

Hãy Bỏ Vết Đồi Mắt của Bạn

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư:, 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

Trong cuộc sống hàng ngày, có những thói quen gây nên những tổn thương cho mắt. Vì vậy nên chúng ta phải chú ý...



Bỏ Vết Mắt Khi Sử Dụng Computer

1. Trong khi làm việc thì nên thường xuyên rời mắt khỏi màn hình

Làm việc trên computer đòi hỏi bạn phải nhìn vào màn hình với khoảng cách không đứng trong quãng thời gian dài. Vì thế, bạn nên đổi hướng nhìn thay cho việc tập trung nhìn vào màn hình. Khi rời mắt khỏi màn hình trong ít giây, bạn hãy tập nhìn vào các điểm xa. Đây là cách hữu hiệu nhất để thư giãn đôi mắt.

2. Đặt màn hình PC ở vị trí thích hợp

Màn hình đặt cách mắt từ 45 đến 60 cm là hợp lý nhất. Các thầy thuốc nhãn khoa cho rằng, bạn nên chọn bàn và ghế máy tính phù hợp với kích thước cơ thể của mình. Khi ngồi làm việc với máy tính, phải giữ cho mắt hướng thẳng về phía trước. Nếu bạn đặt máy tính lệch về một bên, khi nhìn vào màn hình phải xoay đầu, làm như vậy sẽ gây căng mắt, làm như vậy sẽ gây căng mắt, làm như vậy sẽ gây căng mắt, làm như vậy sẽ gây căng mắt.

3. Ánh sáng phù hợp

Ánh sáng khi làm việc nên có đủ chiếu sáng và phải có lợi cho sức khỏe của mắt. Nên nhớ rằng, màn hình vi tính đã tự phát ra ánh sáng để bạn nhìn. Nếu bạn làm việc ở văn phòng với ánh sáng đèn quang thông thường, nên sử dụng thêm một chiếc đèn bàn nhỏ để sử dụng máy tính.

4. Thư giãn giữa giờ làm việc

- Theo các chuyên gia, cứ 40 - 50 phút bạn nên nghỉ mắt rời khỏi màn hình trong khoảng 5

Hãy Bỏ Vôi Đồi Mất cạo Bỏ

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư: 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

phút. Trong quãng thời gian ngắn đó, cơ thể cần được cung cấp oxy bằng cách hít thở thật sâu và uống một ít nước.

Thông thường, các phòng đột máy tính thường khô ráo, vì thế, chúng ta nên thường xuyên cũng là một cách hữu hiệu để giữ ẩm cho mắt và tránh khô mắt.

Ngoài ra các hoạt động khác như đi bộ, vận động cũng giúp giảm căng mắt.

Trên đây là những phương pháp đơn giản, hữu ích để bảo vệ đôi mắt mà không phải ai khi làm việc với máy vi tính cũng biết

Bỏ vôi đồi mất là giữ gìn và phòng ngừa lão hóa cho mắt

Không Thờ Cạo Mắt

Trong cuộc sống hàng ngày, có những thói quen gây hại cho mắt. Vậy nên chúng ta phải chú ý...

1/ Rửa mắt

Rửa mắt là một thói quen và nguy hiểm nhất đối với đôi mắt. Tại sao có người sau khi uống rượu đi ngủ, mắt đỏ trong cơ thể tăng lên vùn vụt. Đó là do rửa mắt có thể đẩy nhanh tuần hoàn máu, làm cho huyết quản mao mạch dẫn mắt, phình to. Vùng da xung quanh mắt rất mỏng, huyết quản rất nhạy, nếu uống quá nhiều rượu, huyết quản mao mạch đỏ bừng, sưng và hình thành các nốt đen như mụn trên da.

- Bên cạnh đó để phòng tránh một số thói quen nguy hiểm này là “tránh” rửa mắt càng xa càng tốt. Nếu trong trường hợp phải rửa mắt thì nên tránh rửa mắt, nên uống nhiều nước để vô hiệu hóa những ảnh hưởng của rượu đối với da.

