



5 thói quen sử dụng kính cận gây nguy cơ lồi mắt, hỏng mắt

Một số thói quen thường mắc phải khi đeo kính cận có thể khiến mắt bạn bị lồi, thiếu tự nhiên nếu không có biện pháp hợp lý.



Sử dụng kính cận không đúng có thể làm mất thẩm mỹ và gây hại cho đôi mắt

Hiện tượng mắt lồi, và lờ đờ sau một thời gian đeo kính là vấn đề thường gặp của người bị cận. Để khắc phục tình trạng này cũng như giúp bạn tự tin hơn khi không đeo kính Kiến thức Y học khuyên bạn hãy bỏ ngay các thói quen sau :

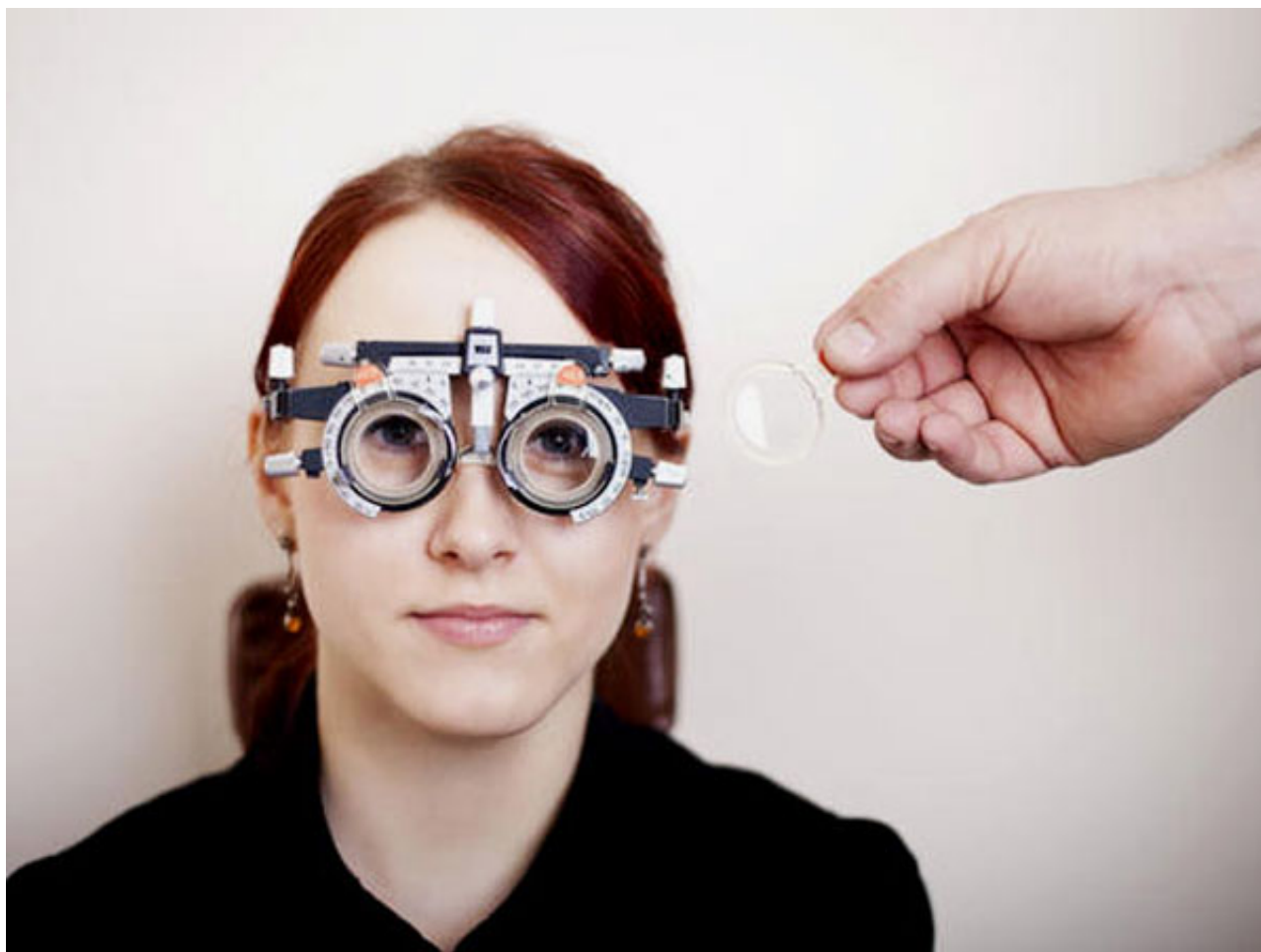
Đeo kính không đúng cách

Trong quá trình học tập và làm việc, kính thường có xu hướng bị trĩ xuống dưới nếu không được điều chỉnh. Khi đó mọi người có thói quen ngược nhìn theo, nếu tình trạng này kéo dài sẽ khiến mí mắt bị sụp xuống gây mất tự nhiên. Để khắc phục điều này, bạn hãy tự tạo thói quen đẩy kính lên đúng với tầm mắt mỗi khi bị trĩ xuống thay vì ngược nhìn theo nó, việc làm này sẽ giúp mắt không bị dai đi đấy nhé!

Dùng kính cận không đúng độ

Nếu bạn đang sử dụng kính có độ năng không phù hợp với độ cần của mắt thì cần phải điều chỉnh lại ngay lập tức.

Thói quen này sẽ khiến cho mắt trở nên mệt mỏi mỗi khi nhìn, phải căng ra, không những gây khó khăn trong học tập và làm việc mà còn gây suy giảm thị lực. Vì vậy, hãy sử dụng công cụ này một cách chính xác để có được đôi mắt khỏe đẹp.



Sử dụng kính đúng độ để có đôi mắt khỏe đẹp

Quá phụ thuộc vào việc đeo kính

Nếu có độ cận dưới 1.5 độ thì bạn không cần phải dùng kính quá. Chúng ta chỉ nên sử dụng chúng khi làm việc, học tập hoặc cần phải nhìn xa, tránh nhìn liên tục. Tốt nhất bạn hãy dành thời gian luyện tập cho đôi mắt bằng cách thả lỏng mắt nhìn vào khoảng không hoặc nhìn vào cây xanh trong 10 phút. Theo một số chứng minh khoa học thì nhìn vào nơi có tông màu xanh như màu của lá cây rất tốt cho việc nghỉ ngơi, thư giãn mắt và có thời gian điều tiết

