

THỰC TRẠNG ĐIỀU KIỆN CƠ SỞ VẬT CHẤT VÀ THỰC HÀNH VỀ PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ CỦA CHA, MẸ HỌC SINH TẠI TRƯỜNG PHỔ THÔNG CƠ SỞ PHAN CHU TRINH, BA ĐÌNH, HÀ NỘI NĂM 2010

LƯƠNG NGỌC KHUÊ - Bộ Y tế
BÙI THỊ MINH THÁI - Trung tâm Y tế dự phòng Hà Nội

TÓM TẮT

ở Việt Nam đã có nhiều nghiên cứu về cận thị học đường, tuy nhiên các nghiên cứu này chủ yếu là tìm hiểu thực trạng về cận thị, chưa đi sâu vào tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng từ phía gia đình và nhà trường đến cận thị học sinh (HS). Do vậy, nghiên cứu này được thực hiện với các mục tiêu: (1) Mô tả thực hành về phòng chống cận thị của cha/mẹ HS; (2) Mô tả một số thực trạng cơ sở vật chất tại trường PTCS Phan Chu Trinh; (3) Xác định sự liên quan giữa bệnh cận thị và thời gian sử dụng mắt của HS trường PTCS Phan Chu Trinh, Hà Nội. Phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang với cỡ mẫu 322 cha/mẹ HS khối lớp 8 đang học tại trường phổ thông cơ sở Phan Chu Trinh, Ba Đình, Hà Nội. Kết quả: 89,5% cha/mẹ HS mua bàn ghế không phù hợp theo tiêu chuẩn; 31,2% cho HS ngồi học bằng đèn tuýp đơn thuần; 3,3% cho con thường xuyên ăn uống các loại thực phẩm tăng cường ánh sáng cho mắt. 81,9% dành thời gian học thêm trong tuần trên 10 giờ, có 31,8% số HS dành thời gian xem ti vi trên 2 giờ một ngày. Tại trường PTCS Phan Chu Trinh, 50% số lớp học có diện tích nhỏ hơn quy định 1,1m²/HS, 37,5% HS được ngồi học loại bàn ghế rời có tựa lưng là phù hợp tiêu chuẩn của Bộ Y tế và 25% dùng ghế bàn ghế. Những HS học thêm từ 10 giờ trở lên mỗi tuần và sinh có tổng thời gian sử dụng mắt hàng ngày từ 5 giờ trở lên có nguy cơ mắc cận thị lần lượt gấp 3,1 lần và 3,2 lần những HS khác. Kết luận: Nhận thức đúng về cận thị là rất cần thiết nhưng thực hành đúng về cận thị là vấn đề đặc biệt quan trọng vì vậy cần phải nâng cao nhận thức, thực hành cho cha mẹ HS, giáo viên đặc biệt là HS từ bậc tiểu học về các phương pháp phòng chống cận thị.

Từ khóa: Cận thị, thời gian sử dụng mắt, Phan Chu Trinh, quận Ba Đình.

SUMMARY

Objectives: (1) Describe of practice on prevention of myopia of pupils' parents (2) Describe the current situation of materials of Phan Chu Trinh secondary school; (3) Determine the relationship between myopia and pupils' eye time using (to playing, learning, watching TV...). **Methods:** Cross-sectional survey was conducted for 322 of pupils' parents. **Results:** 89.5% of pupils' parents purchased furniture which didn't match the standard; 31.2% pupils learnt by fluorescent lamps; 3.3% of pupils regularly are eaten vegetable/fruits to enhance light eyes. There were 81.9% of pupils had to learn more than 10 hours not counting class hours; 31.8% of pupils spent more than 2 hours a day to watching TV. In Phan Chu Trinh secondary school, Ba Dinh district, there were 50% of class size smaller than the standard (1.1m²/pupil). 37.5% of pupils were used in suitable chairs and desks. Pupils had to learn more than 10 hours not counting class hours and pupils who have eye time using more than 5 hours a day were at risk for myopia more 3.1 times and 3.2 times than others. **Conclusion:** Knowledge of myopia is essential, but practice is also an important thing, hence the need to raise the awareness and practice for parents, especially school teachers from primary school on preventing myopia.

