

NHỮNG LÝ DO KHIẾN MẮT BẠN BỊ MỜ

Có nhiều nguyên nhân khiến mắt bạn bị mờ, trong đó có những lý do đáng lo ngại có thể dẫn tới mất thị lực vĩnh viễn, như tiểu đường.

>>> Ghen tuông quá sẽ bị giảm thị lực

Hãy đi khám bác sĩ nếu bạn có biểu hiện mờ mắt.

1. Mắt bị khô

Một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây mờ mắt là mắt bị khô. Nếu thị lực cải thiện sau khi chớp mắt, bạn có thể không cần lo lắng.

Giác mạc, bề mặt hình vòm ở trước mắt, cần phải được bôi trơn để bạn nhìn thấy rõ. Nếu mắt không sản sinh đủ nước hoặc nước mắt chất lượng không tốt, các tế bào trên giác mạc bị bong đi. Khi giác mạc bị khô, mắt giống như khi nhìn qua một ô kính được bôi dầu.

Khô mắt có thể do một số loại thuốc và thậm chí là một vài thói quen sống. Những hành vi như đọc sách, chơi game, xem tivi hoặc làm việc trên máy tính, đều có thể là nguyên nhân vì chúng có thể làm giảm tần suất chớp mắt. Vì vậy, hãy tuân theo quy tắc 20-20-20 để thư giãn mắt: Cứ sau 20 phút làm những việc này, hãy tập trung nhìn vào vật gì đó cách bạn 20 bàn chân trong vòng 20 giây.

Nếu mắt bạn vẫn khô và mỏi, có thể cân nhắc sử dụng thuốc nhỏ mắt để làm mắt sáng hơn. Tốt nhất nên đi khám bác sĩ vì nó có thể là triệu chứng của những bệnh khác như viêm khớp dạng thấp, lupus và bệnh tuyến giáp.

2. Tư thế ngủ đêm trước

Nếu khuôn mặt áp lên gối khi ngủ, bạn có thể bị khô mắt nghiêm trọng vào buổi sáng, do cử động trong đêm khiến cho mí mắt bị chà lên gối kéo chúng ra xa nhãn cầu. Hiện tượng khô mắt xảy ra sau đó. Đây là dấu hiệu của hội chứng mí mắt mềm thường xảy ra ở nam giới nặng cân.

Quạt gió cũng có thể làm mờ mắt, vì vậy hãy cẩn thận với quạt trong phòng ngủ. Khi ngủ, tay hoặc cánh tay đè lên mắt cũng không tốt vì nó có thể gây áp lực, chèn ép lên mô và hạn chế lưu thông máu trong nhãn cầu dẫn tới tình trạng mờ mắt khi bạn thức dậy.

3. Dùng một số loại thuốc

Rất nhiều loại thuốc khác nhau có thể gây mờ mắt, bao gồm thuốc điều trị huyết áp cao, steroid đường uống, thuốc ngủ và thuốc điều trị rối loạn cương dương.

Cần chú ý thêm đến thuốc kháng histamine bao gồm thuốc dị ứng không kê đơn Zyrtec và Claritin. Chúng có thể gây phản ứng hóa học cho cơ thể làm giảm tiết nước mắt. Thậm chí tệ hơn, các thuốc kháng histamine cũng có thể làm tăng nguy cơ bị glôcôm góc hẹp, đặc biệt nếu bạn bị viễn thị hoặc là người gốc Á.

Nếu bạn đang dùng bất cứ loại thuốc nào và nhận thấy mắt trở nên mờ và đau, hãy đi khám bác sĩ nhãn khoa.

Ảnh: men'shealth.

4. Sử dụng kính áp tròng không đúng cách

Một nghiên cứu năm 2011 công bố trên Optometry and Vision Science cho biết 85% những người đeo kính áp tròng tự cho là mình biết cách chăm sóc kính. Nhưng các nhà nghiên cứu thấy rằng chỉ 2% thực sự thực hành tốt.

Các nhà khoa học yêu cầu những người tham gia tháo kính khi ngủ. Lý do là kính được đặt trong mắt quá lâu có thể gây đỏ ghèn mắt, tăng lượng protein, làm mờ mắt. Hơn nữa, đeo kính quá lâu

hoặc vệ sinh không đúng cách - một vấn đề gặp ở nhiều người tham gia nghiên cứu - có thể làm tăng sự hình thành vi khuẩn hoặc thậm chí là ký sinh trùng trên kính. Điều đó tất nhiên sẽ làm tăng nguy cơ nhiễm trùng mắt nghiêm trọng.

