

Prolite – Pernahkah kamu mengalami benjolan kecil dan merah di kelopak mata yang terasa gatal dan nyeri? Itulah yang kita kenal sebagai mata bintitan.

Meski sering dianggap sepele atau bahkan dikaitkan dengan hal-hal mistis seperti “mata jin” atau tahayul akibat dari mengintip orang, bintitan sebenarnya memiliki penjelasan medis yang jelas.

Mari kita bahas lebih dalam tentang apa itu mata bintitan, mengapa bisa terjadi, dan bagaimana cara mengatasinya.

Baca Juga:Kuda Renggong, Kesenian Ikonik Sumedang yang Sudah Ada Sejak Abad ke-16!

Apa Itu Mata Bintitan?

Apa Itu Mata Bintitan? Yuk, Kupas Tuntas Cara Mengobati dan Mencegahnya!



Mata bintitan atau dalam istilah medis *hordeolum* adalah peradangan kelenjar minyak kecil pada kelopak mata. Kelenjar ini menghasilkan minyak yang berfungsi untuk melumasi bulu mata.

Ketika kelenjar tersumbat oleh kotoran atau bakteri, maka akan terbentuk benjolan yang berisi nanah.

Baca Juga: Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan

Gejala & Penyebab Mata Bintitan



Gejala mata bintitan cukup mudah dikenali, antara lain:

- Benjolan merah: Muncul benjolan kecil berwarna merah di kelopak mata.
- Nyeri: Rasa nyeri dan perih di sekitar benjolan.
- Gatal: Terkadang disertai rasa gatal.
- Mata berair: Mata menjadi lebih mudah berair.
- Kelopak mata bengkak: Kelopak mata di sekitar benjolan bisa membengkak.
- Sensitif terhadap cahaya: Mata menjadi lebih sensitif terhadap cahaya.

Penyebab utama mata bintitan adalah infeksi bakteri *Staphylococcus aureus*. Bakteri ini mudah berkembang biak di lingkungan yang lembab dan kotor. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya mata bintitan antara lain:

- Kurang menjaga kebersihan wajah: Tidak membersihkan wajah secara teratur dapat menyebabkan pori-pori tersumbat dan bakteri mudah berkembang biak.
- Menggosok mata: Kebiasaan menggosok mata dengan tangan dapat menyebabkan bakteri masuk ke dalam kelenjar minyak dari tangan yang kotor.
- Menggunakan makeup: Penggunaan makeup yang tidak bersih atau expired dapat menyumbat pori-pori.
- Kondisi medis tertentu: Penyakit seperti diabetes dan gangguan sistem kekebalan tubuh dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi.

Cara Mengobati Mata Bintitan di Rumah



Meskipun umumnya tidak berbahaya, mata yang bintitan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berikut beberapa cara untuk mengatasi mata bintitan di rumah:

Apa Itu Mata Bintitan? Yuk, Kupas Tuntas Cara Mengobati dan Mencegahnya!

- Kompres hangat: Kompres hangat selama 5-10 menit 3-4 kali sehari dapat membantu mengurangi peradangan dan mempercepat proses penyembuhan.
- Jaga kebersihan: Cuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh mata. Bersihkan wajah secara teratur dengan sabun yang lembut.
- Hindari menggunakan lensa kontak: Jika kamu menggunakan lensa kontak, sebaiknya hentikan sementara waktu hingga bintitan sembuh.
- Jangan memencet bintitan: Memencet bintitan dapat menyebabkan infeksi menyebar.
- Istirahat cukup: Istirahat yang cukup dapat membantu mempercepat proses penyembuhan.

Kapan Harus ke Dokter?



Apa Itu Mata Bintitan? Yuk, Kupas Tuntas Cara Mengobati dan Mencegahnya!

Meski mengganggu, bintitan umumnya merupakan kondisi sementara yang dapat sembuh tanpa pengobatan medis dalam waktu sekitar satu hingga dua minggu.

Jika mata bintitan tidak kunjung sembuh dalam beberapa hari, atau jika disertai gejala lain seperti demam, penglihatan kabur, atau nyeri yang sangat hebat, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter.

Dokter akan memberikan pengobatan yang tepat, seperti pemberian antibiotik salep mata.

Dengan memahami penyebab dan cara mengatasinya, kamu dapat mengatasi mata yang bintitan dengan lebih efektif dan mencegahnya terulang kembali.

Semoga artikel ini bermanfaat!



Baca Selanjutnya
Bisakah Alexithymia Diatasi? Yuk Jelajahi 5 Terapi yang Bisa Tingkatkan Pemahaman Emosimu!