2/ Không khí ô nhiễm

Bên ngoài mắt cần phải có một lớp màng bảo vệ. Khi bạn chú ý đến nó thì nó đã làm bạn nhìn thấy rõ ràng. Lúc đi ra ngoài, kính mắt không trang điểm, thì bạn cũng nên đánh mắt ít kem dưỡng da và phấn mắt, nhất là có tác dụng ngăn ngừa bụi bẩn, vi khuẩn. Lúc ở trong nhà, bạn nên tạo môi trường trong lành, sạch sẽ.

Dùng máy làm sạch không khí để thanh lọc hết các chất ô nhiễm như bụi bẩn, khói thuốc, mùi hôi tanh, lông động vật, vi sinh vật và các chất nhiễm bẩn khác mà bạn không thể nhìn thấy được.

3/ Mắt phải có expired date

Khi bạn mua một tube mascara, bút kẻ mắt hay hộp phấn trang điểm mắt, vi khuẩn sẽ bám dính vào. Sau khi bạn mua xong nên đóng nắp, rồi đóng lọ vào hộp, nếu không thì vi khuẩn tích tụ ngày càng nhiều, mắt khi vào mắt thì mắt bạn sẽ bị nhiễm khuẩn hoặc dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng khác.

Hãy Bỏ Vài Đồi Mít của Bạn

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư: 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

Vì vậy, khoảng 6 tháng nên thay mới phần 1 lần, chỉ 3 tháng nên thay mới 1 lần.

4/ Ăn kiêng không đúng cách

Theo một nghiên cứu cho thấy, trong các loại rau củ quả và hoa quả chứa nhiều chất như Vitamin E, C, chất Ca-ro-tin và kẽm (Zn) ... có thể phòng ngừa các bệnh và nếp nhăn quanh mắt. Nếu ăn kiêng, hạn chế ăn các chất béo và chất bột là rất đúng nhưng đồng thời phải tăng thêm lượng rau xanh và hoa quả. Ăn nhiều loại viên nang bổ sung Vitamin là một ý kiến rất hay nhưng không chắc chắn xem là món ăn chính.

5/ Thiệt hại

Nếu bạn thường xuyên phải làm việc từ 2 - 3 giờ sáng, 7 giờ phải vội vã đi làm sớm khi bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi. Muốn giảm thiểu tác hại này, nhất định bạn cần nạp một ít năng lượng khi đi ngủ.

Trên xe đi làm, trong lúc nghỉ trưa, lúc chờ cắt tóc ... bạn cần có chút thời gian, bạn nên nhắm mắt 2 - 5 phút relax, như thế mới có thể giảm bớt đôi mắt trong sáng mạnh khỏe, thoát khỏi nếp nhăn phiến và quầng thâm mắt & nếp nhăn.

Bạn cần lưu ý, cần ngưng hút thuốc để tránh nạp vào cơ thể chất cafein bởi vì nó có thể làm hỏng đôi mắt quý giá của bạn.

6/ Bệnh khô mắt

Khô mắt có thể làm cho mắt trở nên không có thể nhìn thấy, khi bạn ngủ khác luôn có cảm giác như bạn lúc nào cũng buồn rầu. Bệnh pháp tốt nhất để tiêu diệt tác hại này đó là không ngừng bổ sung nước cho mắt. Hầu hết các chuyên gia làm đẹp và các chuyên gia về mắt đều khuyến nghị sử dụng thuốc như mắt vì nó có ích cho bạn cho dù bạn có đeo kính áp tròng hay bất kỳ loại kính nào khác.

7/ Tia nắng mắt trẻ

Quá nhiều tia tử ngoại chiếu vào mắt tạo thành nếp nhăn quanh mắt, đặc biệt tình trạng và các bệnh khác về mắt. Khi đi ra ngoài, bạn nên đeo kính râm hoặc kính chống tia tử ngoại, như thế có thể bảo vệ mắt tốt cho mắt của bạn.

