

Berbagai Kebiasaan yang Bisa Merusak Penglihatanmu

mandiri
inhealth

Perubahan penglihatan adalah hal yang di luar kendali. Secara garis besar, penglihatan akan terus memburuk seiring dengan penambahan usia.

Pada beberapa orang mungkin akan mengalami masalah penglihatan lebih dini dibandingkan yang lainnya. Tapi ada beberapa hal kecil atau kebiasaan yang kita lakukan setiap harinya dan berbahaya bagi penglihatan.

Berikut beberapa kebiasaan yang bisa merusak penglihatanmu :

1. Pakai lensa kontak yang sudah lama

Beberapa orang memakai lensa kontak sepanjang hari dan bahkan menggunakannya tidur di malam hari. Padahal penggunaan lensa kontak terus menerus selama dua hari berturut-turut dapat meningkatkan kemungkinan pengembangan infeksi di mata.

Berbagi lensa kotak atau tidak mengganti tempat lensa kontak yang sudah lama pun bisa merusak penglihatan. Bahkan pada beberapa kasus, penggunaan lensa kontak bisa menyebabkan kebutaan.

2. Terlalu sering mengucek mata

Debu atau benda asing memang bisa masuk ke mata dan membuatnya gatal. Mengucek mata bisa menjadi hal yang dilakukan untuk mengeluarkan kotoran tersebut.

Tetapi jika melakukannya terlalu sering maka kotoran dan bakteri akan menyebar di mata. Ini bisa mengakibatkan mata merah dan kerusakan permanen pada kornea.



3. Pakai make-up yang sudah kadaluwarsa

Terkadang wanita menyimpan produk kecantikan dalam waktu lama tanpa menyadari benda tersebut ternyata telah kadaluwarsa. Penggunaan produk make-up khususnya make-up mata yang kadaluwarsa menempatkan penglihatan dalam risiko.

Riasan mata yang kadaluwarsa dapat menyebabkan iritasi pada mata bahkan infeksi. Sesuai saran dari para ahli kecantikan, produk kosmetik tidak boleh digunakan lebih dari sembilan bulan.



4. Menatap layar ponsel seharian

Pernahkah matamu merasa lelah setelah terlalu lama menatap layar ponsel? Beberapa dari kita mungkin mengalami hal ini dan ternyata ada alasan dibaliknyanya.

Cahaya yang dipancarkan pada ponsel benar-benar membuat mata menjadi kering dan mengurangi produksi air mata. Ini menyebabkan penglihatan menjadi tidak jelas dan kabur

#berbagaisumber

aaji
Asosiasi Asuransi Jiwa
Indonesia
Indonesia Life Insurance Association

MARI
Berasuransi

OK
OTORITAS
JASA
KEUANGAN

PT Asuransi Jiwa Inhealth
Indonesia terdaftar dan diawasi
oleh Otoritas Jasa Keuangan