

SỬ DỤNG MÁY TÍNH KÉO DÀI DỄ BỊ KHÔ MẮT

Sử dụng máy tính và thiết bị di động nhiều giờ trong ngày có thể gây khô mắt và suy giảm tập trung, nghiên cứu của các bác sĩ nhãn khoa Mỹ đã đưa ra kết luận này.

Ảnh minh họa: blog.communicaid.com

Nghiên cứu cho thấy, con người có xu hướng giảm cường độ chớp mắt khi dùng máy tính. Vì khi nào bộ tập trung cao độ, mắt họ mất dần phản xạ chớp mắt và điều này làm cho mắt trở nên khô hơn.

Để tránh hiện tượng khô mắt và đau đầu khi sử dụng máy tính, người dùng được khuyên nên tạm nghỉ sau 20 phút dùng máy và phóng tầm nhìn ra xa ít nhất 6m trong vòng 20 giây để cho mắt được nghỉ. Cũng bằng cách này các chuyên gia y tế cho rằng người dùng máy tính sẽ hồi phục được phần lớn khả năng tập trung.

Khi sử dụng các thiết bị di động, người dùng nên giữ chúng ở cách mắt một khoảng cách an toàn, ít nhất là bằng giữa cổ tay và khuỷu tay. Ngoài ra nếu có thể, nên tăng phong chữ và điều chỉnh thiết lập ánh sáng và tương phản màn hình sao cho vừa mắt.