8/ Thuốc lá

Thuốc lá mắt khi tiếp xúc lâu thì tuy nhiên là một kẻ thù đáng sợ. Các nghiên cứu khoa học gần đây càng cho thấy điều đó. Thuốc lá có thể sản sinh ra những nếp nhăn xung quanh mắt. Nếu bạn không hút thuốc thì cũng không nên là một thành viên của giới thuốc lá người khác. Hút và khói thuốc của người khác hút cũng có thể phá hoại cơ thể và dung nhan của

Hãy Bỏ Vôi Đồi Mắt của Bạn

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư:, 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

b n.



Khám kiểm tra mắt hàng năm

Vậy với đôi mắt, mắt trong nhàn nhàn bạn phần quan trọng nhất của cơ thể chúng ta thì sao?

Chú ý khám kiểm tra mắt

Vì người Việt Nam chúng ta còn chưa quen với việc kiểm tra sức khỏe định kỳ, do đó cũng chưa mấy người chú ý đi khám kiểm tra mắt nếu vẫn chưa thấy mắt có biểu hiện đặc biệt khác thường. Thốt ra mắt chúng ta cũng cần có lịch khám định kỳ, chứ có đi u không cần thì thật phí quá thường xuyên. Đó là để phát hiện sớm những căn bệnh về mắt, để kịp thời giúp làm chậm quá trình lão hóa mắt cho mọi người.

Mỗi năm khám mắt định kỳ nên bắt đầu từ 5 tuổi.

Từ đó đến năm 19 tuổi, chúng ta cần khám kiểm tra mắt ít nhất 1 lần để phát hiện sớm nguy cơ mắc bệnh suy giảm thị lực và những căn bệnh khác về mắt.

Từ 20 - 30 tuổi, nên khám mắt 1 lần.

Từ 30 - 40 tuổi nên khám mắt 2 lần.

Khám mắt định kỳ để phát hiện những triệu chứng sớm của các bệnh như glaucoma (bệnh tăng nhãn áp) và đục m đen võng mạc (são lão hóa khiếm mắt giảm thị lực). Nếu được phát hiện kịp thời, những chứng bệnh này hoàn toàn có thể điều trị được.

Sau 40 tuổi, chúng ta nên kiểm tra mắt định kỳ mỗi 2 đến 4 năm; trên 65 tuổi nên khám mắt 2 năm / lần.

Với những người bị bệnh tim mạch hoặc trong gia đình có tiền sử bệnh án về mắt thì nên khám bác sĩ định kỳ theo sự chỉ định của bác sĩ.

Chú ý những điều sau

Kính mắt không chỉ giúp bạn phòng tránh những vết chân chim nơi khóe mắt và nếp nhăn hình thành khi phải nhìn chằm chằm quá nhiều.

Kính mắt còn là để bảo vệ ngăn chặn những tác hại của tia cực tím cùng những bức xạ khác có thể khiến bạn bị tổn thương mắt hoặc bị đục m đen võng mạc.

Thốt ra mắt, bạn nên sử dụng kính mắt thường xuyên, vào bất cứ khi nào ra đường, đặc biệt là ở những vùng có ánh sáng chói gắt (gần mặt trời hoặc tuyết) và không nên chằm chằm nhìn trong mùa hè & mùa thu, đông & xuân

Hãy Bỏ Vôi Đồi Mọt cựa Bùn

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư, 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

Y tế phổ thông

Bỏ Vôi Đồi Mọt Cựa Bùn

Hai mọt là người' chúng ta cần bỏ vôi cần thỏn suốt đời .
Đôi mọt đã đở c gỏi bởng nhũu tên rỏt biũu tởng nhũ là đôi mọt hũyũn, mọt nhũng, mọt biũc, mọt buũn tẻnh, mọt nai tũ, mọt tình nhũn, mọt thù hũn, mọt bũc tình, mọt dao cau, mọt sũc nhũ dao, mọt bũ vũ, mọt xanh, mọt lá dũm, mọt nai....
Ciceron nũi: "Khuũn mọt là chũn dung củ a tũm hũn, dĩũn tũ bởng củ p mọt"
Cũng nhũn xẻt nũy, Mũnh Tũ gỏp ý: " Bởng ngay thỏng thì con ngũũ i trũng sỏng tũ . Bởng đũy tũ khũc thì con ngũũ i mũ đũc, tũ i tũm".

