



Lima Tips Supaya Mata Senantiasa Sehat Meski Keranjingan Main Telepon Pintar

Intensitas serta lamanya mata menatap screen hp bakal berdampak kepada kesehatan mata. Staf Divisi Pediatri Oftalmologi Departemen IK Mata FKUI-RSCM, dr. Julie Dewi Barliana, SpM(K), M. Biomed, mengatakan, layar smartphone bisa menyebabkan mata terasa kering, panas, basah, pun katarak.

Julie menjelaskan, telepon pintar bekerja mengaplikasikan gelombang elektromagnetik yang memunculkan radiasi di sekitar kepala secara khusus mata. Efek panas dari gelombang tersebut bisa menimbulkan dampak buruk pada mata, terutamanya untuk pemakaian yang berlebihan.

Julie memberikan kiat aman mengaplikasikan ponsel untuk kesehatan mata:

1. Jaga jarak pandang

Jarak pandang aman memakai smartphone yakni 30-40 cm dari mata. Bagi kamu yang memakai kacamata, sangat disarankan untuk menggunakan kacamata layak dengan ukuran masing-masing agar jarak pas konsisten bisa diterapkan.

2. Setelah berkedip

Jangan lupa untuk mengedipkan mata saat menatap layar telpon seluler. Hal ini penting guna mencegah mata jadi kering. Baca pula bermacam-macam info perihal haloponsel.com.

3. Istirahatkan mata

Sesudah menatap telepon seluler selama 20 menit, usahakan untuk mengambil rehat atau sela dengan tak menggunakan ponsel sehingga mata dapat beristirahat sebentar.

4. Atur tampilan screen

Pastikan pengontrolan screen Anda nyaman untuk diaplikasikan. font yang gampang untuk dibaca. Atur ukuran font agar tidak terlalu besar serta tak terlau kecil sehingga dapat dibaca dengan gampang oleh mata kita.

5. Jaga kebersihan layar

Usahakan screen telpon pintar konsisten bening dan bersih sehingga tidak mengganggu pandangan mata. Membersihkan screen telepon seluler dapat Anda lakukan dengan tisu lembut.

Dengan menggunakan kiat-tips di atas, menurut Julie, bakal penting serta tepat sasaran diperbandingkan dengan mengonsumsi vitamin untuk mata dan menggunakan kacamata pelindung.