

Làm thế nào để có đôi mắt luôn sáng khỏe?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 05 Tháng 2 2018 21:46 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 05 Tháng 2 2018 21:56

Bs Phan Nguyễn Thị Ngọc Vi - Khoa Mắt

Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn là nguồn sáng và đóng vai trò rất quan trọng đối với mọi chúng ta. Qua lăng kính của đôi mắt bạn có thể chiêm ngưỡng mọi sự phát triển của con người và cảnh vật xung quanh.

Trong thực tế cuộc sống có rất nhiều yếu tố nguy cơ có thể làm tổn thương đôi mắt, làm giảm thị lực và có thể gây mù lòa như: chấn thương mắt, tật khúc xạ, các viêm nhiễm mắt - giác mạc, mắt hột, nhiễm ký sinh trùng do nguồn nước bẩn... nhiều bệnh lý gây mù như tăng nhãn áp và các bệnh lý của thị giác, của võng mạc, của thần kinh thị giác... do không được phát hiện và điều trị kịp thời. Chính vì thế, việc giúp cho mọi người nhận ra và tìm biết cách bảo vệ đôi mắt cho mình là việc làm cần thiết.



Để bảo vệ đôi mắt, chúng ta nên quan tâm và chăm sóc đôi mắt nhiều hơn bằng những biện pháp đơn giản sau đây:

1. Ăn uống cân bằng

Làm thế nào để có đôi mắt luôn sáng khỏe?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 05 Tháng 2 2018 21:46 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 05 Tháng 2 2018 21:56

Mắt chứa dinh dưỡng giàu axit béo omega-3, lutein, kẽm, vitamin C và E có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề về mắt liên quan đến tuổi tác như thoái hóa hoàng điểm, đục thủy tinh thể ...

- Ăn nhiều trái cây như đu đủ, bí, cà rốt, khoai lang, cà chua, bí ngô và các loại rau lá màu xanh... giúp tăng cường thể lực và giúp đôi mắt sáng khỏe hơn.

- Cá hồi, cá ngừ, và các loại dầu cá khác.

- Trứng, quinoa, đậu, và các nguồn protein không có nguồn gốc động vật khác.

- Cam và các loại trái cây họ cam quýt ép thu hoạch cam quýt.

Bên cạnh đó, mắt chứa dưỡng chất cân bằng cũng giúp bảo vệ thị lực, làm giảm nguy cơ bệnh béo phì và các bệnh liên quan như đái tháo đường type 2, tăng huyết áp, nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa trên thế giới.

2. Tạo điều kiện cho mắt nghỉ ngơi

Cho mắt nghỉ ngơi sau mỗi 30 - 45 phút làm việc bằng cách nhìn vào vật khác xa mà không phải nhìn màn hình hoặc nhắm mắt thư giãn. Khi không cần phải quan sát [thứ gì](#) xung quanh bạn hãy nhắm mắt mình lại trong khoảng 30 phút mà bạn không phải đang ở trạng thái ngủ. Hoặc để nghỉ là bạn nhắm mắt vài giây trong khi đang làm việc để

[chóng mắt](#)

. Khi mắt nhắm, ở trạng thái thư giãn, các giác quan còn lại sẽ kích thích hoạt động tốt hơn, khả năng nhìn rõ, trí

[nhớ](#)

cũng được kích thích tốt hơn. Trong thực tế, nhiều người bị bệnh mắt khi còn nhỏ, đã có những khả năng rất đặc biệt mà người bình thường không thể có. Tại sao chúng ta không thử kích thích mắt sử dụng giác quan khác của cơ thể, trong khi để cho đôi mắt của mình được nghỉ ngơi ít phút mỗi ngày.

Làm thế nào để có đôi mắt luôn sáng khỏe?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 05 Tháng 2 2018 21:46 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 05 Tháng 2 2018 21:56

Nếu làm việc với máy tính, nên giảm ánh sáng và số chiếu sáng của màn hình bằng cách dùng màn chắn ánh sáng hoặc đeo kính bảo vệ mắt. Bố trí bàn làm việc hợp lý, để vị trí màn hình cách mắt từ 50- 60cm. Ngoài ra, hãy nghỉ để giảm và tránh thức khuya.

3. Che chắn cho mắt khi ra ngoài

Đeo kính mát khi ra đường để chống nắng và bảo vệ mắt khỏi ánh sáng chói. Kính mát phù hợp sẽ giúp bảo vệ mắt khỏi tia cực tím của mặt trời (UV). Phơi nhiễm tia cực tím sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh thoái hóa hoàng điểm. Chọn kính mát giúp ngăn chặn 99 - 100% tia UVA và tia UVB.

4. Tránh khói bụi để bảo vệ mắt là khói thuốc lá

Khói bụi làm tăng nguy cơ viêm nhiễm mắt, khói thuốc hoặc đường đun nấu, bụi rác thải là thuốc lá không chỉ ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ hô hấp, khói thuốc còn là tác nhân dẫn đến tình trạng rối loạn bài tiết nước mắt, khô mắt và suy giảm thị lực.

5. Khám mắt định kỳ

Mắt chúng ta luôn cần được khám định kỳ, ít nhất 6 tháng/lần để kiểm tra tình hình sức khỏe của mắt, phát hiện sớm và điều trị kịp thời những bệnh về mắt nếu có.

6. Dùng thuốc nh mắt

Việc sử dụng thuốc nh mắt hàng ngày sẽ giúp chúng ta bổ sung những chất dinh dưỡng mà chế độ ăn uống không đáp ứng được. Thế nên, hãy lựa chọn các sản phẩm thuốc nh mắt có chứa những dưỡng chất để làm dịu mắt khi mỏi mắt, nuôi dưỡng và phòng ngừa các bệnh về mắt tuy nhiên hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng thuốc nh mắt.