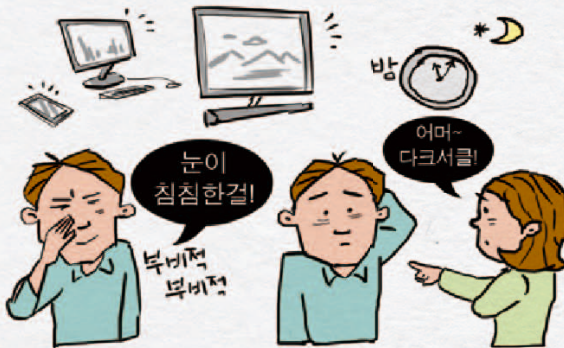


돌프의 생생정보



눈 건강을 해치는 나쁜 습관 6가지

스마트폰이나 컴퓨터 스크린, TV 등을 자주 보는 생활습관은 눈 건강에 나쁜 영향을 끼치는데요, 다크써클, 안구 건조증, 각종 눈질환의 원인일 수 있는 나쁜습관을 알아볼까요?



1. 눈을 비비는 습관

눈가를 자주 문지르게 되면 작은 혈관이 파열되고 다크써클이 생기고 눈이 붓고 주름까지 생기게 된다고 합니다. 최대한 눈 주위를 비비는 습관은 No!



2. 흡연하는 습관

흡연은 우리 인체의 모든 장기에 해를 끼칩니다. 흡연은 백내장, 안구건조증, 황반변성, 포도막염, 당뇨망막에 걸리는 원인을 제공하오니 금연을 통해 나이에 관계없이 안구 질환을 예방하세요.

3. 야외에서 선글라스를 착용하지 않는 습관

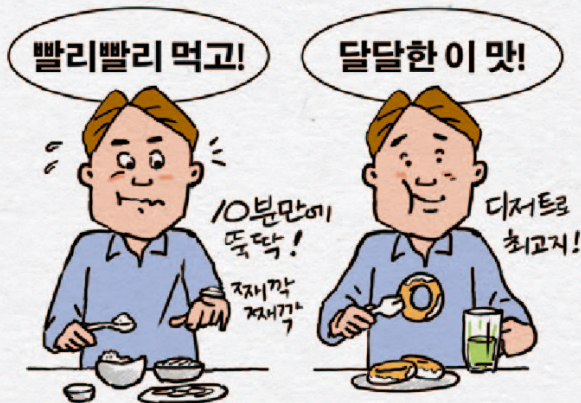
자외선에 장기간 노출되면 눈가에 주름이 생기고 화상, 백내장, 황반변성 등에 걸릴 확률을 높일 수 있습니다. 심지어 눈꺼풀에 암이 발생할 수도 있습니다. 그러나 선글라스를 착용하면 자외선을 100% 차단할수 있으니 반드시 착용해야 합니다.





4. 충분한 수분을 섭취하지 않는 습관

물을 충분히 마셔주면 안구 건조증이나 충혈 등 상당 부분의 안구관련 질환을 예방 및 완화시킬 수 있습니다. 특히, 수면이 부족한 날, 몸이 산성화되는 것을 예방하기 위해 물을 충분히 마셔주세요.



5. 올바르게 먹는 식사 습관

음식을 과도하게 빠르게 섭취하거나 과일이나 채소 등에 포함된 비타민, 미네랄 등의 충분한 영양소를 섭취하지 않으면 안구 건강 관리에 필요한 영양분을 섭취할 수 없게 됩니다. 녹색 채소, 과일, 연어 등은 노화 관련 안구 질환을 예방할 수 있습니다.



6. 충분한 수면을 취하지 않는 습관

충분한 수분만큼 충분한 수면은 건강관리에 기본이자 필수 항목인데요. 충분하지 못한 수면생활은 노화를 촉진시키고 눈이 충혈되며 다크서클이나 안구 건조증 등을 유발합니다.

울고 나니 시원하다, 울고 나니 후련하다 느끼신 적이 있으신가요?
눈물을 흘리게 되면 뇌와 근육에 공급되는 산소의 양이 증가되기 때문이라고 하는데요,
건강한 눈으로 건강한 마음의 거울을 오래오래 간직하시길 바랍니다.