Keywords: Myopia, eye time using, Phan Chu Trinh, Ba Đình district.

ĐẠT VẤN ĐỀ

Cận thị, một bệnh rối loạn về mắt, đang ngày càng phổ biến ở nước ta cũng như trên toàn thế giới và đang rất cần sự quan tâm đặc biệt của cộng đồng. Cận thị gây ảnh hưởng đến sự phát triển về thể chất, thẩm mỹ, sức khỏe, làm ảnh hưởng tới sự năng động, nhanh nhẹn, giao tiếp xã hội. Cận thị còn làm ảnh hưởng đến học tập, tương lai, sự nghiệp của HS, một trong những biến chứng nguy hiểm của cận thị là thoái hóa võng mạc, bong võng mạc và có thể gây mù [1]. Hiện nay, cận thị học đường chiếm tỷ lệ cao trong lứa tuổi HS và đã trở thành vấn đề sức khỏe của cộng đồng nhiều quốc gia trên thế giới. Tật cận thị có tỷ lệ mắc khá cao ở nước ta cũng như trên thế giới nhất là ở châu Á. Trường Phan Chu Trinh là một trong 6 trường điểm trên địa bàn quận Ba Đình, Hà Nội, hiện nay nhà trường được nâng cấp nhiều về trang thiết bị, dụng cụ học tập nhưng tỷ lệ cận thị vẫn tăng hàng năm. Vì vậy, câu hỏi đặt ra là: Thực trạng các yếu tố về sinh học đường tại gia đình và nhà trường ra sao? Vì vậy, nghiên cứu được thực hiện với các mục tiêu sau: (1) Mô tả thực hành về phòng chống cận thị của cha/mẹ HS; (2) Mô tả một số thực trạng cơ sở vật chất tại trường PTCS Phan Chu Trinh; (3) Xác định sự liên quan giữa bệnh cận thị và thời gian sử dụng mắt của HS trường PTCS Phan Chu Trinh, Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP VÀ ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

1. Đối tượng nghiên cứu.

Cha/mẹ của các HS khối lớp 8.

HS khối lớp 8

Cơ sở vật chất của trường PTCS Phan Chu Trinh.

2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu.

Thời gian: từ tháng 4 năm 2010 đến tháng 9 năm 2010.

Địa điểm: Trường Trung học cơ sở Phan Chu Trinh, quận Ba Đình, Hà Nội.

3. Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang phân tích

4. Cơ mẫu: 332 cha/mẹ có con là HS lớp 8 đang học tại trường PTCS Phan Chu Trinh (chọn toàn bộ HS khối lớp 8).

5. Phương pháp thu thập số liệu.

5.1. Thu thập thông tin về phía gia đình: Sử dụng bộ câu hỏi phát vấn cho cha/mẹ HS được chọn vào nghiên cứu.

5.2. Thu thập thông tin từ phía nhà trường:

Đo các yếu tố về sinh học đường tại 8 lớp của khối lớp 8 bao gồm: Đo ánh sáng phòng học; Đo hiệu số bàn ghế HS; Đo khoảng cách bàn học đầu và cuối đến bảng học...

Kết quả đo lường được đánh giá dựa trên Quyết định số 1221/2000/QĐ-BYT ngày 18/4/2000 của Bộ Y tế quy định về vệ sinh trường học, QĐ số 14/2001/QĐ-BGD & ĐT ngày 03/5/2001 của Bộ trưởng BGD & ĐT [2],[3]).

6. Phân tích số liệu: Số liệu sau khi thu thập sẽ nhập liệu bằng phần mềm Epi Data và được xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS 12.

