NGÀY THỊ GIÁC THẾ GIỚI

"Hãy yêu đôi mắt của bạn"

06

LỜI KHUYÊN ĐỂ CÓ THỊ LỰC TỐT

1

KHÁM MẮT THƯỜNG XUYÊN

- Giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt
- Phát hiện sớm và ngăn ngừa mất thị lực.

2

NHẬN THỨC RÕ CÁC BỆNH VỀ MẮT

- Giúp bản thân và gia đình kiểm soát nguy cơ tốt hơn

3

ĐEO KÍNH RÂM

- Giúp bảo vệ mắt khỏi các tia UV của mặt trời, là một tác nhân gây thoái hóa điểm vàng

4

NGHỈ NGƠI KHI SỬ DỤNG CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ

- Sử dụng máy tính, TV và điện thoại quá nhiều có thể gây mỏi mắt, thậm chí gây khô mắt
- Nên nghỉ giải lao sau mỗi 30-40 phút để giảm thời gian sử dụng thiết bị

5

THEO DÕI VÀ KIỂM SOÁT MỨC ĐƯỜNG HUYẾT VÀ HUYẾT ÁP

- Đường huyết cao có thể gây mù, đặc biệt ở các bệnh nhân đái tháo đường
- Huyết áp cao có thể gây tổn thương tim và mắt

6

DUY TRÌ MỘT LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

- Chế độ ăn uống lành mạnh
- Tập thể dục thường xuyên
- Ngủ đủ giấc
- Không hút thuốc và uống rượu

HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM