

ĐỒ CÔNG NGHỆ ẢNH HƯỞNG ĐẾN MẮT NHƯ THẾ NÀO?

Bạn đã dành phần lớn thời gian trong ngày để nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính, thậm chí tới tối lại đến lướt tablet hoặc smartphone. Những màn hình kỹ thuật số này sẽ gây hại như thế nào với đôi mắt của bạn? Câu trả lời sẽ có ở đây

Bạn đã dành phần lớn thời gian trong ngày để nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính, thậm chí tới tối lại đến lướt tablet hoặc smartphone. Những màn hình kỹ thuật số này sẽ gây hại như thế nào với đôi mắt của bạn? Câu trả lời sẽ có trong bài viết dưới đây, mời độc giả cùng theo dõi.

>>> Tác hại của ánh sáng nhân tạo

Màn hình kỹ thuật số của máy tính, smartphone và tablet sẽ gây ra rất nhiều rắc rối cho bạn, từ đau mắt, mờ mắt tới nhức đầu. Tất cả những ảnh hưởng trên được các bác sĩ liệt kê chung vào một nhóm với tên gọi "hội chứng thị lực máy tính (CVS)". Có rất nhiều nguyên nhân gây ra CVS, từ dùng sai kính đọc sách tới màn hình quá sáng. Nhưng hầu hết các triệu chứng đều xuất phát từ hai vấn đề gốc, một là đôi mắt bạn đã bị sấy khô và hai là nó đã quá mệt mỏi.

"Có những cơ nhỏ bên trong nhãn cầu của bạn, chúng thay đổi hình dạng ống kính của mắt để đưa những thứ bạn đang nhìn vào tiêu điểm", Tiến sĩ Joshua Dunaief, Đại học Pennsylvania cho biết. Sau nhiều giờ ngồi trước màn hình máy tính, các cơ này sẽ bị mỏi vì phải tập trung vào một điểm cố định duy nhất. "Khi các cơ bị mỏi, đôi mắt của bạn sẽ không còn khả năng tập trung". Dunaief cũng cho biết, nghiên cứu chỉ ra rằng khi đọc sách hay làm việc trực tuyến con người thường chớp mắt ít hơn. Điều này dẫn tới hiện tượng khô mắt, chảy nước mắt hay cảm giác bỏng rát.

Những vấn đề này có thể biến mất trong vòng vài giờ nếu bạn ngừng nhìn vào màn hình máy tính. Tuy nhiên, có những nguy hiểm tiềm ẩn nếu bạn làm việc trong thời gian dài với màn hình kỹ thuật số. "Có những bằng chứng cho thấy, ánh sáng quá sáng sẽ làm hỏng võng mạc của bạn, tới mức không thể phục hồi. Nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính có độ sáng cao có thể gây hại cho đôi mắt", Dunaief cho biết.

Ngồi quá gần màn hình máy tính (hoặc cầm smartphone quá gần với khuôn mặt) có thể gây ra một số vấn đề về tầm nhìn, Tiến sĩ Joan Portello, Đại học New York of Optometry cho biết. "Rất nhiều người không nhận ra điều này, nhưng đôi mắt bạn sẽ phải làm việc vất vả hơn khi bạn quan sát điều gì đó quá gần".

Vậy chúng ta cần làm gì để bảo vệ thị lực? Đầu tiên và quan trọng nhất là bạn phải sử dụng đúng loại kính. "Bạn không nên dùng kính đọc sách để sử dụng máy tính". Bạn nên để màn hình máy tính, smartphone, tablet ở mức sáng trung bình và ở khoảng cách xa giúp đôi mắt bạn thoải mái hơn khi quan sát. Tăng kích cỡ font chữ, đóng rèm và giảm độ sáng của đèn trong văn phòng để ngăn ánh sáng chói cũng giúp bạn giữ được đôi mắt khỏe mạnh.

Thuốc nhỏ mắt dạng nước hoặc nước mắt nhân tạo cũng giúp đỡ được rất nhiều cho những người mắc chứng khô mắt. Ngoài ra, bạn cũng nên gắn bó với quy tắc 20-20-20. "Sau 20 phút sử dụng hãy rời mắt khỏi màn hình máy tính và quan sát vật gì đó ở khoảng cách 20 mét trong 20 giây". Điều này giúp cơ mắt của bạn có thể nghỉ ngơi, tránh mệt mỏi và căng thẳng. Bạn nên tập trung vào một điểm ở càng xa càng tốt, và trong lúc đang nhìn xa hãy cố gắng chớp mắt nhiều lần để giữ đôi mắt của bạn không bị khô.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đặt lại.