KẾT QUẢ

1. Thực hành của cha/mẹ HS.

Bảng 1. Thực hành của cha/mẹ cho HS về phòng chống cận thị

| Thực hành về phòng chống cận thị | n | % |
|---------------------------------------|-----|------|
| 1. Có quan sát tư thế ngồi học của HS | | |
| Không | 304 | 91,6 |
| Có | 28 | 8,4 |

| 2. Tư thế ngồi học thường xuyên của HS ở nhà | | |
|--|-----|------|
| Ngồi thẳng, ngay ngắn (Mắt cách mặt bàn 25- 30 cm) | 125 | 41,1 |
| Ngồi lệch | 67 | 22 |
| Đầu cúi quá thấp | 94 | 30,9 |
| Vỡ ghi để lệch | 72 | 23,7 |
| Cả 3 tư thế trên | 78 | 25,7 |
| 3. Hiệu số chiều cao bàn và ghế cháu đang ngồi học | | |
| Không phù hợp | 297 | 89,5 |
| Phù hợp (từ 25- 28 cm) | 35 | 10,5 |
| 4. Hiện tại cháu đang dùng loại đèn nào để học | | |
| Đèn tuýp (ánh sáng trắng) | 102 | 31,2 |
| Đèn tròn (ánh sáng vàng) | 230 | 69,7 |
| Đèn chống cận thị | 37 | 11,2 |
| 5. HS có được ăn uống các loại thực phẩm tăng cường ánh sáng cho mắt | | |
| Hiếm khi | 129 | 38,9 |
| Thỉnh thoảng | 192 | 57,8 |
| Thường xuyên | 11 | 3,3 |

Bảng 1 trình bày thực hành của cha/mẹ HS về phòng chống cận thị như sau: 91,6% cha/mẹ không quan sát tư thế ngồi học của HS; 41,1% HS ngồi đúng tư thế; 89,5% mua bàn ghế có hiệu số bàn ghế không phù hợp theo tiêu chuẩn quy định của Bộ Y tế; 31,2% cha/mẹ HS ngồi học bằng đèn tuýp đơn thuần và chỉ có 3,3% cha/mẹ HS cho con thường xuyên ăn uống các loại thực phẩm tăng cường ánh sáng cho mắt.

2. Thời gian sử dụng mắt của HS.

Bảng 2: Thời gian học tập, vui chơi, giải trí của HS

| Tổng thời gian | Số HS (n) | (%) |
|--|-----------|------|
| Thời gian học thêm trong tuần \geq 10 giờ | 272 | 81,9 |
| Thời gian xem vô tuyến trong ngày \geq 2 giờ | 101 | 31,8 |
| Thời gian đọc truyện, báo, tạp chí trong ngày \geq 2 giờ | 13 | 4,1 |
| Thời gian sử dụng máy tính trong ngày \geq 2 giờ | 42 | 12,7 |

Kết quả bảng 2 phỏng vấn cha/mẹ cho thấy trong tổng số 332 HS có 81,9% dành thời gian học thêm trong tuần trên 10 giờ, có 31,8% số HS dành thời gian xem tivi trên 2 giờ một ngày.

3. Thực trạng một số điều kiện cơ sở vật chất điều kiện tại trường Phan Chu Trinh.

Trường THCS Phan Chu Trinh gồm 3 dãy nhà 3 tầng, HS khối lớp 8 học 2 lớp ở tầng 3, 6 lớp ở tầng 1, vì vậy chúng tôi tiến hành đo kiểm yếu tố về sinh học đường tại 8 lớp học này.

Bảng 3. Điều kiện học tập tại trường so với tiêu chuẩn vệ sinh học đường

| Các chỉ số | Đạt | | Không đạt | | Tổng số |
|---------------------------------------|-----|------|-----------|-----|---------|
| | n | % | n | % | |
| Cường độ chiếu sáng | 8 | 100% | 0 | 0 | 8 |
| Chỉ số chiếu sáng tự nhiên | 8 | 100% | 0 | 0 | 8 |
| Chiếu sáng nhân tạo | 6 | 75% | 2 | 25 | 8 |
| Khoảng cách nhìn bảng | 8 | 100% | 0 | 0 | 8 |
| Bảng học (Màu xanh đen, chống lóa) | 8 | 100% | 0 | 0% | 8 |
| Diện tích 1,1-1,25 m ² /Hs | 4 | 50% | 4 | 50% | 8 |

