

Bs Nguyễn Văn Tuấn - Khoa Mắt

Robert DiMartino, OD, Giáo sư về Khoa học thị giác tại Đại học California, Berkeley cũng báo cáo tác động của việc lạm dụng máy tính xách tay, máy tính bảng, điện thoại di động và giờ đây là động cơ thông minh trên mắt của chúng ta. Với số phận ngày càng gia tăng của các thiết bị điện tử, hầu hết chúng ta dành quá nhiều thời gian tiếp xúc với thiết bị gì đó trên màn hình nhỏ. Điều này sẽ tác động có hại đến đôi mắt. Tiến sĩ DiMartino gợi ý thích mắt để đọc và nhún nhảy để chúng ta có thể làm dịu mắt cho đôi mắt được khỏe mạnh.

Bệnh cho mắt và nđ thị giác đang gia tăng?

Chức năng rõ ràng, mắt sẽ nghiên cứu theo dõi sự gia tăng của cận thị, trong số những người khác các nước Châu Á, đặc biệt là Trung Quốc, Cách đây 60 năm, chỉ có 10% - 20% dân số Trung Quốc bị cận thị. Ngày nay, 90% trẻ em và thanh niên có cận thị, theo nghiên cứu. Và bây giờ chúng ta đang thấy xu hướng tiếp tục ở phía Tây. Ngày càng có nhiều người trẻ nên cận thị.



Cận thị có liên quan đến bệnh về mắt nào hay không?

Nếu bạn bắt đầu tăng độ cận thị, bạn có nguy cơ gia tăng ít nhất hai bệnh về mắt: glaucoma và bong võng mạc. Người cận thị có trục nhãn cầu dài hơn người bình thường, ánh sáng đi vào mắt sẽ hội tụ trước võng mạc. Khi trục nhãn cầu dài, làm võng mạc co kéo, tăng nguy cơ bong võng mạc. Nó cũng gây ra nhàn nhãn đôi trong cấu trúc của mắt, làm tăng nguy cơ bệnh glaucoma.

Đâu là dấu hiệu có hại cho mắt trên màn hình thiết bị điện tử?

Một số nhà nghiên cứu tin rằng ánh sáng màu xanh từ màn hình máy tính xách tay và di động là nguyên nhân gây hại cho mắt.

Lưu ý những pháp tắc phòng ngừa cho cận thị để ngăn ngừa là hoạt động ngoài trời?

Tiến sĩ DiMartino không muốn nói rằng máy tính xách tay và điện thoại thông minh là nguyên nhân duy nhất của tất cả các cận thị. Nhưng rõ ràng là nguy cơ cao hơn đối với trẻ em và thanh thiếu niên dành phần lớn thời gian của họ cho thiết bị điện tử. Nếu trẻ dành nhiều thời gian cho hoạt động ngoài trời, nguy cơ bệnh cận thị của chúng sẽ thấp hơn. Khuyến khích khuyến khích trẻ chơi bên ngoài tốt hơn làm việc trên máy tính và trò chơi điện tử.

Rất nhiều trang báo điện tử quảng bá các bài tập về mắt để ngăn ngừa hoặc cải thiện cận thị. Bài tập có hại ích không?

Các bài tập đó không gây hại gì, Nhưng không có bằng chứng nào cho thấy các bài tập mắt ngăn ngừa cận thị. Đâu là tốt nhất bạn có thể làm là hạn chế sử dụng máy tính xách tay hoặc thiết bị điện tử của mình để tham gia hoạt động ngoài trời, cân bằng số giờ tập trung gần và xa.

Lưu ý địa chỉ: <http://www.berkeleywellness.com/self-care/preventive-care/article/are-mobile-devices-ruining-our-eyes>.