

TỔNG QUAN THỰC TRẠNG HỌC SINH CẬN THỊ TẠI MÔI TRƯỜNG HỌC ĐƯỜNG VIỆT NAM HIỆN NAY, MỘT SỐ VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU CẦN ĐƯỢC BÀN LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP

Bùi Anh Hào

Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

TÓM TẮT

Cận thị là loại tật khúc xạ phổ biến nhất ở học sinh Việt Nam hiện nay, đặc biệt loại tật khúc xạ này có thể nhìn thấy rõ nhất tại môi trường học đường, với số lượng học sinh bị cận thị ngày càng tăng lên qua từng năm, thực trạng hiện tại rất đáng báo động, ảnh hưởng đến sức khỏe, chất lượng giáo dục và tương lai của các em. Thực trạng cận thị ở học sinh tại môi trường học đường Việt Nam hiện tại đặt ra nhiều thách thức về hướng nghiên cứu dành cho các bác sĩ, khi cần có thể đòi hỏi những can thiệp kịp thời về mặt y khoa nhằm khống chế và giảm thiểu tỉ lệ học sinh cận thị, bên cạnh đó là đưa ra một số bàn luận về việc giáo dục và ngăn ngừa cận thị từ sớm cho các em, tránh những hậu quả nguy hại trong tương lai sau này, đồng thời đề xuất một số giải pháp để giúp giảm thiểu tình trạng cận thị ở học sinh Việt Nam hiện nay.

Từ khóa: thực trạng, trẻ em, cận thị, học đường, vấn đề nghiên cứu, bàn luận, giải pháp.

OVERVIEW OF THE SITUATION OF MYOPIATIC STUDENTS IN THE VIETNAM'S SCHOOL ENVIRONMENT NOWADAYS, SOME RESEARCH ISSUES NEED TO BE DISCUSSED AND PROPOSE SOME SOLUTIONS

Bui Anh Hao

Da Nang University of Medical Technology & Pharmacy

Myopia is the most common type of refractive error in Vietnamese students nowadays, especially this type of refractive error can be seen most clearly in the school environment, with the number of students with myopia increasing over time, every year the current situation is very staggering, affecting student's health, education quality and their future. The current situation of myopia in students in Vietnam's school environment poses many research challenges for doctors, when necessary, may require timely medical interventions to control and reduce the rate of myopia in students, in addition to bringing up some discussions about educating and preventing myopia from an early age for students, avoid the harmful consequences in the future, and propose some solutions to help reduce myopia in Vietnamese students nowadays.

Keywords: situation, students, myopia, school environment, research issues, discuss, solutions.

