

Menjaga Kesehatan Mata

1. Makan banyak buah-buahan dan sayuran



2. Hindari memakai lensa kontak selama lebih dari 19 jam Hal ini dapat menyebabkan kerusakan mata permanen serta ketidaknyamanan pada mata Anda. Jangan pula memakai kacamata terlalu lama.

3. Kurangi penggunaan tetes mata



4. Gunakan mentimun

Gunakan mentimun untuk mengompres kelopak mata Anda. Taruh irisan mentimun yang dingin dan lembut di atas kelopak mata selama 10 menit sebelum tidur di malam hari untuk mencegah bengkak.

5. Jangan membaca dalam cahaya redup

Untuk menjaga kesehatan mata, hindari membaca dalam cahaya lampu yang redup yang bisa menyebabkan ketegangan mata. Jika mata terasa lelah, berhenti untuk sementara waktu dan

6. Jangan langsung melihat cahaya yang terlalu terang

Jangan langsung melihat cahaya yang terlalu terang. Jangan fokuskan mata Anda pada sinar matahari, karena dapat merusak mata Anda.



7. Jangan Terlalu Lama Menatap Layar Elektronik

Untuk menjaga kesehatan mata, cobalah untuk tidak menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar computer atau smartphone. Hal itu dapat membuat mata lelah.