Bảng 3 cho thấy trong 8 lớp điều tra 100% số lớp có cường độ chiếu sáng, chiếu sáng tự nhiên đạt tiêu chuẩn của Bộ Y tế, chỉ số chiếu sáng nhân tạo đạt 75% nhưng có tới 87,5% số lớp có một số bóng điện bị cháy, hỏng (bật công tắc bóng không sáng), 100% số lớp có khoảng cách nhìn bảng từ bàn đầu và bàn cuối dây phù hợp tiêu chuẩn Bộ Y tế (chiều dài và chiều rộng nhỏ hơn quy định 850 cm x 650 cm), diện tích phòng học có 50% số lớp học có diện tích nhỏ hơn quy định 1,1m²/HS.

Bảng 4. Hiệu số bàn ghế và loại bàn ghế ngồi học tại trường

| Các chỉ số | Số lớp đạt | | Số lớp chưa đạt | |
|-------------------------------------|------------|------|-----------------|------|
| | n | % | n | % |
| Hiệu số bàn ghế = 25- 28 (cm) | 6 | 75 | 2 | 25 |
| Loại bàn ghế ngồi (Rời có tựa lưng) | 3 | 37,5 | 5 | 62,5 |

Bảng 4 cho thấy kết quả đo kiểm 8 lớp khối 8 của trường về yếu tố vệ sinh học đường thì có 6 lớp chiếm 75% số lớp có hiệu số bàn ghế bằng từ 25- 28 cm là phù hợp với tiêu chuẩn của Bộ Y tế (trừ 2 lớp 8A, 8B) đề ra; 37,5% HS được ngồi học loại bàn ghế rời có tựa lưng là phù hợp tiêu chuẩn của Bộ Y tế và 25% đúng cỡ bàn ghế.

4. Liên quan giữa thời gian sử dụng mắt của HS và bệnh cận thị.

4.1. Tổng thời gian học thêm trong tuần của HS với bệnh cận thị

Tổng số 322 cha/mẹ HS tham gia nghiên cứu, có 97,6% (318 người) cha/mẹ quan tâm đến thời gian sử dụng mắt của HS. Tỷ lệ có con bị cận thị là 50,3%.

Bảng 5. Liên quan giữa tổng thời gian học thêm trong tuần với bệnh cận thị

| Tình trạng Thời gian học thêm/tuần | Cận thị | | Không cận thị | | Tổng số | |
|------------------------------------|---------|------|---------------|------|---------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| ≥ 10 giờ | 150 | 89,8 | 122 | 73,9 | 272 | 81,9 |
| < 10 giờ | 17 | 10,2 | 43 | 26,1 | 60 | 18,1 |
| Tổng: | 167 | 100 | 165 | 100 | 332 | 100 |

$\chi^2= 14,137$. OR = 3,110; CI 95% (1,698- 5,725); p < 0,01

Kết quả bảng 5 trình bày trong số những HS học thêm từ 10 giờ trở lên mỗi tuần thì nguy cơ mắc cận thị gấp 3,1 lần những HS có tổng thời gian học thêm trong tuần dưới 10 giờ. Sự khác biệt giữa 2 nhóm là có ý nghĩa thống kê (p < 0,01).