Nhận bài: 15-11-2024; Phản biện: 20-3-2025; Chấp nhận: 14-4-2025

Người chịu trách nhiệm: Bùi Anh Hào

Email: buianhhao1309@gmail.com

Địa chỉ: Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cận thị là loại tật khúc xạ mắc phải phổ biến nhất ở lứa tuổi học sinh, cận thị khiến mắt nhìn xa không rõ do ánh sáng đi đến mắt hội tụ ở trước võng mạc (người bình thường ánh sáng sẽ hội tụ tại võng mạc)[1]. Khi gặp phải cận thị, người mắc sẽ gặp khó khăn khi nhìn những vật ở xa mình, nhưng có thể nhìn được chúng ở cự ly gần hơn (như đọc sách, dùng thiết bị điện tử...). Ngoài ra, người bị cận thị có thể đi kèm với nheo mắt, căng mắt, nhức đầu.[2] Tại Việt Nam, đối tượng thường xuyên gặp phải tật khúc xạ này nhất chính là học sinh, đặc biệt là học sinh trong lứa tuổi học đường. Theo số liệu thống kê mới nhất, nước ta hiện có 5 triệu trẻ em mắc phải các tật khúc xạ ở mắt. Toàn bộ cả nước có khoảng 15-40% người mắc phải tật khúc xạ [3] Đối tượng phổ biến nhất mắc phải cận thị là trẻ em từ 6-15 với tỷ lệ 20-40% ở khu vực thành thị và 10-15% ở khu vực nông thôn [3]. Điều đáng nói ở đây là số lượng người bị cận thị ở mọi lứa tuổi (tính cả học sinh) đang tăng dần theo từng năm, điều này sẽ gây ra nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng về sức khỏe, chất lượng giáo dục và tương lai sau này của các em học sinh. Vì vậy hiểu biết được tổng quan thực trạng hiện nay của học sinh Việt Nam trong vấn đề cận thị hết sức quan trọng, nhất là trong các hướng nghiên cứu điều trị cận thị của các bác sĩ, nhằm khống chế và giảm thiểu tỉ lệ học sinh cận thị, bên cạnh đó là việc giáo dục và ngăn ngừa cận thị từ sớm cho các em, tránh những hậu quả nguy hại trong tương lai sau này. Bên cạnh đó, việc áp dụng những thành tựu của khoa học và kỹ thuật trong y học cũng sẽ đóng vai trò cần thiết trong can thiệp y khoa đối với cận thị ở học sinh.

II. NỘI DUNG TỔNG QUAN

2.1. Thực trạng học sinh cận thị hiện nay qua một vài số liệu thống kê

Theo thống kê của Bệnh viện Mắt Trung ương năm 2020, cả nước có trên 6 triệu trẻ em mắc các tật khúc xạ ở mắt, trong đó có đến 40% số trẻ bị cận thị, tập trung chủ yếu ở thành thị [4]. Một thống kê đáng tin cậy khác (được

ghi nhận vào năm 2023) cho thấy, có khoảng 3 triệu trẻ em trên cả nước mắc tật khúc xạ về mắt, 2/3 trong số đó là cận thị, tỉ lệ mắc ở thành thị 30 – 35%.[5] Tại một số trường học trong nội thành Hà Nội và Tp.HCM, tỷ lệ học sinh mắc tật cận thị chiếm tới 50%.[6] Một nghiên cứu chuyên sâu khác trên hơn 3.000 học sinh tiểu học từ 6-10 tuổi tại các trường tiểu học TP. Vinh - Nghệ An, từ tháng 8/2022 đến hết tháng 5/2023, cho thấy tỷ lệ cận thị chung ở học sinh tiểu học vào khoảng 31,3% và dự kiến sẽ còn tăng cao qua các năm.[6] Tổ chức Y tế Thế giới cảnh báo, đến năm 2050, có đến 80 – 90% trẻ em ở châu Á, trong đó có Việt Nam sẽ bị cận thị. [6] Đây là những số liệu được công bố mới đây nhất, với những chỉ số và tỉ lệ tin cậy, thực trạng hiện tại rất đáng báo động. Một thống kê khác từ Ireland chỉ ra rằng, trẻ em sử dụng các thiết bị điện tử nhiều hơn 3 giờ một ngày có nguy cơ mắc tật cận thị cao gấp 4 lần so với trẻ sử dụng các thiết bị này ít hơn 1 tiếng mỗi ngày. [7] Một nghiên cứu từ Trung Quốc cho thấy, trẻ đọc hoặc viết ở khoảng cách từ 20cm trở xuống cho thấy sự tiến triển cận thị nhanh hơn. Tương tự với trẻ xem tivi ở khoảng cách gần hơn 3 mét và trẻ sử dụng mắt để đọc sách liên tục hơn 45 phút mỗi ngày.[7] Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), tỷ lệ mắc tật khúc xạ tại Việt Nam đáng báo động, chủ yếu là nhóm học sinh, sinh viên ở thành phố lớn. Tật khúc xạ gồm cận, viễn, loạn thị..., trong đó cận thị chiếm tỷ lệ cao nhất. Số người mắc tật khúc xạ này tăng mạnh những năm gần đây, cao nhất là Hà Nội và TP HCM với dự đoán có thể lên tới 50-70% ở học sinh. Một số khảo sát ở các trường học tại Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy, tỷ lệ cận thị ở trẻ nội thành cao hơn ngoại thành; học sinh cấp 2, cấp 3 mắc nhiều hơn cấp 1. Đặc biệt với học sinh trường chuyên, tỷ lệ cận thị cao hơn các trường khác.[9]

