

Sử dụng máy tính và thiết bị di động nhiều giờ trong ngày có thể gây khô mắt và suy giảm tập trung, nghiên cứu của các bác sĩ nhãn khoa Mỹ đã đưa ra kết luận này.

Nghiên cứu cho thấy, con người có xu hướng giảm cường độ chớp mắt khi dùng máy tính. Vì khi nào bạn tập trung cao độ, mắt hầu như không chớp mắt và điều này làm cho mắt trở nên khô hơn.



Để tránh hiện tượng khô mắt và đau đầu khi sử dụng máy tính, người dùng được khuyến nghị nên tạm nghỉ sau 20 phút dùng máy và phóng tầm nhìn ra xa ít nhất 6m trong vòng 20 giây để cho mắt được nghỉ. Cũng bằng cách này các chuyên gia y tế cho rằng người dùng máy tính sẽ hạn chế được phần lớn khả năng tập trung.

Khi sử dụng các thiết bị di động, người dùng nên giữ chúng ở cách mắt mắt khoảng cách an toàn, ít nhất là bằng giữ ở cẳng tay và khuỷu tay. Ngoài ra nếu có thể, nên tăng phong độ và điều chỉnh thiết bị ánh sáng và tăng cường phần màn hình sao cho vừa mắt.

*Theo VTV*