

Vì c ăn nhiều u đ đ ng t có th đ n đ n các b nh v m t t tr . Quá trình chuyển hóa đ đ ng s sinh ra s n ph m mang tính axit, làm tiêu h y canxi và crôm (tính ki m). S thi u h t 2 ch t này làm tăng áp l c bên trong c a th y tinh th , thay đ i đ khúc x ánh sáng c a m t, làm m t đ b c n th h n.

Ngoài ra, nh ng nguyên nhân sau cũng làm tăng các ch ng b nh c a m t:

- *T m nhìn h n ch*: M t h c sinh thành th luôn b h n ch t m nhìn do thành ph có nhi u ch đ ng ng i, m t khó nhìn xa đ t đ i u ch nh xa g n. Đ n đ n, năng l c t đ i u ch nh c a m t thoái hóa và m t ch quen nhìn g n, đ n đ n c n th . Cho tr thành ph ti p xúc v i thiên nhiên r ng l n đ m t đ c t đ i u ch nh xa g n là cách phòng ch ng các b nh m t r t t.

- *Thi u ng*: Do thi u ng , m t ph i làm vi c nhi u, không đ c th giãn nên gi m đ n năng l c t đ i u ch nh, đ đ n đ n c n th . C n b o đ m cho tr ng 8-10 gi m t ngày, gi m h p lý c đ ng đ h c t p và b o đ m các đ i u ki n khác (bàn gh , t th , ánh sáng...).

- *T đ ng n*: Khi c đ ng đ âm thanh l n h n 90 db thì đ nh y c a t bào hình que v òng m c đáy m t gi m, m t m t nhi u th i gian đ phân bi t đ sáng t i. Khi âm thanh lên t i 95 db thì 40% tr đ ng h p b giãn đ ng t . Khi đ n là 115 db thì kh năng thích ng v i c đ ng đ ánh sáng gi m 20%, kh năng phân bi t màu s c gi m.

- *Hít khói thu c lá*: Trong thu c lá có dicyanogen CN₂, n u tích t nhi u trong c th s gây trúng đ c, nh h đ ng r i ho t đ ng c a m t.

Theo S c Kh e & Đ i S ng