Rỏng thũ cũ cũ nhũũ u ngũn cũu nũi đũn đôi mọt. Xin ghi lũi:
"Mọt Biũc" củ a Bĩch Khũ dĩũn tũ nhũũ u khũ nũng đũng yũu củ a mọt:

"Ồi! củ p mọt củ a ngũũ i trong tũ ngũc
Sỏng nhũ gũũ m và chũ p chũa kim củũng
Mũ i củi gũ là mọt vì sao mũc!
Mũ i liũc yũu là phũng phũt mũi hũũng.
Hai mọt tũ y chũi hũa quang sỏng ngũ p
Đũn hũn ta vỏo thũ giũ i thiũng liũng.

Hũ p nhũũ u trũng cho niũ m trũnh rỏt ngũ p
Say nhũc hũũng nũ i bởng giũ a đũo nguyũn"

vũ củ a Trũnh Cũng Sũn vũ i " Nhũng con mọt trũn gian" :
"Nhũng con mọt tình nhũn,
Nuũi ta biũt nũng nũn
Nhũng con mọt thù hũn,
Cho ta dĩũi lũnh cũm
Nhũng con mọt củ non,
Xanh cũy trũi đũ a đũng
Nhũng con mọt bũc tình,
Chũy tan ngũy thũn tiũn..."

Mọt cỏch thũc tũ, Addison nhũn xẻt: "Trong tũt củ cũ giỏc quan, thũ giỏc toũn hũo vũ thĩch thũ nhũt".
Ngũũ i mũnh vũn so sỏnh: "Hai mọt là ngũc, hai tay là vũng".

Hãy Bỏ V Đôi Mắt của Bạn

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư:, 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

Mắt là cơ quan để thu hình ảnh và nhìn sự vật, nhưng mắt chỉ có máy ảnh, nhưng với mắt cấu trúc tinh vi và nhạy cảm hoàn hảo gấp bội.

a - Nhãn cầu là bộ phận chính của mắt nằm trong ổ mắt và được bao bọc bởi võ mạc phía trước.

- Ổ mắt do các xương gò má, xương trán, xương sống mũi hợp thành.

Đây là mắt khi hình cấu trúc mà kích thước do di truyền quyết định. Khi mới sinh ra, trẻ nhìn xa rõ hơn vì nhãn cầu nhỏ.

Từ giai đoạn tăng trưởng, trẻ nào có nhãn cầu to do di truyền sẽ nhìn gần rõ ràng hơn.

Tuổi tăng trưởng lại trùng vào thời gian bắt đầu đi học, nên các em này thường hay bị cận thị.

Vì vậy, cận thị thường được "cho là" do đọc sách nhiều, ngồi gần màn hình tivi, đọc sách thiếu ánh sáng...

Phía ngoài của mắt là 6 bộ phận nhỏ, dài để định hướng nhãn cầu nhìn về phía.

b - Mi mắt là lớp da với niêm mạc và mô liên kết lót bên ngoài mắt.

- Mi mắt nhắm lại khi giác mạc bị kích thích, để tránh nhiễm trùng. Vì vậy quanh mi mắt là hai hàng lông mi để ngăn vật lạ bay vào mắt và che chắn khi bạn nhắm mắt.

Mắt hàng lông mày nằm phía trên mắt ngăn mồ hôi, che chắn ánh sáng vào mắt.

Nằm dưới mi mắt trên là màng kết mạc, tiết ra nước mắt để bôi trơn mắt khi khô.

Mắt thông với miệng bằng mắt cái ở góc trong mắt. Cầu mắt có niêm mạc tuyến tiết ra chất nhờn, mắt mỡ...

