

Mắt trẻ em, tia cực tím và những nguy cơ tiềm ẩn nào?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:52 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:57

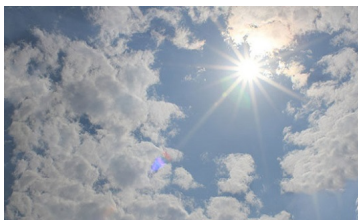
Bs Lê Văn Hữu - Khoa Mắt

Giữ an toàn cho mắt trẻ em tia cực tím

Bác sĩ nhãn khoa cảnh báo rằng việc tiếp xúc quá nhiều với tia cực tím làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về mắt, bao gồm bệnh đục thủy tinh thể, u mắt, và ung thư. Việc tiếp xúc quá nhiều tia cực tím phần lớn trên bề mặt mắt tuy nhiên cũng có thể nhanh chóng gây tổn thương mắt hay còn được gọi là chàm nắng mắt.

Ví dụ như bệnh màng mắt có thể xuất hiện ở trẻ em thanh thiếu niên, đặc biệt là những người sống ở vùng núi, nông dân, người làm việc ngoài trời, người làm việc dưới ánh sáng mặt trời vào lúc ban ngày hoặc gần sông, biển hoặc rừng núi thì cũng có nguy cơ tia UV.

Những bệnh như đục thủy tinh thể hoặc ung thư mắt có thể phát triển nếu mắt tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời mà không bảo vệ mắt, tức là chúng ta đang làm tăng thêm mức độ nguy hiểm làm tăng nguy cơ mắc những căn bệnh nguy hiểm này. Chính vì thế mà em bé và trẻ nhỏ cần phải mang nón mũ hoặc kính mát/kính râm khi ra ngoài. Mọi người đi bất kể địa điểm nào cũng nên đi phòng khi đi ra ngoài.



Hãy thực hiện mắt khỏe mạnh ở đây để giúp bảo vệ mắt bạn khỏi ánh nắng mặt trời quanh năm.

Mắt trẻ em, tia cực tím và những nguy cơ mắt trẻ em thì thế nào?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 6, 18 Tháng 9 2019 19:52 - Lần cập nhật cuối Thứ 6, 18 Tháng 9 2019 19:57

- Việc ánh sáng mắt trẻ em gây hại cho mắt có thể xảy ra bất kỳ thời gian nào trong năm chứ không chỉ vào mùa hè vì vậy hãy mang kính râm cho trẻ em tia cực tím và đội mũ râm ngoài trời khi ra ngoài
- Đừng để trẻ em ngắm đám mây đánh lửa: Ánh sáng mắt trẻ em có thể xuyên qua lớp mù hoặc những đám mây mỏng.
- Đừng bao giờ nhìn trực tiếp vào ánh sáng mắt trẻ em. Việc nhìn trực tiếp vào mắt trẻ em bất cứ lúc nào cũng lúc nhợt nhạt cũng có thể dẫn đến những tổn thương vĩnh viễn do bức xạ mắt trẻ em.
- Hãy lưu ý trẻ em và những người lớn tuổi trong gia đình: Ai cũng đều có nguy cơ mắc bệnh về mắt trẻ em và những người lớn tuổi. Hãy bảo vệ mắt cho trẻ em và những người lớn tuổi bằng cách đội nón và mang kính mát/kính râm.

Tia cực tím: nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe cho gia đình vào ban đêm

Khi chúng ta ngủ, mắt chúng ta thường liên tục được bôi trơn. Trong suốt giấc ngủ mắt của chúng ta cũng thường xuyên xoa nhớt để bôi trơn, ví dụ như nước mắt, các chất dinh dưỡng hoặc khối thu được đã tích tụ ban ngày. Mắt của nhà nghiên cứu đã cho rằng các tế bào nhạy cảm ánh sáng ở mắt rất quan trọng để duy trì khả năng chiếu sáng của vòng tuần hoàn giác mạc của con người. Điều này càng quan trọng hơn khi chúng ta lớn tuổi, khi có thêm nhu cầu bảo vệ mắt. Tuy nhiên, việc bảo vệ đôi mắt không tiếp xúc quá nhiều với tia cực tím là quan trọng, những mắt của con người cũng cần tiếp xúc một ít với ánh sáng tự nhiên mỗi ngày để duy trì vòng tuần hoàn của giác mạc tự nhiên.

Thời gian ngoài trời có thể ngăn ngừa bệnh tật về mắt

Nghiên cứu đã cho thấy rằng trẻ em dành nhiều thời gian ngoài trời, được tiếp xúc với ánh sáng mắt trẻ em, có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tật. Chính vì vậy, tiếp xúc được không chỉ tốt cho mắt mà hiện nay, việc tiếp xúc được ngoài trời còn có lợi cho sức khỏe. Để trẻ em ra ngoài chơi không chỉ giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tật mà còn dạy chúng có thói quen tốt cho sức khỏe của mắt suốt đời.

Tài liệu tham khảo:

1. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/sun>