

Tác Hại Xem Điện Thoại Khi Tắt Hết Đèn.

Trước khi đi ngủ, nhiều người có thói quen lướt điện thoại di động, một thời gian sẽ gây ra vấn đề lớn. Không nên nhìn vào điện thoại khi đã tắt đèn, nếu không bạn sẽ phải hối tiếc. Thời gian gần đây ngày càng có nhiều bệnh nhân trong độ 30-40 tuổi đến tìm bác sĩ để chuẩn đoán mắt, bởi sau khi tắt đèn đi ngủ vẫn tiếp tục sử dụng điện thoại thông minh.



Giáo sư Lee, giám đốc một bệnh viện nhãn khoa Hàn Quốc cho biết: **Ánh sáng trực tiếp từ điện thoại chói sáng vào mắt hơn 30 phút, gây ra nhức mỏi điểm vàng và thoái hóa võng mạc, dẫn đến nhanh chóng suy giảm thị lực, đặc biệt là tổn thương võng mạc không thể chữa lành lại được!**

Một khi bạn bị nhiễm trùng võng mạc, tương đương với ung thư mắt, chỉ còn cách đợi đến lúc mù lòa, bởi vì y học hiện đại vẫn là vô phương cứu chữa, hãy tự mình phòng bệnh hơn chữa bệnh. Sau khi tắt đèn vẫn dán mắt vào màn hình điện thoại trong bóng tối, với cự ly nhìn gần, tia điện với năng lượng cao truyền trực tiếp vào mắt, gây tổn hại trực tiếp đến điểm vàng của mắt.

Giáo sư Lee cũng cho biết, các triệu chứng của bệnh thoái hóa điểm vàng gặp chủ yếu ở người già, nhưng gần đây tiếp nhận càng nhiều bệnh nhân trẻ tuổi hơn. Trong đó các bệnh nhân khoảng độ 30-40 năm đã tăng lên 30% và hầu hết trong số họ đều là những người sử dụng nhiều điện thoại thông minh. Tuy nhiên, sau khi tắt đèn, bất kể là nhìn vào điện thoại, hoặc lướt máy tính bảng, không những bị thoái hóa điểm vàng, ban đầu còn gây ra triệu chứng khô da, nghiêm trọng hơn sẽ hình thành đục thủy tinh thể và thậm chí mất thị lực tạm thời hay mù lòa vĩnh viễn. Tổn thương thời kỳ ban đầu, có thể chấp nhận thủ thuật laser hoặc tiêm steroid, để có cơ hội hàn gắn.

Giáo sư Lee kiến nghị, ngoài việc bổ sung lutein nhiều hơn, **điều quan trọng nhất vẫn là nhanh chóng thoát khỏi những thói quen xấu của việc sử dụng điện thoại.** Bởi vì trước khi đi ngủ không làm chủ được việc dùng điện thoại nguy cơ tạo thành khuyết tật cả phần đời còn lại là rất cao. Bạn bè thân mến: Để chăm sóc bản thân và gia đình hãy **nhớ sau khi tắt đèn đừng xem điện thoại. Thông báo khẩn cấp khi nhìn vào điện thoại di động trong bóng tối rất dễ dàng dẫn đến mù mắt !**

Xem xong bài viết này, nhất định phải chuyển tiếp cho bạn bè và gia đình đừng đợi đến lúc sai lầm lớn xảy ra thì hối tiếc cũng đã muộn!