

## NGỒI LÂU TRƯỚC MÁY TÍNH KHÔNG GÂY HẠI CHO MẮT?

Ngày nay, số người thường xuyên sử dụng máy vi tính, smartphone, máy tính bảng... đã tăng lên đến mức chóng mặt chỉ trong vòng 1 thập kỷ qua. Trước thực trạng này, không ít chuyên gia lên tiếng bày tỏ sự lo ngại về những vấn đề sức khỏe

Ngày nay, số người thường xuyên sử dụng máy vi tính, smartphone, máy tính bảng... đã tăng lên đến mức chóng mặt chỉ trong vòng 1 thập kỷ qua. Trước thực trạng này, không ít chuyên gia lên tiếng bày tỏ sự lo ngại về những vấn đề sức khỏe khá nguy hiểm mà con người có thể gặp phải trong quá trình tiếp xúc đó, đặc biệt là với đôi mắt.

Tuy nhiên trên thực tế, mọi việc có thực sự nghiêm trọng như vậy?

Theo các nhà khoa học, cho đến nay, nhiều bằng chứng chứng minh từ 10 tuổi trở đi, đôi mắt của chúng ta sẽ không thể bị tổn thương cho dù nhìn bao lâu vào bất kỳ một vật gì đi nữa (tất nhiên, mặt trời và các đối tượng có thứ ánh sáng tương tự là trường hợp ngoại lệ). Còn nếu ở thời điểm trước 10 tuổi, những hành vi đó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tầm nhìn bởi vì hệ thống dây thần kinh giữa mắt và não vẫn trong giai đoạn đang tiếp tục phát triển.

Thông thường, khi đọc một mảnh giấy, ánh sáng từ môi trường xung quanh sẽ phản chiếu bề mặt của tờ giấy và đi thẳng vào mắt. Võng mạc ở phía sau mắt khi nhận được ánh sáng đó thì bắt đầu quá trình chuyển đổi thành tín hiệu mà bộ não có thể hiểu. Quá trình này tương tự như khi chúng ta nhìn vào màn hình tivi, máy tính..., chỉ khác một chút là ánh sáng được phát ra trực tiếp từ màn hình chứ không phải thứ ánh sáng qua phản chiếu như trên.

Một số người tỏ ý lo lắng về loại bức xạ sản sinh từ những sản phẩm điện tử nhưng thực tế thì điều này không hề đáng lo ngại. Bức xạ là một loại ánh sáng nhìn thấy được, đó là lý do tại sao chúng ta có thể thấy màn hình mà không cần phản chiếu. Nó nằm bên ngoài quang phổ thị giác, có mức năng lượng thấp và không gây hại.

Thường xuyên tiếp xúc với máy tính không phải là nguyên nhân gây tổn hại cho mắt.

Bên cạnh đó, cũng nhiều ý kiến phản nản rằng việc ngồi lâu trước màn hình khiến họ cảm thấy đau đầu và đau mắt. Giải thích cho điều này, các chuyên gia nói rằng khi tập trung vào màn hình, đôi mắt của chúng ta đã không làm đúng những chức năng mà tạo hóa ban tặng. Mắt vốn phát triển theo hướng chủ yếu để quan sát trên phạm vi rộng chứ không phải thường xuyên nhìn những thứ quá gần. Việc tập trung vào một đối tượng gần (ở đây là màn hình máy tính, smartphone, tivi...) đòi hỏi cơ mắt phải co lại, độ hội tụ của mắt rất cao, làm gia tăng triệu chứng mỏi mắt nếu giữ tình trạng này trong nhiều giờ.

Theo các bác sĩ, đây là một trong những nguyên nhân chính gây nên hiện tượng đau đầu. Tuy vậy, những tổn hại ấy không phải là vĩnh viễn, nó sẽ tự nhiên biến mất khi bạn nghỉ ngơi hợp lý.

Với thắc mắc tại sao thị lực lại ngày càng xấu đi kể từ khi bắt đầu công việc gắn liền với máy tính, chuyên gia cho biết hiện tượng này có thể là do tần suất hoạt động của mắt tăng lên theo thời gian hoặc khi chúng ta bước vào tuổi trung niên. Từ sau 12 tuổi, khả năng thích nghi của thủy tinh thể bên trong mắt giảm dần và đến tuổi 40, tình trạng mỏi mắt sẽ càng rõ ràng hơn. Ngoài ra, kích thước của màn hình cũng không ảnh hưởng đến mắt nếu bạn không mắc các bệnh về thị giác.