Không đeo kính khi có độ cận cao

Khi mắc các bệnh khúc xạ, chúng ta nên có dụng cụ hỗ trợ để bảo vệ cho mắt. Đối với những người có độ cận dưới 0.75 có thể luyện tập xen lẫn nghỉ ngơi để mắt điều chỉnh và phục hồi. Nếu độ cận nặng hơn mà không sử dụng kính có thể khiến mắt phải cố gắng điều tiết để nhìn rõ làm cho nhãn cầu phồng lên, nếu kéo dài sẽ trông rất mất thẩm mỹ. Chính vì vậy, chúng ta nên kiểm tra thị lực định kỳ 6 tháng một lần để lựa chọn cho mình một chiếc kính phù hợp .



Nếu có độ cận nặng mà không sử dụng kính có thể khiến mắt mệt mỏi vì phải điều tiết nhiều

Làm việc thời gian dài trong môi trường thiếu ánh sáng

Thói quen làm việc hay học tập sử dụng máy tính qua lâu trong môi trường không đủ ánh sáng khiến thị lực phải làm việc hết công suất lâu dần sẽ khiến mắt yếu đi. Khi đó bạn dễ bị tăng số hơn, kính đang sử dụng không phù hợp với mắt, gây nhức mỏi. Việc làm này không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến tầm mắt mà còn gây nguy hiểm cho thị lực nếu bạn duy trì lâu dài đấy!

Nguồn : Thông tin Y Khoa

Bài viết liên quan

[Nhiều quyền lợi của người tham gia BHYT được tăng lên từ tháng 7/2017](#)

[Tìm hiểu về bệnh tim mạch](#)

[Tìm hiểu về viêm gan C](#)

[Cập nhật điều trị viêm gan siêu vi C](#)

[Tóm tắt điểm chính trong Hướng dẫn điều trị ĐTD của Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ ADA 2017](#)

[Những nguyên nhân gây bệnh viêm xoang bạn nên cân trọng](#)