

Hiện tượng ngủ dậy mờ mắt có nguy hiểm không?

Tình trạng thức dậy mờ mắt, khô mắt có thể còn đi kèm với cảm nhận đau mỏi là hiện tượng không ít gặp ở nhiều người cho đến nay. Hầu hết chúng ta khi gặp vấn đề này, thị lực có thể trở lại sau khi thực hiện việc dụi mắt. Vậy tình trạng này có tác động gì đến sức khỏe cơ thể hay không? Hãy cùng phòng khám đa khoa Thái Hà tìm hiểu qua nội dung này nhé.

Phần lớn một số vấn đề xuất hiện bất thường đối với sức khỏe bạn không nên quá xem thường. Nhất là ở cửa sổ tâm hồn là cơ quan nhạy cảm cực kỳ dễ mắc bệnh. Vậy khi thức dậy mờ mắt phải làm thế nào?



Thức dậy bị mờ mắt vì đâu?

Các bác sĩ chuyên khoa nói rằng hiện tượng mắt bị mờ, khô mắt khi ngủ dậy có thể nhìn thấy bởi các nguyên nhân giản đơn trong cuộc sống. Phần tiếp theo là một số yếu tố được tiếp thu gây hiện tượng này:

Ngủ dậy bị mắt bị mờ do mí mắt bị hở

Mí mắt bị hở do bị dị dạng hoặc chấn thương có trường hợp là yếu tố khiến hiện tượng khô rát mắt trở thành nghiêm trọng. Hiện tượng này còn được nhiều người gọi là ngủ mở mắt. Ngủ mở mắt dễ làm cho nước mắt bị bốc hơi, khô mắt, kết hợp với đó là hiện tượng thức dậy mờ mắt.

Ngủ dậy bị mờ mắt do quên tẩy trang trước khi ngủ

Một ít người vì lý do nào đó mà thường xuyên đánh mất việc tẩy trang trước khi ngủ. Việc đó không tốt cho cả da & mắt của bạn, bụi bẩn & vi trùng từ môi trường xung quanh vô cùng dễ tấn công đến

vùng mắt của bạn. Thời gian đụng chạm với những loại sản phẩm làm đẹp càng kéo dài thì, mắt của bạn sẽ càng nhanh bị lão hóa và da dễ xuống cấp theo nhanh gọn. Đặc biệt, một vài người phải gắn lông mi giả liên tiếp, nếu không túa ra và rửa ráy mắt đúng cách sẽ cực kỳ dễ bị bội nhiễm, nhiễm khuẩn mắt nghiêm trọng. Đây là nhân tố mà bạn không ngờ của hiện tượng mắt bị mờ sau thời điểm thức dậy.

Thức dậy bị mắt bị mờ có thể là dấu hiệu bệnh đục thủy tinh thể

Thường thì hiện tượng bệnh đục thủy tinh thể chỉ diễn ra ở người già. Thế nhưng bệnh đang có triệu chứng trẻ hóa & có thể diễn ra ở bất cứ ai ở bất cứ lứa tuổi nào. Đục thủy tinh thể là chứng bệnh khá nghiêm trọng và có thể gây mất thị lực. Vì vậy, bạn nên chủ động thăm khám khi tình trạng ngủ dậy mờ mắt xảy ra liên tục, sau thời điểm chớp mắt không được gia tăng.

<https://phathaihaiha.org/thuoc-pha-thai-khan-cap-gay-tac-dung-phu-10236.html>

<https://phukhoa.org/cach-pha-thai-tu-nhien-tai-nha>

<https://sparc-robotics-portal.eu/documents/631777/0/pha-thai-an-toan-o-dau-p05258407.pdf>

<https://phathaihaiha.org/pha-thai-nhieu-lan-co-anh-huong-gi-khong-10264.html>

<https://giayvnxk.com/uploads/jmqnc1i68.pdf>

<https://eprompharma.com/elearning/app/upload/users/5/51/y4tc2u09x-chat-luong-phong-kham-da-khoa-thai-ha.html>

<https://mycableengineering.com/activity-feed/userId/20428>

<http://bav.edu.vn/upload/8008/fck/files/vn/dia-chi-kham-phu-khoa-o-ha-noi.pdf>

<https://blog.libero.it/wp/suckhoe24gio/2024/11/28/phong-kham-da-khoa-11-thai-ha-dia-chi-pha-thai-to-an-o-ha-noi/>

<https://blog.libero.it/wp/suckhoe24gio/2024/11/28/chia-se-ve-phong-kham-phu-khoa-thai-ha-uy-tin-tai-ha-noi/>

<https://www.sitiwebjoomla.it/images/lofthumbs/500x300/ym45z3dhg.pdf>

<https://kcb.vn/upload/1003582/fck/box/iz1vj835y.pdf>

<https://www.storeboard.com/blogs/health/review-phong-kham-11-thai-ha-uy-tin-khong/5995577>

<http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom6996/document/wh3b8zsy5-kham-phu-khoa-o-dau.html>

<https://www.papercall.io/speakers/phong-kham-phu-khoa-ha-noi>

Thức dậy bị mờ mắt do nằm sai tư thế

Một số người có lối sinh hoạt khi ngủ là áp mặt xuống dưới gối. Cách nằm này có hại cho mí mắt còn có thể là còn gây nên hại vì làm chúng bị chà xát trong thời gian lâu dài. Một trong số các tác hại của việc ngủ sai cách đó là gây hiện tượng khô mắt, thức dậy mờ mắt.