2.2. Nguyên nhân của cận thị ở học sinh Việt Nam hiện nay

Có thể rút ra hai nguyên nhân chính của cận thị ở học sinh Việt Nam hiện nay:

- Lạm dụng tivi, điện thoại, máy tính bảng, đọc sách hoặc học bài ở nơi thiếu ánh sáng,

không đúng tư thế học: Đây có thể được xem là nguyên nhân chủ đạo của vấn nạn cận thị ở học sinh Việt Nam. Đặc biệt trong thời kỳ nước ta phải chống chọi với đại dịch COVID-19, hầu hết học sinh phải ở nhà để học online trong thời kỳ giãn cách, đó chính là điều khiến cho tỷ lệ học sinh mắc cận thị tăng chóng mặt. Bên cạnh đó, khi không có đại dịch, học sinh Việt Nam vẫn luôn có thói quen sử dụng điện thoại, xem tivi không đúng cự ly, dùng quá nhiều thời gian trong một ngày, hay thậm chí là sử dụng đồ điện tử trong bóng tối, gia tăng nguy cơ cận thị hơn bao giờ hết. Ngoài ra, việc học không đúng tư thế, cúi quá sát người xuống bàn học, khom lưng quá nhiều, hoặc bàn học không vừa vặn với thân người của học sinh, hay học bài ở nơi thiếu ánh sáng cũng là những nguyên nhân để khiến cho tỷ lệ học sinh cận thị ở Việt Nam ngày một tăng lên qua từng năm.

- **Di truyền:** Đây cũng là một nguyên nhân gây cận thị, tuy nhiên không được đề cập quá nhiều như nguyên nhân về lối sống, nhưng một nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng, có khoảng 24 gen liên quan đến việc tăng nguy cơ phát triển cận thị.[1] Một nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng, nếu cả bố và mẹ bị cận thị thì khả năng con sinh ra bị cận thị từ 33% đến 60%. Nếu một trong hai người bị cận thị và mắt người còn lại hoàn toàn bình thường thì khả năng con bị cận thị di truyền là khoảng 23% đến 40%. Còn nếu cả cha và mẹ không ai bị cận thị thì khả năng trẻ bị cận chỉ từ 6% trở lên và cao nhất là 15%.[8] Tuy nhiên, ở Việt Nam, số lượng này vẫn có nhưng chiếm tỉ lệ không cao bằng so với nguyên nhân về lối sống.

III. HẬU QUẢ CỦA CẬN THỊ ĐỐI VỚI HỌC SINH

Bệnh cận thị có ảnh hưởng nhiều mặt như: các em học sinh còn rất bé đã phải đeo cặp kính rất to, nặng. Hạn chế kết quả học tập vì do nhìn mờ chữ, viết chậm hơn so với các bạn cùng lớp, nhanh mỏi mắt. Hạn chế tham gia các hoạt động thể lực, hạn chế vui chơi sinh hoạt một số lĩnh vực. Nếu không được đeo kính chỉnh mắt thì độ cận ngày càng tăng nhiều, có thể dẫn đến biến chứng thoái hóa sắc tố võng mạc, bong võng

mạc gây mù lòa [1]. Khi trưởng thành, các em có thể gặp phải một số biến chứng về mắt nếu như không được kiểm soát và điều trị kịp thời, như nhược thị hoặc lác mắt.[11] Trong tương lai, cận thị rất có thể sẽ là nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa, nên việc kiểm soát cận thị đối với học sinh là điều cần phải làm ngay lúc này, để tránh những hậu quả không đáng có xảy ra đối với các em trong tương lai.