4.2. Tổng thời gian vui chơi giải trí trong ngày của HS với bệnh cận thị

Bảng 6. Liên quan giữa tổng thời gian vui chơi, giải trí mà HS sử dụng mắt trong ngày với bệnh cận thị

| Tình trạng Thời gian sử dụng mắt/ngày | Cận thị | | Không cận thị | | Tổng số | |
|---------------------------------------|---------|------|---------------|------|---------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| ≥ 5 giờ | 24 | 14,9 | 8 | 5,1 | 32 | 10,1 |
| < 5 giờ | 137 | 85,1 | 149 | 94,9 | 286 | 89,9 |
| Tổng: | 161 | 100 | 157 | 100 | 318 | 100 |

$\chi^2= 8,455$. OR = 3,263; CI 95% (1,418- 7,506), p < 0,05

Thời gian vui chơi giải trí trong ngày của HS là thời gian mà HS dành để xem ti vi, sử dụng máy tính, đọc sách, truyện, báo, tạp chí. Kết quả cho thấy, HS có tổng thời gian sử dụng mắt (xem ti vi, sử dụng máy tính, đọc sách báo

truyện) hàng ngày từ 5 giờ trở lên có nguy cơ mắc cận thị gấp 3,2 lần HS có tổng thời gian sử dụng mắt hàng ngày dưới 5 giờ, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với p < 0,05.

BÀN LUẬN

1. Thực hành của cha/mẹ cho HS về phòng chống cận thị.

Từ nghiên cứu này cho thấy có tới 89,5% HS ngồi học ở nhà có hiệu số bàn ghế chưa phù hợp (từ 25- 28 cm). Thực tế với 31,2% số HS hiện tại đang ngồi học dưới ánh sáng đèn tuýp đơn thuần, hiện nay có loại đèn để bàn chống cận thị cho HS, nhà trường nên đưa thông tin địa chỉ cung cấp tới các gia đình để họ mua cho HS ngồi học. Có tới 91,6% cha/mẹ không quan sát tư thế ngồi học của HS; 41,1% HS ngồi đúng tư thế kết quả này có thể là những gợi ý cho công tác truyền thông giáo dục phòng ngừa bệnh cận thị học đường trong thời gian tới. Chỉ có 3,3% cha/mẹ HS cho con thường xuyên ăn uống các loại thực phẩm tăng cường ánh sáng cho mắt, vậy nên việc thường xuyên ăn các loại thực phẩm tăng cường bổ sung để phòng tránh mắc cận thị là một nội dung cần được lưu tâm. Nhận thức đúng về cận thị là rất cần thiết nhưng thực hành đúng về cận thị là vấn đề đặc biệt quan trọng. Để khắc phục tình trạng gia tăng cận thị học đường như hiện nay thì biện pháp tốt nhất là nâng cao nhận thức, thực hành cho cha mẹ HS, giáo viên đặc biệt là HS từ bậc tiểu học.

2. Thực trạng một số điều kiện cơ sở vật chất điều kiện tại trường Phan Chu Trinh.

Thực tế tại nhà trường còn một số vấn đề nổi cộm, trường có tới 50% số lớp học chưa đạt diện tích trung bình chỗ ngồi cho một HS (<1,1m²/HS), do diện tích lớp học thì chật mà số HS lại đông hơn quy định, bàn và ghế HS đang ngồi học còn chưa phù hợp theo tiêu chuẩn quy định của Bộ y tế.

Chiếu sáng trong lớp học có vị trí quan trọng trong vệ sinh học đường, kết quả nghiên cứu cho thấy 100% số lớp học đều đạt tiêu chuẩn ánh sáng quy định. Ngoài ra hệ thống chiếu sáng kết hợp cũng đã được trang bị bằng bóng đèn điện nhưng hiện tại đa số các lớp học đều có bóng hỏng và cháy. Tuy nhiên vấn đề ánh sáng có ảnh hưởng đến cận thị hay không thì cần có nghiên cứu sâu hơn nhất là chiếu sáng khi học tập, đọc truyện sách báo, xem ti vi ở nhà và đặc biệt là cơ sở học thêm ở ngoài nhà trường, thông thường các lớp học thêm được tổ chức ở những phòng học không đạt tiêu chuẩn về ánh sáng, bàn ghế, thời gian học□ đây là vấn đề khó hạn chế và khó kiểm soát.