Mi mắt che mắt vài giây, có tác dụng như chụp mắt kính xe hơi, để lái xe thoải mái bám trên giác mạc. Đêm ngủ, mi mắt khép kín để giác mạc khỏi bị khô.

Lâu lâu niêm mạc hay nháy mắt và ngứa mắt đó là triệu chứng của bệnh mắt. Thỉnh thoảng, đây chỉ là sự co giật của cơ trên mi mắt và thường tự hết khi chớp mắt vài lần, căng thẳng.

Nháy mắt kéo dài trong vài giây, không ngứa mắt, chỉ cần thoa nhàn nhàn lên mi mắt chút là hết.

Đôi khi nháy mắt liên tục cũng thấy trong bệnh đa xơ cứng (multiple sclerosis), co giật của mắt (facial tic).

c - Phần trước của nhãn cầu là giác mạc (cornea, cornée), không vón đục, không mạch máu và rất nhạy cảm với sự đau đớn. Phần bên giác mạc là kết mạc (conjunctiva) trong suốt, có rất ít mạch máu.

d - Thủy tinh thể (lens, cristallin) là bộ phận quan trọng nhất và hội tụ ánh sáng hình ảnh lên võng mạc (retina, rétine).

Đây là mắt cấu trúc hai mắt lại, trong suốt, gồm có nước và chất đặc, nằm sau đồng tử và có thể thay đổi độ cong để mắt có thể thấy rõ sự vật. Tinh thể dẹt xuống khi tập trung vào vật xa và vật nhìn gần. Tinh thể dẹt lên để tập trung vào vật gần, vật nhìn thấy to. Đó là sự điều chỉnh của mắt. Khả năng này hoàn toàn tự động, con người không điều chỉnh.

e - Ánh sáng đi qua đồng tử (pupil, pupille), mắt lại nhờ màng gông màng mắt.

g - Màng mắt (iris) - là cái màng che trước thủy tinh thể. Mắt có vòng bao quanh bộ phận mắt để điều chỉnh đồng tử thu nhận ánh sáng mạnh hay yếu khi ánh sáng yếu. Đồng tử cũng mở rộng khi ta có cảm xúc kinh ngạc, sợ hãi hoặc hạnh phúc, vui mừng. Tùy theo màng mắt có màu hay ít chất màu mà có người có mắt đen, mắt xanh, mắt nâu...

h - Võng mạc (retina, rétine) là lớp tế bào nhạy cảm với ánh sáng, lót phía trong mắt. Đây là cấu trúc căn bản của cấu trúc mắt, có công dụng như tấm phim của máy ảnh thu nhận và ghi lại các ngàn hình ảnh, tinh cũng như đồ vật, sự vật ngày này qua tháng khác mà không cần thay phim như trong máy ảnh. Trên võng mạc có những tế bào hình nón, hình que chuyển ánh sáng ra những tín hiệu điện năng, được dây thần kinh thị giác chuyển lên não bộ. Tế bào não phân tích, tổng hợp các tín hiệu và tạo ra hình ảnh của sự vật.

i - Mắt còn chứa hai dung dịch lỏng rất quan trọng. Thủy mi (ciliary body) với nhiệm vụ cấu tạo để thay đổi độ cong của tinh thể để nhìn các vật ở gần hay xa. Dịch thủy tinh thể chiếm 90% thể tích mắt và giữ cho mắt có hình dạng nhất định.

Thủy dịch có chứa các thành phần của tế bào và máu, ngoài ra còn có các tế bào máu. Dung dịch thứ hai, dịch pha lê, trong suốt, nằm giữa võng mạc và tinh thể.

Vài điều kiện của thị giác

Nhìn sự vật có vẻ như rất gần nhau, nhưng thực ra đây là mắt nhìn thấy các vật ở các khoảng cách khác nhau.

Ánh sáng vào mắt qua đồng tử. Đồng tử thay đổi kích thước tùy theo cường độ của ánh sáng. Đồng tử co hẹp khi có nhiều ánh sáng và mở rộng khi ánh sáng quá ít.