IV. VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU CẦN ĐƯỢC THẢO LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP

Thực trạng về cận thị ở học sinh Việt Nam hiện nay đề ra những thách thức cho cả chuyên ngành y khoa nói chung và chuyên khoa mắt nói riêng. Một số vấn đề cần được bàn luận có thể được nêu ra như sau:

- Làm cách nào để giáo dục cho phụ huynh và học sinh biết được tầm quan trọng của việc ngăn ngừa cận thị từ sớm cho học sinh và giáo dục, truyền thông sức khỏe về vấn đề cận thị học đường?

- Làm thế nào để nhấn mạnh được những tác hại của cận thị đối với học sinh để học sinh nắm bắt?

- Làm thế nào để giúp cho học sinh có thể tránh được nguy cơ cận thị tại môi trường học đường?

- Bố mẹ của học sinh có thể làm gì để giúp con ngăn ngừa tật cận thị?

Ngoài ra còn có một số vấn đề khác nữa, nhưng đây có thể được coi là những vấn đề cần được bàn luận một cách thực sự nghiêm túc. Đối với các bác sĩ chuyên khoa mắt, việc áp dụng các thành tựu của y học và kỹ thuật đã hỗ trợ rất nhiều trong công tác phòng ngừa, hỗ trợ điều trị tật cận thị đối với không chỉ riêng đối tượng học sinh, mà còn là ở mọi đối tượng khác. Tuy nhiên, việc này sẽ gặp không ít vấn đề, bởi tỷ lệ cận thị đang có xu hướng gia tăng, trong khi trang thiết bị y tế thì vẫn còn nhiều những hạn chế, do đó, việc giáo dục từ sớm, phòng ngừa từ sớm, càng sớm càng tốt, sẽ giúp giảm bớt đi phần nào tỷ lệ mắc cận thị ở học sinh cũng như giảm bớt đi gánh nặng về bệnh cận thị cho một số bệnh viện.

Bên cạnh đó, một số phương pháp điều trị cận thị cũng được tính đến, có thể kể đến như sử dụng kính, phương pháp chỉnh hình giác mạc bằng kính tiếp xúc Ortho-K, phẫu thuật Laser, phẫu thuật Phakic,...[10]. Đây có thể được xem là những phương pháp điều trị tốt, có thể giúp hỗ trợ điều trị cận thị, tuy nhiên trong mỗi phương pháp, vẫn tồn tại những nhược điểm, như phương pháp dùng Ortho-K không thể coi là chữa khỏi cận thị [10], hoặc nếu sử dụng kính (đặc biệt là kính áp tròng), khi sử dụng không đúng cách có thể gây một số viêm nhiễm trên giác mạc.[10] Vậy nên, khi nghiên cứu về điều trị cận thị, nhất là ở lứa tuổi học đường, việc đảm bảo an toàn và hiệu quả sẽ đóng vai trò quan trọng, tránh để xảy ra những hậu quả không mong muốn. Đây cũng sẽ là một vấn đề cần được bàn luận và thực hành ứng dụng kỹ càng trong thực tế.

Trong giáo dục phòng ngừa cận thị, vai trò của đội ngũ y tế, đặc biệt là y tế học đường sẽ có vai trò đặc biệt cần thiết. Cận thị ở môi trường học đường chiếm một tỉ lệ không hề nhỏ, do đó cần có sự tham gia vào cuộc của cán bộ y tế học đường, giáo viên chủ nhiệm, các lãnh đạo trường học để tuyên truyền, giáo dục học sinh về việc ngăn ngừa cận thị ở môi trường học đường và bổ sung kiến thức cho các em về vấn đề này, không chỉ là kiến thức về lý thuyết trong sách, mà thực hành sẽ đóng vai trò then chốt. Nhà trường cũng nên phối hợp với gia đình để theo dõi, hỗ trợ các em nếu như các em gặp các vấn đề về tật khúc xạ, nhất là cận thị, để có biện pháp can thiệp phù hợp và đúng lúc.

