

# 7 CÁCH GIỮ MẮT SÁNG KHỎE

Đôi mắt là món quà vô giá giúp chúng ta tìm hiểu và nhận thức về thế giới xung quanh. Do đó, giữ gìn đôi mắt sáng khỏe là điều chúng ta cần làm. Nhưng, để đảm bảo sức khỏe đôi mắt, ta cần làm những gì?

## 1. Ăn uống lành mạnh

Các loại thực phẩm giàu axit béo omega-3 và beta carotene có vai trò to lớn trong việc cải thiện tầm nhìn của mắt. Ngoài ra, rau xanh, dầu cá, trứng, các loại hạt, đậu, trái cây và cà rốt cũng góp phần tạo nên sự khỏe mạnh cho mắt từ bên trong.

## 2. Làm việc trong môi trường đủ ánh sáng

Ánh sáng đóng vai trò quyết định tới sức khỏe đôi mắt. Nếu bạn đang làm việc trong môi trường ánh sáng yếu, về lâu dài, sức khỏe của mắt sẽ bị ảnh hưởng. Hãy đảm bảo đèn làm việc của bạn không quá tối hoặc quá sáng tránh trường hợp bạn phải căng mắt để nhìn vật nào đó. Nếu bạn phải làm việc với máy tính trong thời gian dài, hãy đặt một chiếc đèn bàn nhỏ bên cạnh. Ngoài ra, bạn nên điều chỉnh độ sáng của máy tính vừa phải để mắt không làm việc quá sức.

Ảnh: [essentialgap.co.za](https://essentialgap.co.za)

## 3. Bảo vệ mắt

Nếu bạn làm những công việc nguy hiểm, dị vật có thể bay vào mắt, bạn cần đeo kính bảo hộ. Bên cạnh đó, những công việc ngoài trời khiến bạn phải tiếp xúc nhiều với tia cực tím, đeo kính râm là một lựa chọn cần thiết.

## 4. Chớp mắt điều độ

Sau khi đã tập trung nhìn vào một vật ở khoảng cách gần hoặc xa trong thời gian dài, bạn cần chớp mắt. Chớp mắt giúp phục hồi độ ẩm trong mắt, giúp mắt không bị nhòe, mờ và các rối loạn về mắt khác.

## 5. Tập thể dục cho mắt

Các cơ mắt cũng cần tập thể dục như các cơ quan khác trong cơ thể. Tập thể dục giúp mắt giảm mệt mỏi nếu đã phải nhìn quá lâu. Đầu tiên, bạn để một cây bút chì cách xa khuôn mặt khoảng 8 cm, sau đó tập trung nhìn vào đỉnh bút chì. Di chuyển bút sang trái, sang phải từ từ trong khi vẫn tập trung nhìn vào đỉnh bút.

Một bài tập khác là bạn dùng hai gan bàn tay áp sát tạo thành hình khum, che mắt sao cho ánh sáng không lọt vào. Hãy nhớ, đôi mắt phải nghỉ và trải qua 8 tiếng ngủ buổi đêm để đảm bảo tầm nhìn.

## 6. Bỏ thuốc lá

Hút thuốc gây ảnh hưởng xấu cho mắt và toàn bộ cơ thể. Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng hút thuốc làm tăng nguy cơ phát triển bệnh thoái hóa điểm vàng, gây tổn thương thần kinh thị giác và đục thủy tinh thể.

## 7. Vệ sinh kính áp tròng

Nếu bạn đeo kính áp tròng, hãy vệ sinh chúng sạch sẽ trước và sau khi sử dụng. Đồng thời, hãy rửa tay sạch trước khi đeo kính áp tròng để tránh nhiễm trùng. Bạn cần khử trùng kính đúng cách và đem kính kiểm tra định kỳ.