Ánh sáng vào mắt sẽ được tinh thể hội tụ lên võng mạc.

Các tế bào của võng mạc tiếp nhận hình ảnh ánh sáng và chuyển lên phần sau của não bộ qua dây thần kinh thị giác. Thị giác thành hình ảnh.

Một vài điều kiện xảy ra trong mắt có thể ảnh hưởng đến tầm nhìn của bạn.

- Thị lực (visual acuity) là tính sắc bén khi nhìn. Sự vật rõ hay mờ tùy thuộc vào cường độ ánh sáng chiếu vào vật đó, vào đồng tử kích thích thị giác, nhưng quan trọng hơn cả là sự toàn vẹn của các thành phần của mắt như giác mạc, thủy tinh thể, võng mạc...

- Khó khăn thị giác của mắt là do những rối loạn khúc xạ ánh sáng qua tinh thể và giác mạc cũng như khoảng cách giữa thủy tinh thể và võng mạc, trung bình là 24 mm.

Trong tình trạng bình thường, ánh sáng đi qua giác mạc, thủy tinh thể rồi được hội tụ trên võng mạc. Nếu ánh sáng tập trung ở phía trước hoặc phía sau võng mạc, thì thị giác sẽ bị rối loạn.

a - Viễn thị - khi nhãn cầu ngắn hơn bình thường, võng mạc nằm ở phía trước tinh thể, ánh sáng hội tụ phía sau võng mạc. Muốn nhìn rõ, phải đeo kính lồi (convexe) để đưa hình ảnh về võng mạc.

b - Cận thị - khi nhãn cầu dài ra, khoảng cách giữa võng mạc và thủy tinh thể ngắn hơn, ánh sáng sẽ tập trung trước võng mạc. Nhìn gần thì rõ nhưng nhìn xa hình ảnh mờ. Người cận thị mang kính lõm (concave), khúc xạ ánh sáng về võng mạc để nhìn vật xa.

c - Loạn thị (astigmatism) - mắt cong của giác mạc không đều, khúc xạ ánh sáng méo mó, không tập trung đều trên võng mạc. Hình ảnh sự vật bị méo mó. Thông thường loạn thị được chữa bằng kính lõm hoặc tia laser cũng là những phương pháp hiện đại hiện nay để điều chỉnh các rối loạn này.

Hãy Bỏ Vỡ Đôi Mắt của Bạn

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư: 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

d - Tăng nhãn áp (glaucoma) - là triệu chứng hậu mắt giác vì áp suất trong mắt lên cao, đưa tế bào thị giác cho võng mạc và dây thần kinh thị giác. Giác mạc và thủy tinh thể đục nuôi dưỡng bằng thủy tinh dịch. - Thủy tinh dịch do các mô bào quanh thủy tinh thể liên tục sản xuất để giữ cho phồng trong camera mắt không bị khô. Sau khi hoàn tất nhiệm vụ, thủy tinh dịch được hút qua ống thoát. Nếu thủy tinh dịch bị ứ đọng trong mắt, áp suất mắt tăng cao. Có nhiều nguyên nhân gây ra tăng nhãn áp và bệnh có thể xuất hiện bất cứ tuổi nào, nhưng nhiều hơn ở người cao tuổi. Bệnh diễn tiến âm thầm, đôi khi không có dấu hiệu báo trước.

Mắt sưng đỏ thì nên khám mắt để phát hiện bệnh giác, giảm tầm nhìn. Vì vậy, nên đi khám bác sĩ theo định kỳ và đo áp suất trong mắt.

đ - Đục thủy tinh thể hoặc cườm mắt (cataract) - là nguyên nhân thông thường gây ra khi mờ khuyếch tán thị giác. Trong bệnh này, chất đục mờ đục ở thủy tinh thể nên đục như sữa, khi nhìn thấy trong camera quan sát gần, cần tránh ánh sáng. Thay đổi này xảy ra cho mọi người, nhất là khi tuổi cao.

