

BS. Lê Văn Hữu –

Hàng năm có đến hàng ngàn trường hợp mắt xảy ra trong thể thao và các hoạt động giải trí. Điều may mắn là 90% chấn thương mắt nghiêm trọng có thể phòng tránh được bằng cách sử dụng các vật dụng bảo vệ mắt thích hợp.

Cách phòng ngừa và điều trị chấn thương mắt khi chơi thể thao

Nguy cơ chấn thương mắt thay đổi tùy vào loại hoạt động. Phải thay đổi cách bảo vệ mắt cho phù hợp với từng loại môn thể thao. Kính thông thường không phù hợp cho việc bảo vệ mắt, trong mắt sẽ truyền ánh sáng có thể làm cho vật thể đang nhìn gần như chúng ta thấy.



Hãy cẩn thận trong các hoạt động hoặc trò chơi liên quan đến bóng và các vật sắc nhọn, vì nó có thể gây chấn thương tích tụ tiếp xúc với mắt.

An toàn cho mắt khi chơi thể thao

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 28 Tháng 6 2023 20:29 -

Nếu bạn chơi thể thao mắt, hãy đến phòng cấp cứu ngay lập tức, ngay cả khi vết thương có vẻ nhỏ. Trì hoãn chăm sóc y tế có thể dẫn đến mất thị lực vĩnh viễn hoặc mù lòa.

Môn thể thao nào gây chấn thương mắt?

Chấn thương mắt có thể xảy ra ở hầu hết mọi môn thể thao, nhưng mắt sẽ môn thể thao có nguy cơ cao hơn những môn thể thao khác.

Bóng rổ gây ra hầu hết các chấn thương mắt thể thao ở Hoa Kỳ

Mắt nghiên cứu cho thấy bóng rổ là nguyên nhân hàng đầu gây chấn thương mắt liên quan đến thể thao ở Hoa Kỳ, sau đó là bóng chày, bóng mẫm, súng hơi hơi ng nh, súng bắn đạn viên, bóng vợt và khúc côn cầu.



An toàn cho mắt khi chơi thể thao

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 6, 28 Tháng 6 2023 20:29 -

Bạn nên đeo kính thể thao bằng vật liệu bằng nhựa chống vỡ, làm từ polycarbonate, khi chơi các môn thể thao như bóng rổ, các môn thể thao dùng vợt, bóng đá và khúc côn cầu.

Chẩn thiết bị bảo vệ mắt đã được thiết kế để đáp ứng các tiêu chuẩn của Hiệp hội Thể thao và Vật liệu Hoa Kỳ (ASTM). Nên đeo hàng rào ngăn đỡ của kính bảo vệ khi chơi thể thao và hoạt động.

Các môn thể thao dễ dàng gây chấn thương mắt

Boxing và các môn võ dễ dàng kháng trở lại nguy hiểm cho mắt và thậm chí có thể gây mù. Trong boxing, mặc dù dùng găng tay chuyên dụng có thể giảm số lượng tổn thương mắt, nhưng không có mặt nạ bảo vệ pháp nào có thể bảo vệ mắt hoàn toàn.



Các môn thể thao cần mang mặt nạ có tấm che mắt để bảo vệ mắt

Trong môn khúc côn cầu trên băng và bóng vợt nam, hãy đội mũ bảo vệ có mặt nạ bằng

An toàn cho mắt khi chơi thể thao

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 6, 28 Tháng 6 2023 20:29 -

polycarbonate hoặc tem chèn dây. Mắt nữ khúc côn cầu phải được phê duyệt bởi Hội đồng chăm sóc nhãn thị giác khúc côn cầu hoặc Hiệp hội tiêu chuẩn Canada (CSA).

Bộ ovision thân nư bộ n bộ mắt thể lực mắt mắt

Nếu bạn đã bị giẫm đạp hoặc mắt mắt, hãy cân nhắc xem có đáng để mở ovision làm tìn thng mắt còn lại trc khi tham gia mắt môn thể thao có rừi ro cao hay không.

Nên gúp bác sĩ nhãn khoa của bạn để xem có nhng thị giác bộ ovision mắt thích hợp nào và liệu có khuyên bạn có cấn thị giác tham gia bất kỳ môn thể thao có tác động mạnh hoặc rừi ro cao nào khác hay không.

An toàn cho mắt của khán giả khi xem các sự kiện thể thao

Khán giả tại các sự kiện thể thao cũng nên cấn thận. Bóng, gậy và các dụng cụ của VĐV có thể rừi xu ng khán đài bất cứ lúc nào. Hãy để mắt để n trn đừu và coi chng nhng qu bóng hay vật thể .

Kiểm tra thị lực tại chỗ giúp tiên lượng mức độ của chấn thương mắt

Kho ng 3.8 triệu người Mỹ chừu đừng chừn đừng liên quan tại thể thao mỗi năm, vì vậy mắt bài kiểm tra nhanh, đáng tin cậy tại chỗ rất hữu ích để tránh việc n đừng viên bộ thng tr ở thi đừu quá sớm. Việc kiểm tra thị lực tại chỗ cũng giúp các bác sĩ mắt chừn đoán, đừu tr và giúp bộ nh nhân hội phc chừn đừng mắt cách hiu qu h n.

Nguồn: <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/injuries-sports>