

4 Cách Bảo Vệ Mắt Khi Sử Dụng Computer

Tác Giả: Bs Nguy&n Ý Đ&c

Thứ Hai, 19 Tháng 12 Năm 2011 00:40

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



1. Trong khi làm việc thường xuyên tránh nhìn màn hình

Làm việc trên computer đòi hỏi bạn phải nhìn vào màn hình với khoảng cách không đúng 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 tránh mỏi mắt.

2. Đặt màn hình PC ở vị trí thích hợp

Màn hình được 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 với tầm nhìn, khi nhìn vào màn hình hoặc cố gắng căng cổ, làm như những động tác

4 Cách Bảo Vệ Mắt Khi Sử Dụng Computer

Tác Giả: Bs Nguyễn Ý Đức

Thứ Hai, 19 Tháng 12 Năm 2011 00:40

cả mắt.

3. Ánh sáng phù hợp

Ánh sáng quá làm mỏi nên có đèn chiếu sáng vừa phải sẽ có lợi cho sức khoẻ cả 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 sẽ dùng thêm một chiếc đèn bàn nhỏ để sử dụng máy tính.

4. Thời gian nghỉ ngơi làm việc

Theo các chuyên gia, cứ 40 - 50 ' bạn nên nghỉ mắt rời khỏi màn hình trong khoảng 5 phút. Trong quãng thời gian ngắn đó, cứ thở cứ nhìn đồ vật bên ngoài sung oxy bằng cách hít thở thật sâu và uống một ít nước.

Thông thường, các phòng để máy tính thường khô ráo, vì thế, hãy mở cửa thông gió xuyên cũng là một cách hữu hiệu để hít thở 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

Bảo vệ đôi mắt là gìn giữ và phòng ngừa lão hoá cho bạn

8 Kỹ Thuật Chăm Mắt - Chú Ý!

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 kỹ thuật đơn giản và nguy hiểm nhất đối với đôi mắt. Tại sao có người sau khi uống rượu lại đi rửa mắt, nháy mắt trong cơn thức tỉnh lên vùn vụt?

Đó là do rửa mắt có thể đẩy nhanh tuần hoàn máu, làm cho huyết quản mao mạch dẫn nước, phình

4 Cách Bảo Vệ Mắt Khi Sử Dụng Computer

Tác Giả: Bs Nguyễn Ý Đức

Thứ Hai, 19 Tháng 12 Năm 2011 00:40

to.
Vùng da xung quanh mắt rất mỏng, huyết quản lưu rất nhiều, nếu uống quá nhiều rượu, huyết quản mao mạch rất dễ bị đứt, vỡ và hình thành các nốt đen nhỏ liếm chấm trên da.

Biện pháp để phòng ngừa các bệnh này là “tránh” rượu càng xa càng tốt. Nếu trong trường hợp phải kháng không thể tránh được, nên uống nhiều nước để vô hiệu hoá những ảnh hưởng của rượu đối với da.

2/Không Khí ô nhiễm

Bệnh thường gặp nhất của bệnh giác mạc khô này. Đến khi bệnh chú ý đến nó thì nó đã làm bệnh tiến hành rồi.

Lúc đi ra ngoài, kể cả bệnh không trang điểm, thì bệnh cũng nên đánh mắt ít kem dưỡng da và phấn mắt, nên thoa mắt có tác dụng ngăn ngừa bụi bệnh, vì khuôn.

Lúc ở trong nhà, bệnh nên tạo môi trường trong lành, sạch sẽ.

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

3/Mở phần expired date

Khi bệnh mua mắt tube mascara , bút kẻ mắt hay hộp phấn trang điểm mắt mới, vì khuôn sẽ bắt đầu xâm nhập vào.

Sau khi bệnh mua ra sẽ dùng những đồ mở phần này, rồi đóng lại vào hộp, nhiều lần như thế vì khuôn tích tụ ngày càng nhiều, mắt khi nó vào mắt thì mắt bệnh sẽ bị nhiễm khuẩn hoặc dị ứng như ngứa mắt nghiêm trọng khác.

Vì vậy, khoảng 6 tháng nên thay mở phần 1 lần, chùi mi thì 3 tháng nên thay mắt 1 lần.

4/Ăn Kiêng Không đúng cách

Theo một nghiên cứu cho thấy, trong các loại rau củ 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

4 Cách Bảo Vệ Mắt Khi Sử Dụng Computer

Tác Giả: Bs Nguyễn Ý Đức

Thứ Hai, 19 Tháng 12 Năm 2011 00:40

mắt.

Nếu ăn kiêng, bạn cần 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 được xem là món ăn chính.

5/Thị u Ngựa

Nếu bạn thường xuyên phải làm việc từ 2 - 3h sáng, 7h phải vội đi làm sớm khi nhìn sẽ có thể có thể bị tổn hại.

Muốn chữa thị u ngựa kìm thủ này, nhất định bạn cần nằm bất động cả hai mắt.

Trên xe đi làm, trong lúc nghỉ trưa, lúc chờ cắt tóc... bạn cần có chút thời gian, bạn nên nhắm mắt 2-5min relax, nếu thấy mắt có thể giật động đôi mắt trong sáng mở mắt, thoát khỏi nỗi buồn phiền và quên đi thâm mắt & nếp nhăn.

Bạn cần lưu ý, cần ngưng hút thuốc để tránh nạp vào nguồn chất cafein bởi vì nó có thể làm ảnh hưởng đến quy luật nghỉ ngơi của bạn.

6/Bệnh Khô mắt

Khô mắt có thể làm cho mắt trở nên không có thể nhìn sắc, khi nhìn nguồn khác luôn có cảm giác như bạn lúc nào cũng buồn rầu.

Bệnh pháp tốt nhất để tiêu diệt kìm thủ này đó là không ngưng bổ sung nước cho mắt. Hầu hết các chuyên gia làm đẹp và các chuyên gia về mắt đều khuyên nên sử dụng thuốc nhỏ mắt vì nó có ích cho bạn cho dù bạn có đeo kính áp tròng hay bất cứ loại kính nào khác.

7/Tia Năng lượng mắt trời

Quá nhiều tia tử ngoại chiếu vào sẽ tạo thành nếp nhăn quanh mắt, đục tinh thể và các bệnh khác về mắt.

Khi đi ra ngoài, bạn nên đeo kính râm hoặc kính chống tia tử ngoại, nếu thấy có thể bỏ vào mắt kính cho mắt của bạn.

4 Cách Bỏ Virus Mất Khi Sử Dụng Computer

Tài liệu: Bs Nguyễn Ý Đức

Thị trấn: Hai, 19 Tháng 12 Năm 2011 00:40

8/Thuốc lá

Thuốc lá mất khi đốt cháy lá thì tuy nhiên là một kẻ thù đáng sợ.

Các nghiên cứu khoa học gần đây càng chứng tỏ điều đó. Thuốc lá có thể sản sinh ra hàng ngàn phần tử xung quanh nó.

Kể cả bạn không hút thuốc thì cũng không nên hít là một căn bệnh khác với khói thuốc lá thông thường khác. Hít và khói thuốc lá của người khác hút cũng có thể phá hoại cơ thể và dung nhan của bạn.