Đục thủy tinh thể cũng thấy trong bệnh tiểu đường, bệnh galactose - huyết, khi calcium trong máu giảm, khi hút thuốc lá uống nhiều rượu, dùng thuốc hạ huyết áp, khi dùng thuốc corticosteroid lâu ngày với liều cao, khi thiếu dinh dưỡng, thường tích nhãn cầu, bệnh camera mắt... Đôi khi, trẻ em sinh ra đã bị cườm mắt.

Đục thủy tinh thể đục đi vào mắt hoặc kính để chữa bệnh hoặc phẫu thuật, thay thủy tinh thể.

e - Võng mạc - cũng dần dần bị thoái hóa, tách rời và đưa tế bào thị giác. Cao huyết áp, tiểu đường, cao nhãn áp .. là nguyên nhân thường thấy.

Chăm sóc mắt - Nhiều người hay là trong việc giữ gìn “đôi mắt ngọc” của mình. Đây là một thói quen tốt, vì mắt bị thoái hóa dù bệnh camera mắt cũng có thể đảo ngược nếu được phát hiện sớm khi mờ khuyếch tán thị giác.

Sau đây là một số điều nên lưu ý:

1. Dùng bao giấy giữ mắt với những ngón tay, dù là ngón tay ngọc ngà người đẹp, hãy giữ tay với bàn tay dính đất, mắt cái khăn nhúm trùng, mắt miếng giấy dơ bẩn...

2. Khi chúng may có mắt chột kích thích nào đó, như nước xà bông, nước muối, bụi xe hơi, mắt ... bẩn vào mắt, nên lau sạch mắt bằng nước sạch vào mắt.

Thận trọng cho mắt sử dụng thuốc nhỏ mắt nếu bạn ta làm hành động rửa mắt, nên có những quan trọng này.

3. Mang kính bảo vệ mắt khi cắt cỏ, mài cắt kim loại, đi xe gắn máy... để tránh vật nhồi bay vào mắt. Công nhân làm công việc có bụi ro cho mắt, cần mang kính bảo vệ mắt do chột nhân cung

có p.

4. Không dùng thuốc nhỏ mắt của người khác, vì mỗi người có mắt bệnh khác nhau. Ngoài ra, có nhiều loại thuốc nhỏ mắt dùng trong vài bệnh nhiễm của mắt.

Nhỏ thuốc vào mắt như sau: dùng tay trái cầm gọng kính, dùng đầu ngón tay kéo mí mắt dưới xuống, bàn tay kia bóp thuốc vào góc con mắt, buông ngón tay giữ mí, chớp mắt vài lần, thuốc sẽ lan đều khắp mắt.

5. Nhiều người, đặc biệt là quý vị cao niên, hay bị khô mắt, gây ra cảm giác rất khó chịu, lâu ngày giác mạc có thể bị sẹo. Nguyên do thông thường là tuyến nước mắt tiết ra ít nước mắt hoặc ngừng dòng nước mắt bất thường. Nên đi khám bác sĩ để tìm nguyên nhân rồi trị liệu. Trong khi chờ đợi, có thể dùng các dung dịch nhân tạo để giảm thiểu khó chịu này.

6. Nên cẩn thận với các tia cực tím ánh nắng mặt trời. Tiếp xúc trực tiếp và lâu ngày, các tia này có thể gây tổn thương cho giác mạc, thị giác và cũng là nguyên nhân của áp suất trong mắt. Thỉnh thoảng, không cần phải mang kính râm đi ra ngoài nắng. Nhưng nếu làm việc hoặc đi dạo ánh nắng trong thời gian khá lâu thì nên mang kính râm để chắn các tia tử ngoại và khi chói mắt.

7. Nên đi bác sĩ khám mắt theo định kỳ.

- Nếu không có bệnh mắt, nên đi khám mắt 5 năm, cho tới khi 50 tuổi. Sau tuổi này, nên khám thường xuyên hơn để phát hiện dấu hiệu của cao áp nhãn và các bệnh khác.

