7 ĐIỀU GÂY HẠI CHO ĐÔI MẮT

Thiếu vitamin B12 có thể gây nhìn mờ hoặc nhìn đôi. Những tia cực tím có thể đốt cháy giác mạc, làm hỏng các ống kính mắt và võng mạc, tăng nguy cơ đục thủy tinh thể.

Lối sống, văn hóa làm việc, thói quen ăn uống, ô nhiễm môi trường và thái độ đối với sức khỏe là những yếu tố có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của cơ thể. Và đôi mắt cũng thường bị ảnh hưởng bởi lối sống không lành mạnh. Theo Medic Magic, dưới đây là một số điều có thể gây hại đến sức khỏe của đôi mắt:

1. Hút thuốc

Hút thuốc có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe cơ thể nói chung. Thói quen xấu này cũng có thể gây tổn thương mắt. Có rất nhiều hóa chất trong thuốc lá có thể làm hỏng các bộ phận nhạy cảm của võng mạc, được gọi là điểm vàng.

2. Để mắt hoạt động quá sức

Làm việc với máy tính, xem TV, đọc sách báo, học tập... trong nhiều giờ gây tổn thương mắt. (Ảnh: venusbuzz)

Đôi khi chúng ta không nhận ra rằng mình đang đặt quá nhiều áp lực trên đôi mắt. Chúng ta thường xuyên làm việc trước máy tính, xem tivi, chơi trò chơi video, đọc sách báo hoặc học tập trong nhiều giờ. Nó làm cho mắt mệt mỏi, có thể dẫn đến tổn thương.

3. Tia cực tím

Bạn luôn được khuyên nên đeo kính râm mỗi khi đi ra ngoài. Đó là bởi vì tia cực tím từ mặt trời có thể gây hại cho sức khỏe của mắt. Những tia này có thể đốt cháy giác mạc, làm hỏng các ống kính mắt và võng mạc. Ngoài ra, tia cực tím cũng làm tăng nguy cơ đục thủy tinh thể.

4. Huyết áp cao

Huyết áp cao có thể rất có hại cho mắt nếu không được điều trị. Nó gây ảnh hưởng xấu đến các mạch máu ở võng mạc, các khu vực ở phía sau của mắt. Bệnh này được gọi là bệnh võng mạc cao huyết áp - những biến đổi bệnh lý ở võng mạc do cao huyết áp.

5. Bệnh tiểu đường

Nếu bạn đã được chẩn đoán với bệnh tiểu đường, có nhiều khả năng nó sẽ phát triển một số bệnh về mắt như tăng nhãn áp, bệnh võng mạc do đái tháo đường, khi đó võng mạc có thể bị hư hỏng nghiêm trọng.

6. Rượu

Rượu có thể gây ra các vấn đề về tầm nhìn và sức khỏe tổng thể của mắt. (Ảnh: telepgraph)

Uống rượu quá mức có thể gây hại cho cơ thể, bao gồm cả mắt. Rượu có thể gây ra các vấn đề về tầm nhìn và sức khỏe tổng thể của mắt. Bạn có thể gặp phải triệu chứng giảm thị giác, mắt phản ứng chậm, chứng đau nửa đầu thường xuyên, mắt đỏ và giảm sự nhạy cảm tương phản.

7. Chế độ ăn uống không lành mạnh

Nếu có một chế độ ăn uống không lành mạnh và cơ thể không nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết cho đôi mắt khỏe mạnh, bạn sẽ dễ bị nhiều bệnh của mắt. Thiếu vitamin A gây mù hoặc khó khăn trong việc nhìn thấy vào ban đêm và khô mắt. Tương tự như vậy, thiếu vitamin B12 có thể gây nhìn mờ hoặc nhìn đôi.