Vì vậy hãy thực hành vệ sinh kính tốt: Tháo kính áp tròng hàng ngày và lau đúng cách, thay dung dịch rửa kính và thay khay đựng kính mỗi tháng. Nếu thấy mắt bị mờ và đỏ hoặc đau, hãy đi khám bác sĩ mắt.

5. Lượng đường huyết cao

Thị lực mờ có thể là dấu hiệu của bệnh tật không chỉ mắt mà ở toàn bộ cơ thể. Trong một số trường hợp, nó có thể là một trong những dấu hiệu cảnh báo sớm nhất của bệnh tiểu đường.

Khi lượng đường huyết quá cao, nó có thể khiến dịch di chuyển tới mắt và thủy tinh thể thay đổi kích thước. Khi kích thước thủy tinh thể thay đổi, mắt của bạn sẽ có tầm nhìn thay đổi. Tin tốt là khi lượng đường huyết được kiểm soát, thị lực sẽ trở lại bình thường và nó khả năng duy trì nếu bạn kiểm soát được bệnh tiểu đường. Lượng đường huyết liên tục đạt đỉnh có thể gây tổn thương cho võng mạc và thậm chí suy giảm thị lực.

Vì vậy, nếu bạn nhận thấy sự thay đổi thị lực như nhìn mờ nhiều và giảm khả năng tập trung vào vật ở gần hoặc ở xa, hãy đi khám bác sĩ. Bác sĩ mắt có thể sẽ sàng lọc bệnh tiểu đường cũng như hướng dẫn bạn cách tập mắt.

6. Mờ mắt do đục thủy tinh thể

Nguy cơ đục thủy tinh thể tăng theo tuổi, nhưng bạn có thể mắc bệnh này ở bất cứ độ tuổi nào hoặc thậm chí có thể từ bẩm sinh.

Đục thủy tinh thể là khu vực bị đục hoặc mờ trong thủy tinh thể khiến cho mắt nhìn mờ (đặc biệt là buổi tối) gây khó khăn cho việc đọc hoặc phân biệt màu sắc. Bệnh thường phổ biến hơn ở những người bị bệnh tiểu đường, những người phải dùng các loại thuốc như corticosteroid và những người hút thuốc.

Hãy nhận biết dấu hiệu và dự phòng đục thủy tinh thể trước khi chúng làm hỏng nhãn cầu của bạn. Bắt đầu bằng cách tập luyện: Nghiên cứu mới từ Phòng thí nghiệm quốc gia Lawrence Berkeley (Mỹ) chỉ ra rằng chạy có thể làm giảm nguy cơ đục thủy tinh thể và tác dụng sẽ mạnh mẽ hơn nếu bạn tập luyện thường xuyên.

7. Bạn có thể bị đột quỵ

Các triệu chứng thị lực là phổ biến ở những người bị đột quỵ ngập máu và thiếu máu não cục bộ thoáng qua, còn gọi là đột quỵ nhỏ (TIA). Sự khác biệt giữa 2 loại này là đột quỵ nhỏ là sự tắc nghẽn tạm thời lưu thông máu, giống như khi bạn bẻ gập vòi nước ngoài vườn trong vài giây và sau đó lại buông ra. Trong khi đó, một cơn đột quỵ ngập máu giống như khi vòi nước bị tuột ra hoàn toàn. Cơn TIA là một dấu hiệu cảnh báo đột quỵ ngập máu có thể xảy ra.

Các triệu chứng của TIA có thể tới rất nhanh và không kéo dài quá, gồm nhìn mờ, lóa sáng hoặc thấy một bức màn kéo từ trên xuống giữa mắt. Bạn cũng có thể nhìn xám hoặc tối đen trong vài giây đến vài phút. Các triệu chứng khác gồm thay đổi về thính giác, khứu giác, nhầm lẫn, rối loạn kết hợp hoặc nói khó.

Đột quỵ là một cấp cứu y tế, vì vậy nếu nghĩ rằng bạn đang có dấu hiệu thì cần đến bác sĩ ngay lập tức. Việc điều trị có hiệu quả nhất là trong vài giờ sau khi khởi phát.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.

