

8 Cara Mudah Menjaga Kesehatan Mata

Apakah mata Anda terasa lelah dan pedih setelah bekerja seharian ? Gaya hidup modern menyebabkan stres pada tubuh dan mata kita di antara yang paling menderita.

Tapi tentu tak harus seperti ini. Pelajari cara-cara mudah yang bisa Anda lakukan untuk kesehatan mata dan mata Anda akan merasakan dan terlihat lebih baik hanya dalam beberapa hari.

1. Periksa mata setiap 12 bulan

Masalah penglihatan yang tidak ditangani akan berkembang semakin parah, dan memakai lensa kontak atau kacamata yang tidak lagi cocok untuk Anda dapat menyebabkan masalah penglihatan dan sakit kepala.

2. Di musim panas, pakailah kacamata

Sinar UV dapat membuat kerusakan serius pada mata. Kacamata yang baik dapat mencegah hal ini. Ketika membeli kacamata, pastikan yang dapat memantulkan paling tidak 98% radiasi UV.

Pakai kacamata di musim panas

3. Makanlah nutrisi yang baik untuk Anda dan mata Anda

Studi baru-baru ini menunjukkan bahwa vitamin dan kelompok antioksidan dapat mencegah, atau paling tidak memperlambat degenerasi makular dan pertumbuhan katarak. Nutrisi yang baik bagi tubuh juga baik untuk mata.

pastikan cahanya tepat

4. Jika Anda membaca atau bekerja menggunakan komputer, pastikan cahayanya tepat

Bekerja dengan cahaya minim dapat menyebabkan kelelahan mata, tapi cahaya yang terlalu terang juga tidak baik. Arah cahaya terbaik jika bekerja menggunakan komputer adalah dari lampu meja bercahaya lembut dari arah samping. Kurangi tingkat terang (brightness) monitor. Warnanya memang jadi tak terlalu tajam, tapi mata akan jadi lebih nyaman.

5. Istirahatkan mata Anda

Hampir semua orang merasakan mata mereka jadi tidak nyaman setelah duduk seharian di depan layar komputer. Hal ini disebabkan mata berkedip 25% lebih sedikit dari biasanya, yang menyebabkan mata jadi kering. Satu hal yang bisa dilakukan adalah menutup mata Anda dan menghitung sampai 5 sebelum membukanya kembali. Hal lainnya adalah berpaling dari layar monitor dan fokus pada sebuah objek yang jauh, sesering mungkin.

6. Cari lensa kontak dengan kualitas baik

Tidak semua lensa kontak sama. Ada yang aman untuk mata Anda, dan ada juga yang beresiko merusak mata. Untuk melihat referensi tentang lensa kontak di (<http://www.1-contact-lenses-consumer-guide.com>). Tahu apa yang ditawarkan industri lensa kontak modern akan membantu untuk membuat pilihan yang bijak, tidak begitu saja mengikuti apa kata dokter.

7. Jika memakai lensa kontak, rawatlah dengan baik

Lensa kontak tidaklah begitu merepotkan, tapi Anda juga tak dapat mengabaikan kebersihannya. Setiap kali akan memakai atau melepaskan lensa kontak Anda, bilaslah. Anda juga harus mengganti cairannya, ketika Anda menaruh di tempatnya waktu Anda tidur di malam hari.

8. Pakailah lensa kontak sesuai jadwal yang disarankan

Ada orang yang berbiat menghemat dengan memakai lensa kontak lebih lama daripada yang dimaksudkan. Ini bukanlah hal yang baik. Meskipun kualitas lensanya tidak akan berkurang, tumpukan protein dapat mengaburkan penglihatan Anda. Hal lain yang harus dipertimbangkan adalah, semakin lama Anda memakai lensa kontak Anda, semakin tinggi resiko mata Anda terkena infeksi.

Ayo.....Rawat dan dapatkan mata yang indah dan sehat. (lily)