3. Liên quan giữa thời gian sử dụng mắt của HS và bệnh cận thị.

Gánh nặng học tập là vấn đề đang được tranh luận nhiều không chỉ riêng ở Việt Nam mà ngay cả ở những nước có nền giáo dục tiên tiến. Học thêm là hiện tượng phổ biến ở HS hiện nay. Từ kết quả cho thấy 81,9% HS đi học thêm có tổng thời gian #10 giờ mỗi tuần. Tìm hiểu về mối liên quan đơn biến giữa tổng thời gian HS học thêm trong tuần với cận thị cho thấy nhóm HS có tổng thời gian học thêm trong tuần từ 10 giờ trở lên thì nguy cơ mắc cận thị cao hơn gấp 3,1 lần những HS

học thêm dưới 10 giờ trong tuần và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê. Kết quả này phù hợp với một số nghiên cứu như Phạm Thị Vượng (2007) theo đó tổng thời gian học thêm trong tuần lớn hơn 10 giờ thì nguy cơ bị cận thị cao hơn gấp 2,56 lần HS có tổng thời gian học thêm trong tuần dưới 10 giờ; và phù hợp với nghiên cứu của Nguyễn Hữu Nghị và CS (2005) HS khối lớp 8 trường THCS Nguyễn Chí Diểu, thành phố Huế thì HS có tổng số giờ học thêm từ 10 giờ trở lên trong tuần thì có nguy cơ mắc cận thị, còn nhóm HS học dưới 10 giờ/tuần thì không mắc cận thị [4], [5].

KẾT LUẬN

91,6% cha/mẹ HS không quan sát tư thế ngồi học của HS; 41,1% HS ngồi đúng tư thế; 89,5% mua bàn ghế có hiệu số bàn ghế không phù hợp theo tiêu chuẩn quy định của Bộ Y tế; 31,2% cha/mẹ HS ngồi học bằng đèn tuýp đơn thuần và chỉ có 3,3% cha/mẹ HS cho con thường xuyên ăn uống các loại thực phẩm tăng cường ánh sáng cho mắt. 81,9% dành thời gian học thêm trong tuần trên 10 giờ, có 31,8% số HS dành thời gian xem ti vi trên 2 giờ một ngày.

Tại trường PTCS Phan Chu Trinh, 87,5% số lớp có một số bóng điện bị cháy, hỏng (bật công tắc bóng không sáng), 50% số lớp học có diện tích nhỏ hơn

quy định 1,1m²/HS, 37,5% HS được ngồi học loại bàn ghế rời có tựa lưng là phù hợp tiêu chuẩn của Bộ Y tế và 25% đúng cỡ bàn ghế. Những HS học thêm từ 10 giờ trở lên mỗi tuần thì nguy cơ mắc cận thị gấp 3,1 lần những HS có tổng thời gian học thêm trong tuần dưới 10 giờ; HS có tổng thời gian sử dụng mắt hàng ngày từ 5 giờ trở lên có nguy cơ mắc cận thị gấp 3,2 lần HS có tổng thời gian sử dụng mắt hàng ngày dưới 5 giờ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn mắt - Học viện Quân Y (2007), *Nhãn khoa (Giáo trình giảng dạy Đại học)*, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân Hà Nội.
2. Hoàng Ngọc Chương (2008), *Nhãn khoa*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
3. Nguyễn Hữu Nghị & CS (2007), "Tỷ lệ mắc cận thị, cong vẹo cột sống và một số yếu tố nguy cơ ở học sinh khối lớp 8 - Trường THCS N.C.D. TP Huế", *Tạp chí Y học thực hành*, Số 9, tr 577- 578.
4. Nguyễn Xuân Nguyên & CS (1970), *Nhãn khoa*, Tập I, Nhà xuất bản Y học và Thể dục thể thao.
5. Phạm Thị Vượng (2007), *Mô tả thực trạng và một số yếu tố liên quan đến cận thị học đường của học sinh trường THCS Chu Văn An, quận Tây Hồ, Hà Nội*, Luận văn thạc sỹ y tế công cộng, Trường Đại học Y tế công cộng, Hà Nội.