- Nếu có rối loạn về khúc xạ ánh sáng, nên đi khám mắt 2 năm hoặc thường xuyên hơn, tùy theo chỉ định của bác sĩ.

Bác sĩ chuyên mắt (optometrist) có thể khám mắt, đo thị lực, chỉ định đeo kính và, tùy theo luật lệ từng nơi, có thể điều trị bệnh về mắt.

Bác sĩ chuyên ngành nhãn khoa (ophthalmologist) khám, chữa tất cả các bệnh của mắt, cho toa kính mắt và phẫu thuật.

8. Ánh sáng khi làm việc, đặc biệt cần tránh ánh sáng quá mạnh hoặc quá chói khi gây mỏi mắt cho sự nhìn. Các nhà chuyên môn về mắt đều đồng ý là công nghệ ánh sáng hoặc màn hình tivi không gây tổn thương cho mắt.

9. Nên cẩn thận với mỹ phẩm làm đẹp mắt, vì nhiều người có thể dùng sai cách các sản phẩm này. Mua mắt ít dùng thuốc, nếu an toàn thì tiếp tục. Tránh để mỹ phẩm rơi vào mắt gây kích thích. Bôi mỹ phẩm tô lông mi (mascara) vào 2/3 phần ngoài của lông, tránh mỹ phẩm rơi vào mắt. Không bít chì xa mí mắt chút, tránh để nước vào giác mạc.

10. Cẩn thận khi xỏ keo tóc, dùng để hóa chất bôi vào mắt.

11. Nhiều bác sĩ nhãn khoa khuyên gội lông mày giữ lông mày ra khỏi ngày nắng, để các tuyến nước mắt tiếp xúc hoặc dùng bình thường. Khi uốn cong lông mi, tránh kéo mí mắt quá căng.

12. Nhiều người than phiền mắt sau máy giặt đặc sắc, coi máy vi tính hoặc làm công việc tiếp xúc với tia p trung của mắt. Hiện tượng này là mắt suy nhược, bị bệnh mắt hoặc cần mang kính.

Hãy Bỏ Vài Đôi Mắt Cặp Bấm

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Tư: 04 Tháng 1 Năm 2012 08:08

Thức ra đây chỉ vì mắt phải làm việc quá khổ năng chịu đựng, nên các bệnh tật mắt mới. Vì vậy, lâu lâu nên ngừng công việc, nhắm mắt vài phút, hoặc ngó lên trần nhà để nhãn cầu, cơ mắt thư giãn. Ngoài ra cũng nên lưu ý là nếu sử dụng kính quá không tốt, thiếu dinh dưỡng, mắt ngứa, căng thẳng tâm thần ... cũng làm mắt mau mệt mỏi. Kính mắt chỉ để đi vào chỗ như khi đi khám mắt hoặc khúc xạ ánh sáng của nhãn cầu chỉ không làm mắt như nhàn hay ngứa đi.

13. Mắt đỏ cũng là triệu chứng của nhiễm khuẩn. Bình thường, trên giác mạc có một số mầm chấy như vi khuẩn, nấm, virus, làm việc bình thường mắt quá lâu, khi “nhiễm khuẩn sung thiên”, tức giận ... đều làm cho máu tụ lại nhiễm, mắt sưng đỏ lên. Khi đó mắt do nhiễm khuẩn hoặc gây ra do hóa chất cần đi bác sĩ để điều trị. Còn các trường hợp khác, chỉ cần dùng nước rửa mắt vô khuẩn để rửa mắt.

14. Duy trì chế độ ăn uống hợp lý, đa dạng, cân bằng có đầy đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt các vitamin A, C, E., các khoáng chất kẽm, selenium... Và đặc biệt là giữ tâm thần an lạc, giảm thiểu lo âu, buồn bực, ham muốn, giận hờn, ghen tị, đố kỵ ...

“Trời sinh con mắt là gì?”

Ngắm nhìn ghét ít ngó, ngắm nhìn thì ngắm ngó hoài

Vì “Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn”, nhìn vào thế giới hiện tại - ngay, tất - xít u...