

# NHỮNG THÓI QUEN CÓ HẠI CHO MẮT

Đôi mắt được xem là phần tinh tế, quan trọng nhất tro

Đôi mắt được xem là phần tinh tế, quan trọng nhất trong các cơ quan của cơ thể, do vậy nó cũng đòi hỏi sự chăm sóc kỹ lưỡng và cẩn thận

Tuy nhiên, trong sinh hoạt hàng ngày, chúng ta vẫn thường có những thói quen làm ảnh hưởng tiêu cực đến mắt mà lại không hề để ý.

## Dụi mắt

Khi có bụi hay vật lạ rơi vào mắt, thói quen đầu tiên mà nhiều người thường làm là đưa tay lên dụi mắt. Họ cho rằng bàn tay xoa mắt lúc này sẽ giúp mắt khỏi cảm giác khó chịu.

Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây đã chứng minh những hoạt động như dụi mắt, hay ngủ úp mặt xuống giường có thể dẫn đến tổn thương thị lực, tăng nguy cơ bệnh tăng nhãn áp và các bệnh lý khác về mắt.

## Hút thuốc

Thống kê cho thấy trong số các bệnh nhân bị đục thủy tinh thể có 20% những người hút thuốc lá nặng. Thực tế, hút thuốc lá có thể gây ra những thay đổi sinh hóa trong cơ thể của chúng ta, đẩy nhanh quá trình lão hóa bằng cách thúc đẩy sự phá hủy collagen. Kết quả của việc hút thuốc là mắt dần yếu đi và đục thủy tinh thể.

## Thiếu ngủ

Đi ngủ trễ chắc chắn sẽ gây hại cho mắt của bạn. Giống như cơ thể của chúng ta, đôi mắt cũng cần thời gian được nghỉ ngơi. Nếu thiếu ngủ, bạn hãy nhắm mắt lại và ngủ đủ giấc để đôi mắt được nghỉ ngơi, thư giãn.

## Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời ở cường độ cao

Khi mắt bạn tiếp xúc quá nhiều với nắng gắt của mặt trời, nhất là tia cực tím, thị lực không chỉ bị suy giảm mà còn tổn thương vào bề mặt mắt, ngoài ra còn có thể gây ung thư mí mắt và vùng da quanh mắt.

Tốt nhất khi ra ngoài nắng bạn nên đeo kính mát để ngăn chặn các tia UV và bảo vệ mắt an toàn.

Chế độ ăn uống không đúng cách

Nếu bạn đang giảm lượng amyllum, chất béo hay tinh bột để giữ dáng thon gọn, đừng bao giờ quên cung cấp cho cơ thể đầy đủ các loại rau và trái cây. Nghiên cứu cho thấy vitamin E, vitamin C và tiền vitamin A trong rau xanh và hoa quả tươi có thể giúp ngăn ngừa bệnh lý về mắt và sự xuất hiện các nếp nhăn.

Sử dụng máy tính quá nhiều

Ngày nay, máy tính đã trở thành một phần không thể thiếu của cuộc sống hiện đại. Thông thường, hầu hết mọi người phải làm việc và học tập với máy tính nên khó tránh khỏi bị khô mắt. Theo khoa học, thời gian dài tập trung vào màn hình máy tính, ít chớp mắt và thiếu chất tiết bôi trơn mắt là nguyên nhân dẫn đến khô mắt. Hơn nữa, làm việc với máy tính nhiều, mắt thường xuyên phải điều tiết nên hay bị mệt mỏi, nhức mắt.

Máy massage mắt 3 chức năng có nhạc thiên nhiên

Hãng sản xuất: Maxcare - Nhật Bản

Giá bán: 2.400.000 VNĐ

Máy massage mắt 3 chức năng Max-506

Hãng sản xuất: Maxcare - Nhật Bản

Giá bán: 1.980.000 VNĐ