

Nháy và chớp mắt là một hành động không có chủ ý, bình thường của mắt. Mắt bình thường chớp 12 lần/phút với tốc độ 0.5 s/lần. Do 3 cơ: cơ dưới mi hoặc cơ vòng mi phần dưới mắt hoặc cơ vòng cung mày của mắt Chớp mắt giúp tránh cản bụi, giảm khô mắt, ngăn cản các tác động từ bên ngoài đến mắt, giúp thư giãn cơ vòng mí mắt tránh căng tức mắt..

Trẻ chớp mắt quá nhiều và có vẻ thường xuyên hơn tốc độ chớp mắt thông thường được gọi là "Nháy mắt quá mức" ở trẻ.

Nguyên nhân nào dẫn đến trẻ bị nháy và chớp mắt quá mức?

Chớp và nháy mắt thường xuất hiện ở trẻ 4-7 tuổi. thường do các nguyên nhân

Tại mắt:

- Trẻ có bệnh về mắt: viêm bờ mi, viêm kết mạc mắt dị ứng, viêm kết mạc (do vi trùng, virus...)...
- Bệnh lý tuyến lệ, trẻ bị hẹp tuyến lệ...khiến trẻ khó chảy nước mắt, mắt trẻ khô
- Trẻ mắc các tật khúc xạ về mắt: cận thị, loạn thị.
- Trẻ bị động kinh, trẻ bị zona mắt, viêm màng bồ đào, viêm loét giác mạc..
- Trẻ có khối u vùng mắt chèn ép các dây thần kinh mắt
- Mắt trẻ có dị vật: bụi, các vật nhỏ...trẻ bị lông mi quặm vào mắt trẻ..

Ngoài mắt:

- Trẻ nháy mắt theo thói quen
- Trẻ mệt mỏi, ngủ không đủ giấc, stress, căng thẳng, lo âu
- Trẻ bị thiếu máu, cơ thể suy nhược
- Trẻ bị rối loạn Tics, rối loạn tâm lý
- Trẻ tiếp xúc với các thiết bị chứa nhiều ánh sáng có hại cho mắt: điện thoại, tivi, máy tính....
- Trẻ học, sinh hoạt trong môi trường thiếu sáng
- Trẻ đeo mắt kính sai độ cũng ảnh hưởng đến mắt
- Trẻ ăn uống các thức ăn, đồ uống chứa các chất kích thích: cà phê, trà, cacao...

Ba mẹ và những bước can thiệp ban đầu để phòng ngừa nháy mắt quá mức ở trẻ?

- Ba mẹ cho trẻ ngủ đủ giấc, đảm bảo chất lượng giấc ngủ của bé.
- Bảo đảm ánh sáng đủ cho phòng học của con. Ánh sáng cần được phân bố đều, cường độ không gây lóa mắt.
- Tránh để mắt trẻ làm việc liên tục nhiều giờ liền. mỗi giờ nên cho mắt nghỉ ngơi 5 - 10 phút bằng cách nhìn ra xa hoặc nhắm mắt lại.
- Ba mẹ chú ý quan tâm dinh dưỡng cho bé: cho trẻ ăn uống đủ chất
- Sử dụng thuốc không kê đơn: nước mắt nhân tạo, kháng sinh nhỏ mắt....
- Cho trẻ bổ sung vitamin: E, C, B, A định kỳ.
- Không nên cho trẻ sử dụng chất kích thích: trà, cà phê, chocolate...
- Dùng kính cản bụi, chống nắng khi cho trẻ đi đường
- Hạn chế cho trẻ sử dụng các thiết bị điện tử: điện thoại, tivi, máy tính...
- Trẻ bị các tật về mắt ba mẹ cho trẻ sử dụng kính theo chỉ định của bác sĩ.
- Cần cho trẻ đi thăm khám và điều trị tích cực nếu trẻ nháy mắt do thiếu máu, tổn thương dây thần kinh số 5,7...

Khi nào cần cho trẻ đi thăm khám?

- Trẻ bị khô mắt, lông mi quặm vào mắt, xước giác mạc, viêm kết mạc mắt dị ứng, có dị vật trên bề mặt mắt...
- Trẻ chớp nháy mắt kéo dài, trẻ bị giật mắt, giật cơ mắt
- Trẻ bị sưng mắt bất thường, sụp mí mắt khiến trẻ không tự chớp mắt lên được
- Trẻ có hiện tượng chảy xuất tiết dịch bất thường tại mắt: máu, mủ, chảy ghèn xanh, vàng..
- Trẻ bị loét kết mạc, loét giác mạc ..

>>phụ huynh đưa trẻ đi thăm khám

Công Ty Cổ phần Dịch vụ Y tế Kinderhealth

<https://www.kinderhealth.vn>

CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7

CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Quận Tân Bình

Tổng đài: 0919 978 168 Hotline: 0908 565 168

Tổng đài: 0911 565 168 Hotline: 0908 565 168