Đối với phụ huynh học sinh, cần theo dõi con mình thật sát sao trong vấn đề cận thị, cần có những biện pháp để hạn chế đến mức tối đa việc sử dụng đồ điện tử như điện thoại thông minh, máy tính, máy tính bảng của con em mình, nếu có sử dụng thì cần phải giới hạn thời gian sử dụng bao lâu. Bên cạnh đó, phụ huynh cũng nên trang bị cho con em một góc học tập đầy đủ ánh sáng, bàn ghế phù hợp với chiều cao của con mình, tránh tình trạng cúi gập người xuống bàn hay gù lưng, dễ làm tăng nguy cơ cận thị. Ngoài ra, khi các con em mình có dấu hiệu của cận thị, nên dẫn con đến các phòng

khám mắt hoặc bệnh viện có chuyên khoa mắt để được các bác sĩ thăm khám và tư vấn.

V. KẾT LUẬN

Cận thị ở học sinh Việt Nam dự báo vẫn sẽ có dấu hiệu gia tăng nếu như thực trạng hiện tại không được cải thiện hoặc cải thiện không có hiệu quả. Do đó một số vấn đề được bàn luận hay giải pháp được đưa ra trên đây cần phải được thực hiện ngay hôm nay và phải có hiệu quả, để có thể giảm được nguy cơ cận thị cho học sinh, giúp cho các em có được tương lai sau này tốt đẹp hơn và không gặp phải vấn đề về tật của mắt, đặc biệt là cận thị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật Đà Nẵng** (2022). Cận thị học đường – Nguyên nhân và cách phòng tránh. Trang nhất – Hoạt động chuyên môn – Sức khỏe môi trường – Y tế trường học.
2. **Bệnh viện Mắt Sài Gòn**. Cận thị nguyên nhân và cách điều trị.
3. **Bệnh viện Mắt Hà Nội 2** (2022). Thực trạng cận thị ở Việt Nam, thống kê tỉ lệ năm 2024.
4. **Mạc Thảo, Bệnh viện Bãi Cháy** (2022). Cận thị học đường: Điều trị và phòng tránh như thế nào?! Tin tức sự kiện.
5. **Trạm Y tế phường An Phú** (2023). Cận thị ở trẻ em và những điều cần biết. Chăm sóc Bà mẹ trẻ em - Chăm sóc sức khỏe trẻ em. Cập nhật ngày 2/8/2023.
6. **Báo Sức khỏe và Đời sống** (2024). 80% - 90% trẻ em Việt Nam có thể bị cận thị vào năm 2050? Y học 360, ngày 30/8/2024.
7. **Bệnh viện Mắt Quốc tế Nhật Bản** (2022). Trẻ em nên sử dụng mắt ở cự ly gần trong khoảng thời gian bao nhiêu là hợp lý? Cập nhật ngày 28/6/2022.
8. **Bệnh viện Mắt Phương Nam**. Bệnh cận thị có di truyền hay không?
9. **VnExpress Sức khỏe** (2024). 70% cận thị ở trẻ liên quan đến lối sống. Tin tức. Cập nhật ngày 4/5/2024.

10. **Trần Đức Nghĩa** (2019). Thực trạng cận thị ở học sinh tiểu học thành phố Điện Biên Phủ và hiệu quả một số giải pháp can thiệp. Luận án Tiến sĩ Y học. Viện Vệ sinh Dịch tễ Trung ương, Hà Nội, 2019.
11. **T.D.V, Báo Tuổi trẻ Online** (2022). Cận thị và những biến chứng nguy hiểm cần biết. Cần biết. Tuổi trẻ Online. Cập nhật ngày 27/5/2022.