

Chớp Mắt để tránh Mỏi Mắt khi Làm Việc Lâu trước Computer



Theo một nghiên cứu mới, chớp mắt liên tục 20 giây giúp những người sử dụng máy tính tránh bị mỏi mắt

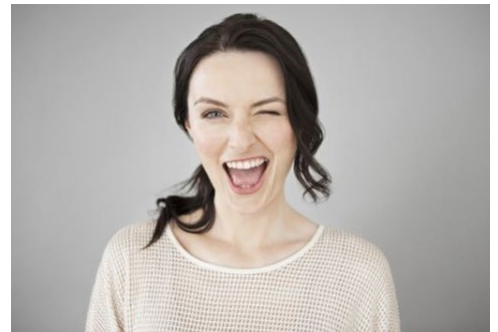
Tiến sĩ Edward Mendelson tại Trung tâm Y tế Tây Nam thuộc Đại học Texas (Mỹ) và các cộng sự viên của ông đã khám phá ra một cách tập đơn giản cho đôi mắt của những ai thường xuyên phải ngồi trước màn hình máy vi tính.

Ông Mendelson nói: “Cứ sau 20 phút, người dùng máy vi tính nên nghỉ khoảng 20 giây để chớp mắt kết hợp với nhìn tập trung vào một vật thể cách mình khoảng 6 mét. Hãy cho phép mình có thời gian thực hiện 20 lần chớp mắt hữu ích như vậy! Chớp mắt là cách phục hồi tự nhiên cho đôi mắt. Chớp mắt sẽ giúp mắt chúng ta lấy lại độ ẩm cần thiết”.

Theo ông Mendelson, phương thức chớp mắt và chú tâm nhìn một vật cách xa 6 mét là giải pháp chống hội chứng rối loạn thị giác do sử dụng máy vi tính mang tên là Computer Vision Syndrome (CVS).

CVS ảnh hưởng tới hàng triệu người lao động và những kẻ “nghiện” các trò chơi điện tử. Các triệu chứng của CVS là mắt khô, mỏi mắt, mờ mắt, nhức đầu, mỏi vai, đau lưng... Những triệu chứng đó thường là tạm thời, nhưng một số người bị những chứng bệnh đó thường nhật, buộc họ phải xin chữa trị. CVS thậm chí có thể làm đau mắt và buộc họ phải đeo kính thuốc.

*Để tránh căng mỏi mắt, cứ 20 phút, người dùng máy tính nên nghỉ khoảng 20 giây, chớp mắt và nhìn tập trung vào một vật thể cách mình khoảng 6 mét.
Ảnh: Daily Mail*



Những người nhiều nguy cơ mắc hội chứng CVS nhất là bất kỳ ai ngồi trước màn hình máy vi tính trên 3 tiếng đồng hồ một ngày. Đặc biệt, CVS trầm trọng hơn đối với các nhân viên văn phòng làm việc trong điều kiện căng thẳng và thiếu ánh sáng tự nhiên như trong những tòa nhà kín mít.

Khoa học gia Mendelson nhấn mạnh: “Các văn phòng hiện đại thường mát mẻ và khô ráo, tạo sự thoải mái cho người làm việc, tuy nhiên đôi mắt của họ vẫn cần sự chăm sóc đặc biệt”. Dùng artificial tears nhỏ mắt trước khi làm việc với máy tính có thể giúp phòng tránh bị khô mắt nhưng việc nghỉ ngơi cách xa màn hình máy vi tính giúp khắc phục những triệu chứng CVS khác như nhức đầu, mỏi cổ và căng cơ gây ra bởi việc ngồi trong một tư thế quá lâu.

Tuấn Anh

Xem thêm:

[Computer Vision Syndrome | American Optometric Association](#)

[Six steps to reduce the impacts of Computer Vision Syndrome](#)