

Cận thị ở trẻ em gia tăng do thói quen ít hoạt động ngoài trời và lạm dụng thiết bị điện tử

07:47 08/06/2026

Chia sẻ bên lề Chương trình cộng đồng “Ngày hội Bé vui khám mắt” diễn ra tại Trường Mầm non Đống Đa, ThS.BS Đinh Thị Phương Thủy, chuyên gia nhãn khoa và là người sáng lập Quỹ Triệu đôi mắt sáng, cảnh báo tỷ lệ cận thị ở trẻ em Việt Nam đang gia tăng đáng báo động, có nơi lên tới 50-70%. Bên cạnh cận thị, nhiều trẻ còn mắc các rối loạn thị giác khác như nhược thị, loạn thị.



Nhiều phụ huynh cho rằng trẻ cận thị vì học trong điều kiện thiếu sáng. Thực tế, nguyên nhân chính lại đến từ việc trẻ ít ra ngoài trời, nhìn gần quá nhiều và tiếp xúc kéo dài với màn hình điện tử

Đây là những vấn đề âm thầm nhưng ảnh hưởng trực tiếp đến học tập và tương lai của trẻ, nhiều trường hợp chỉ được phát hiện khi đã quá muộn.

Nhiều phụ huynh hiện nay vẫn lầm tưởng rằng nguyên nhân chính khiến trẻ bị cận thị là do học tập trong điều kiện thiếu ánh sáng nhân tạo. Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học đã chứng minh ánh sáng nhân tạo, dù có cường độ lớn đến đâu, cũng không thể thay thế được vai trò của ánh sáng mặt trời đối với sự phát triển của hệ thị giác.

Chuyên gia nhãn khoa chỉ ra ba yếu tố then chốt trong lối sống hiện đại đang trực tiếp làm gia tăng tỷ lệ mắc tật khúc xạ ở trẻ nhỏ:

Thiếu hụt ánh sáng tự nhiên: Trẻ em hiện nay dành phần lớn thời gian học tập và vui chơi trong nhà dưới ánh điện tuýp hoặc đèn LED với cường độ chiếu sáng chỉ đạt khoảng 300-500 lux. Mức sáng này quá yếu so với môi trường ngoài trời, nơi có cường độ ánh sáng tự nhiên dao động từ 10.000 đến hơn 100.000 lux. Ánh sáng mặt trời có vai trò kích thích vồng mạc giải phóng dopamine – một chất tự nhiên có tác dụng ức chế, ngăn không cho trục nhãn cầu dài ra quá mức (nguyên nhân căn cốt gây cận thị). Việc thiếu tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên khiến nhãn cầu dễ bị dài ra.

Thói quen liên tục nhìn gần: Thay vì được quan sát không gian rộng lớn, nhìn xa để cơ điều tiết trong mắt được thư giãn tự nhiên như các thế hệ trước, trẻ em ngày nay bị bủa vây trong bốn bức tường. Mắt trẻ liên tục phải điều tiết ở khoảng cách gần từ 20-40cm khi nhìn bảng, đọc sách, sử dụng điện thoại và máy tính bảng trong nhiều giờ liền. Trạng thái này khiến thủy tinh thể bị phồng dày lên, lâu ngày mất khả năng co lại như cũ, dẫn đến tình trạng cận thị giả rồi chuyển biến thành cận thị thật.

Tác hại từ ánh sáng xanh năng lượng cao: Khác với nguồn sáng ấm không chứa ánh sáng xanh từ đèn dầu hay ánh nến trước đây, màn hình của các thiết bị điện tử thông minh và một số loại đèn LED kém chất lượng phát ra lượng lớn ánh sáng xanh năng lượng cao (HEV). Tiếp xúc kéo dài với nguồn sáng này là tác nhân gây ra hội chứng mỏi mắt kỹ thuật số và tổn thương các tế bào võng mạc của trẻ.

Để thiết lập lá chắn bảo vệ thị lực cho trẻ trước làn sóng cận thị học đường, ThS.BS Đinh Thị Phương Thủy khuyến nghị phụ huynh cần chủ động áp dụng các biện pháp can thiệp sau:

Gia tăng thời gian hoạt động ngoài trời: Đây được xem là biện pháp vàng, hiệu quả nhất để phòng ngừa cận thị. Trẻ cần được duy trì thời gian vận động ngoài trời tối thiểu 2 tiếng mỗi ngày thông qua các hoạt động như đi bộ, chơi thể thao hoặc vui chơi dưới bóng cây. Chỉ cần tận dụng ánh sáng tự nhiên ban ngày (kể cả trong những ngày trời râm mát) là đủ kích thích giải phóng dopamine, không nhất thiết phải hoạt động dưới trời nắng gắt.

Áp dụng nghiêm ngặt quy tắc 20-20-20: Cứ sau mỗi 20 phút học tập hoặc tiếp xúc với màn hình điện tử, phụ huynh cần nhắc nhở trẻ hướng tầm mắt nhìn xa một vật cách khoảng 6 mét (20 feet) trong khoảng thời gian 20 giây để giải tỏa áp lực cho cơ điều tiết của mắt.

Kiểm soát tư thế và khoảng cách học tập: Khoảng cách từ mắt trẻ đến sách vở phải bảo đảm quy tắc khuỷu tay, tương đương với chiều dài từ khuỷu tay đến ngón tay trỏ của chính trẻ (khoảng 30-40cm). Phòng học phải kết hợp đồng bộ giữa đèn bàn chống cận không nhấp nháy và hệ thống ánh sáng xung quanh phòng, tuyệt đối không để phòng tối và chỉ bật duy nhất một chiếc đèn học chiếu vào sách.

Giới hạn thời gian sử dụng màn hình (screen time): Không cho trẻ dưới 2 tuổi tiếp xúc với màn hình điện tử. Đối với trẻ từ 2-5 tuổi, giới hạn thời gian xem tối đa 1 tiếng mỗi ngày dưới sự giám sát của cha mẹ. Với trẻ trên 6 tuổi, cần có khung giờ rõ ràng, cân đối hợp lý giữa thời gian học trực tuyến và giải trí.

Cải thiện chế độ dinh dưỡng và thăm khám định kỳ: Tăng cường nhóm thực phẩm giàu vitamin A, C, E, omega-3 và lutein như cá hồi, trứng, rau xanh đậm, cà rốt và các loại quả mọng vào khẩu phần ăn hằng ngày. Đồng thời, đưa trẻ đi khám mắt định kỳ 6 tháng một lần để kịp thời phát hiện sớm các tật khúc xạ hoặc trạng thái cận thị giả, tránh tình trạng tăng độ quá nhanh do đeo kính sai độ.

Tâm An