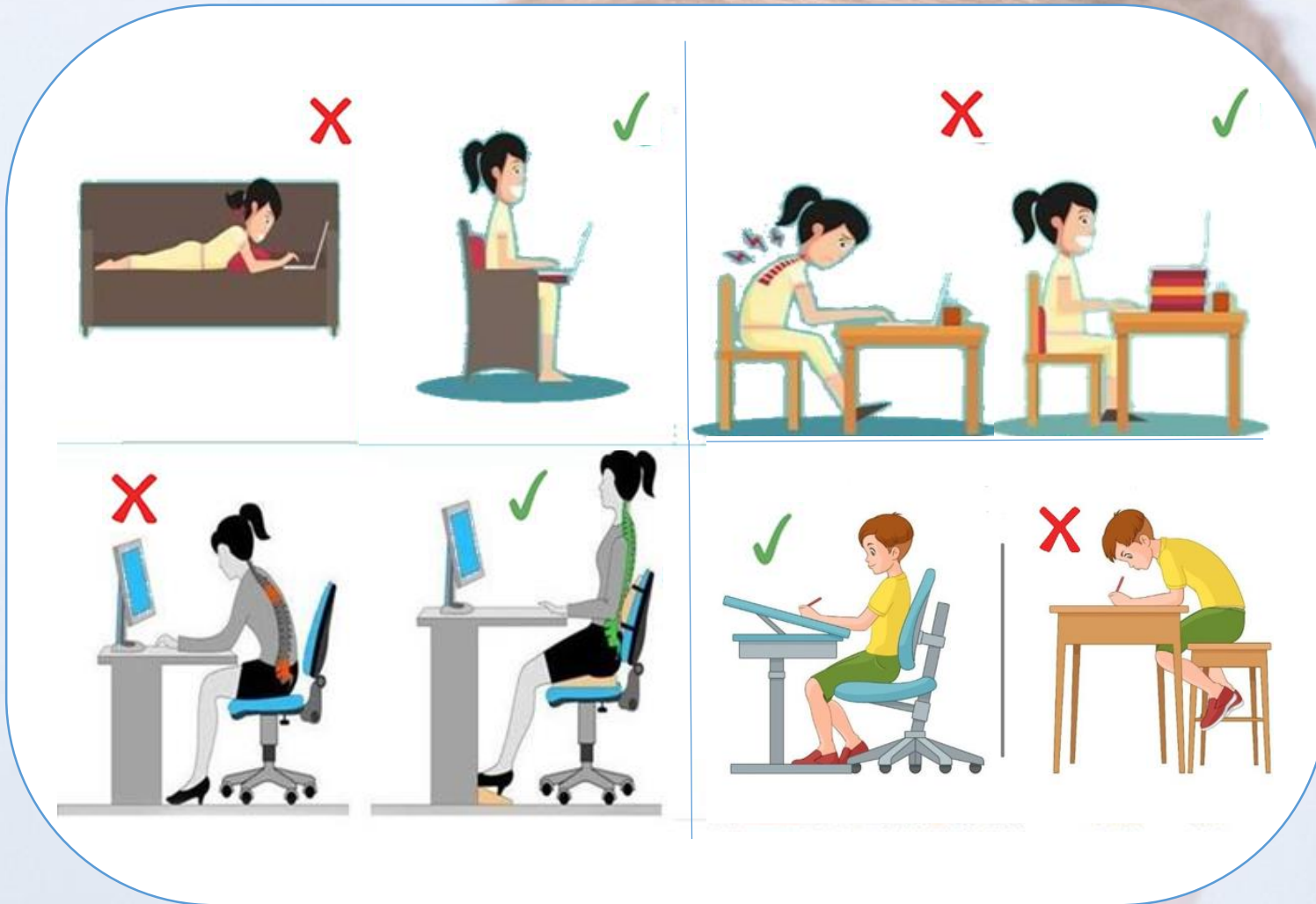
10 – 20 độ



ĐỘ
NGHIÊNG
MÀN
HÌNH

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM



**TƯ THẾ
NGỒI
ĐÚNG**



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

❖ NGHỈ NGƠI:

✓ Áp dụng **Quy tắc 20 – 20 – 20**:

cứ mỗi **20** phút tập trung làm việc nhìn gần (sử dụng máy tính, đọc sách, may thêu...) hãy nghỉ **20** giây, dời tầm mắt khỏi màn hình... và nhìn ra xa tầm mắt 6 mét (**20** feet)

NGHỈ
NGƠI
HỢP LÝ

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM

ÁP DỤNG QUY TẮC

20/20/20

Để đôi mắt sáng

Khoa Khúc Xạ -
BVM TP. HCM



Nghỉ mắt 20 giây



Mỗi 20 phút



Nhìn vào vật ở xa
cách mắt 20 feet

6m

NGHỈ NGOẠI HỢP LÝ



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM



20-20-20 RULE

EVERY 20 MINUTES, TAKE YOUR EYES OFF OF
YOUR SCREEN AND LOOK AT SOMETHING
20 FEET AWAY FOR AT LEAST 20 SECONDS.

NGHỈ
NGOẠI
HỢP LÝ



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

❖ NGHỈ NGƠI:

- ✓ Khi làm việc với máy vi tính, chúng ta thường “quên” chớp mắt hơn bình thường do tập trung nhìn vào màn hình
- ✓ Vì vậy, để bù trừ cần phải nghỉ giải lao xen kẽ hay sử dụng nước mắt nhân tạo (khi có triệu chứng mỏi mắt, khô mắt)

**NGHỈ
NGƠI
HỢP LÝ**

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM



**TẬP
THỂ DỤC
GIỮA GIỜ**



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

EASY OFFICE EXERCISES

Stretching exercises vs Office syndrome



Take a few minutes to Relax!

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM

TẬP
THỂ DỤC
GIỮA GIỜ



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

❖ NGHỈ NGƠI:

- ✓ Không nên làm công việc nhìn gần nhiều khi đang bị bệnh, cơ thể yếu mệt
- ✓ Nên tích cực tập các bài tập thể dục nâng cao thể chất, năng động tham gia các hoạt động ngoài trời...

**NGHỈ
NGƠI
HỢP LÝ**

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM



HOẠT
ĐỘNG
NGOÀI
TRỜI



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM



HOẠT
ĐỘNG
THỂ
CHẤT



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM

Office exercises



THẺ DỤC
THƯ'
GIÃN



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi

KHOA KHÚC XẠ

280 Điện Biên Phủ, P. VÕ THỊ SÁU, Q.3, TP. HCM

Hy vọng thông tin hữu ích với các bạn

VỆ SINH THỊ GIÁC

**HẠN CHẾ TĂNG ĐỘ
CHO NGƯỜI CÓ**

Cám ơn các bạn đã xem!

**TẬT
KHÚC
XẠ**



BỆNH VIỆN MẮT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thị lực tốt nhất của bệnh nhân là niềm hạnh phúc của chúng tôi