Ngoài ra, khi ngủ một số người còn để tay đè lên mắt. Lối sống này tạo áp lực vô cùng to lên mắt,

còn có thể là ngăn cản quá trình tuần hoàn máu trong cầu mắt, dài ngày sẽ làm thị giác của bạn bị ảnh hưởng.

Dấu hiệu cảnh báo sớm tai biến mạch máu não

Ngủ dậy mắt bị mờ là tình trạng xem như là một trong các triệu chứng cảnh báo hiểm họa bị tai biến mạch máu não. Những biểu hiện của chứng bệnh này thường đến nhanh & không kéo dài. Dưới đây là một vài dấu hiệu quen thuộc: Lóa sáng, thức dậy mắt bị mờ, mắt như có màn mờ kéo từ trên xuống giữa mắt. Bạn có thể đôi khi thấy xám hoặc tối đen trong một số giây. Bạn cần đi khám bệnh thầy thuốc chuyên khoa ngay trong trường hợp mắt có nhiều biểu hiện bất thường như trên nhé.

Ngủ dậy bị mờ mắt do những nhân tố khác

Sau khi thức dậy mắt bị mờ có thể khởi nguồn từ việc bạn đang dùng một ít loại thuốc hoặc thói quen sinh hoạt không lành mạnh. Ví dụ: Xem tivi, điện thoại, liên tiếp trong điều kiện thiếu ánh sáng, đọc sách, chơi game,... Ăn khá nhiều món ăn cay nóng. Để làm giảm tình trạng này, chúng ta nên tham khảo quan điểm thầy thuốc để chọn lựa dùng thuốc nhỏ mắt thích hợp.

Thức dậy mắt bị mờ phải làm gì?

Nếu mờ mắt sau thời điểm thức dậy trông thấy một cách bất chợt, bạn cần mau chóng đi khám bác sĩ tại những địa chỉ đáng tin cậy. Từ đó xác định chính xác nhân tố & áp dụng biện pháp chữa trị thích hợp & kịp thời. Chưa kể đến bạn có khi ứng dụng những biện pháp dưới đây để tránh khỏi hiểm họa xuất hiện việc thức dậy mắt bị mờ.

Massage vùng mắt

Những huyết đạo ở xung quanh mắt có công dụng vô cùng tốt đối với quá trình nâng cao huyết khí & tuần hoàn máu. Thực hiện các động tác massage mắt đúng như chỉ dẫn tại nhà nhẹ nhàng thường ngày sẽ giúp cho đôi mắt của bạn được hồi phục. Hãy thực hiện thoa hai bàn tay vào nhau ngay sau áp lên mắt từ 10 - 15 giây. Hơi ấm từ bàn tay khi tiếp xúc với mắt làm tăng sự tuần hoàn máu, giảm những cơ, tiêu tán cảm giác mệt mỏi cho đôi mắt.

Tránh khỏi tia nắng xanh của màn hình điện thoại

Tia nắng xanh là tác nhân vượt bậc tại thời điểm này gây nhiều bệnh về mắt ở giới trẻ. Việc gắn găng nhiều với tia sáng xanh lâu dần sẽ làm mắt bạn sẽ bị khô và bí bách. Những bác sĩ cảnh báo khi dùng những thiết bị điện tử 20 phút, các bạn nên nhắm mắt để mắt thư giãn khoảng 20 giây.

Bên cạnh đó, khi ra bên ngoài, bạn có khi đeo kính để giảm thiểu mắt gắn găng trực tiếp với tia UV từ ánh sáng mặt trời. Điều đó cũng giúp hạn chế khói bụi ngoài môi trường ảnh hưởng trực tiếp mắt.

Lưu ý đến chế độ dinh dưỡng

Hình thành thói quen ăn uống thích hợp bù đắp các món ăn tốt cho mắt như: món ăn chứa a xít béo omega 3, kẽm để phòng ngừa một số bệnh về mắt như đục thủy tinh thể. Chọn ra menu hàng ngày với nhiều rau xanh, bổ sung các nguồn dưỡng chất lành mạnh. Nên giảm thiểu ăn thực phẩm nhiều dầu mỡ và những đồ ăn cay nóng.

Hạn chế xa bia rượu, thuốc lá

Đồ uống có cồn hay thuốc lá là căn nguyên thường thấy gây nên thương tổn dây tâm thần thị giác,

khiến cửa sổ tâm hồn dễ bị lây bệnh đục thủy tinh thể. Trong trường hợp gần gũi nhiều & hàng ngày có khi khiến suy nhược hệ miễn dịch, thân thể mắc nhiều bệnh nguy hại, bởi vậy làm mắt cũng bị ảnh hưởng.

Trên đây là những tin tức cần biết về đề tài thức dậy mờ mắt mà phòng khám Thái Hà muốn gửi đến mọi người. Tốt nhất khi trông thấy tình trạng này bạn cần thăm khám tại các bác sĩ chuyên khoa mắt để biết được yếu tố chính xác, can thiệp kịp thời. Hạn chế để phát triển nặng sẽ vô cùng khó chữa.