

# LỖI THƯỜNG GẶP GÂY NGUY HIỂM CHO MẮT

Những môn thể thao bóng nhỏ như quần vợt có thể gây tổn thương mắt nếu không thận trọng. Dùng đồ trang điểm như ống mascara quá lâu cũng khiến mắt đau.

## >>> Chăm sóc mắt cho dân văn phòng

Đôi mắt rất dễ bị tổn thương, do đó cần được chăm sóc cẩn thận. Bác sĩ Richard Shugarman - giáo sư nhãn khoa tại ĐH Miami (Mỹ) và phát ngôn viên của Học viện Nhãn khoa Mỹ cho biết: "Có những điều đơn giản mọi người nên làm để chăm sóc đôi mắt". Dưới đây là một vài sai lầm có thể để lại hậu quả nặng nề cho đôi mắt mà mọi người cần tránh.

Không sử dụng kính bảo vệ khi chơi các môn thể thao với bóng nhỏ

Các môn thể thao như quần vợt có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho đôi mắt nếu không thận trọng. Shugarman nói rằng: "Một số môn thể thao có khả năng gây chấn thương cao ở mắt, và hầu như tất cả tai nạn này đều có thể ngăn ngừa được bằng cách đeo kính bảo vệ polycarbonate thích hợp". Các xương quanh mắt thường giúp bảo vệ mắt khỏi các tác động gây hại, nhưng một vật nhỏ như quả bóng có thể bay trực tiếp vào và gây tổn thương cho mắt.

Đeo kính áp tròng quá lâu

Shugarman nói "Cá nhân tôi đã thấy những trường hợp bị sẹo vĩnh viễn và mất thị lực do mang kính áp tròng quá lâu". Vấn đề đầu tiên là kính áp tròng được đặt ngay trên giác mạc, vị trí không có mạch máu để mang máu tới. Nước mắt được dùng để làm thay nhiệm vụ đó. Nhưng khi bị kính áp tròng chắn, nước mắt không thể tiếp xúc với giác mạc. Thế rồi, cũng giống như ở nướu răng, kính áp tròng tạo thành một màng bao quanh giác mạc và tích tụ lại nếu không được làm sạch thường xuyên. Lớp tích tụ này có thể chặn dòng oxy vào giác mạc. Kết quả là do thiếu oxy, giác mạc có thể bị vỡ và dễ bị vi trùng tấn công.

Tùy từng loại kính áp tròng sẽ cần được bóc ra và rửa theo tần suất riêng. Dù là loại kính áp tròng nào, hãy làm theo đúng hướng dẫn.

Ảnh: womenshealthmag

Dụi mắt

Shugarman nói: "Đây có lẽ là thói quen xấu phổ biến nhất mọi người hay làm với đôi mắt, bạn dụi mắt và bỏ qua thực tế rằng nếu đôi mắt khó chịu thì phải có lý do". Nếu một vật bị mắc kẹt trên bề mặt mắt và bạn chà xát nó, nó sẽ chỉ vào sâu hơn và bạn sẽ phải đi khám. Hơn nữa, dụi mắt có thể gây chảy nước mắt trong giác mạc, dẫn đến nhiễm trùng.

Do đó chớ dụi mắt mà hãy để đôi mắt phản xạ tự nhiên. Khi bạn chớp mắt, nước mắt sẽ rửa trôi bụi bẩn. Nếu chớp mắt không mang lại hiệu quả, hãy nhỏ nước muối sinh lý để rửa cho tới khi mắt trở lại trạng thái bình thường. Nếu vẫn thấy khó chịu, bạn nên hỏi ý kiến chuyên gia hoặc đi khám để được điều trị tốt nhất.

Làm việc nguy hiểm tại nhà mà không đeo kính bảo hộ

Shugarman nói: "Tôi đã thấy vết thương từ những người dùng búa gỗ lên kim loại và một mảnh nhỏ kim loại bay vào mắt họ, hoặc mắt một người gần đó". Nhiều công việc tạo ra các mảnh kim loại nhỏ bắn ra với vận tốc cao, cho phép chúng xâm nhập vào mắt. Shugarman khuyên nên đeo kính bảo hộ khi làm các việc có nguy cơ bắn mảnh vụn vào mắt tại nhà.

Sử dụng ống mascara quá lâu

"Đồ trang điểm rất có thể bị nhiễm khuẩn và ảnh hưởng đến đôi mắt của bạn", Shugarman nói. Vì vậy, mỗi khi chải mi bằng mascara và đặt bàn chải trở lại vào ống, bạn đang để cho vi khuẩn lan

rộng và có thể gây tổn hại cho sức khỏe mắt. Shugarman khuyên nên vứt bỏ đồ trang điểm mắt 3 tháng một lần để được an toàn. Nhớ không sử dụng ngón tay để thoa sản phẩm trang điểm lên mắt.

#### Không đeo kính râm

Nếu bạn quên mang kính râm vào ngày nắng, hãy mua ngay một cặp mới hoặc quay về lấy bởi ngay cả khi bạn không nhìn thẳng vào mặt trời, ánh sáng chói của mặt trời có thể dẫn đến cháy giác mạc tạm thời do ánh nắng, có thể dẫn đến chấn thương hay mù tạm thời. Khi mua kính râm, hãy chọn mắt kính to bởi chúng sẽ bảo vệ bề mặt rộng nhất.

Shugarman nói "Bạn cũng cần được bảo vệ khỏi cả hai tia UVA và UVB, bởi chúng đều là chất gây ung thư". Thường xuyên tiếp xúc mắt với ánh sáng mặt trời mà không dùng kính râm có thể dẫn đến các vấn đề lâu dài như đục thủy tinh thể, là những nguyên nhân hàng đầu gây giảm thị lực, hoặc thậm chí ung thư da trên mí mắt. Tóm lại hãy tuyệt đối tránh để mắt tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời.

#### Không khám mắt khi có dấu hiệu bất thường

Shugarman cảnh báo rằng nếu xuất hiện dấu hiệu bất thường với đôi mắt, thậm chí là nhỏ, bạn cần đi khám bác sĩ càng sớm càng tốt. Nhiều vấn đề về mắt có thể dễ dàng được điều trị ngay từ đầu, nhưng càng để lâu càng khó điều trị.

Hãy cảnh trọng khi mắt đỏ, rát, nhìn mờ, đau, đặc biệt là nếu các dấu hiệu này là đột ngột và bị ở một mắt. Nếu bạn cảm thấy chút khó chịu, đi khám và giải thích vấn đề ngay với bác sĩ.