

Vi^c ăn nh^ău đ^ă ng^ăt có th^u d^ăn đ^ăn các b^ănh v^ă m^ăt t^ă tr^ă. Quá trình chuy^ăn hóa đ^ăng s^ă sinh ra s^ăn ph^ăm mang tính axit, làm tiêu h^ăy canxi và crôm (tính ki^ăm). S^ă thi^ău h^ăt 2 ch^ăt này làm tăng áp l^ăc bên trong c^ăa th^uy tinh th^u, thay đ^ăi đ^ă khúc x^ă ánh sáng c^ăa m^ăt, làm m^ăt d^ăb^ă c^ăn th^u h^ăn.

Ngoài ra, nh^ăng nguyên nhân sau cũng làm tăng các ch^ăng b^ănh c^ăa m^ăt:

- *T^ăm nh^ăn h^ăn ch^ă*: M^ăt h^ăc sinh thành th^u luôn b^ă h^ăn ch^ă t^ăm nh^ăn do thành ph^ă có nh^ău ch^ăng ng^ăi, m^ăt khó nh^ăn xa đ^ă t^ă đ^ău ch^ănh xa g^ăn. D^ăn d^ăn, năng l^ăc t^ă đ^ău ch^ănh c^ăa m^ăt thoái hóa và m^ăt ch^ă quen nh^ăn g^ăn, d^ăn d^ăn c^ăn th^u. Cho tr^ă thành ph^ă ti^ăp xúc v^ăi thiêng nhiên r^ăng l^ăn đ^ă m^ăt đ^ău c^ăt^ă đ^ău ch^ănh xa g^ăn là cách phòng ch^ăng các b^ănh m^ăt r^ăt t^ăt.
- *Th^ău ng^ă*: Do thi^ău ng^ă, m^ăt ph^ăi làm vi^c nh^ău, không đ^ăc th^u giän nén gi^ăm d^ăn năng l^ăc t^ă đ^ău ch^ănh, d^ăn d^ăn c^ăn th^u. C^ăn b^ăo đ^ăm cho tr^ă ng^ă 8-10 gi^ăm m^ăt ngày, gi^ăm h^ăp lý c^ăng đ^ă h^ăc t^ăp và b^ăo đ^ăm các đ^ău k^ăn kh^ăc (bàn gh^ă, t^ă th^u, ánh sáng...).
- *T^ăng l^ăn*: Khi c^ăng đ^ă âm thanh l^ăn h^ăn 90 db thì đ^ă nh^ăy c^ăa t^ă bào hình que võng m^ăc đáy m^ăt gi^ăm, m^ăt m^ăt nh^ău th^ui gian đ^ă phân bi^ăt đ^ă sáng t^ăi. Khi âm thanh lên t^ăi 95 db thì 40% tr^ăng h^ăp b^ă giän đ^ăng t^ă. Khi đ^ă l^ăn là 115 db thì kh^ă năng thích l^ăng v^ăi c^ăng đ^ă ánh sáng gi^ăm 20%, kh^ă năng phân bi^ăt màu s^ăc gi^ăm.
- *H^ăit kh^ăoi thu^ăc l^ă*: Trong thu^ăc lá có dicyanogen CN2, n^ău tích t^ă nh^ău trong c^ă th^u s^ă gây trúng đ^ăc, nh h^ăng rõ t^ăi ho^ăt đ^ăng c^ăa m^ăt.

Theo S^ăc Kh^ăe & D^ăi S^ăng