Pahami Miopi : Menyingkap Rahasia di Balik Kaburnya Dunia Jauh

Category: LifeStyle
16 Juli 2024

Prolite – Miopi, atau yang lebih dikenal dengan rabun jauh, adalah kondisi mata yang membuat objek jauh terlihat kabur, sedangkan objek dekat terlihat jelas.

Hal ini terjadi karena bentuk bola mata yang lebih panjang dari normal atau kelengkungan kornea yang terlalu tajam, sehingga cahaya tidak terfokus tepat pada retina.

Rabun jauh dapat berkembang secara bertahap atau cepat, dan sering memburuk pada masa kanak-kanak dan remaja.

Oleh karena itu, yuk simak artikel berikut untuk mengetahui lebih lanjut tentang jenis dan tingkat keparahan, penyebab, serta gejalanya!

Jenis dan Tingkat Keparahan Miopi

ilustrasi wanita yang memeriksa mata – Freepik

Rabun jauh dibagi berdasarkan tingkat keparahannya:

- **Miopi Ringan:** Penglihatan kabur pada objek jauh, namun umumnya tidak memerlukan koreksi penglihatan untuk aktivitas sehari-hari.
- **Miopi Sedang:** Penglihatan kabur cukup signifikan dan membutuhkan koreksi penglihatan, seperti kacamata atau lensa kontak, untuk aktivitas sehari-hari.
- **Miopi Berat:** Penglihatan kabur sangat parah dan membutuhkan koreksi penglihatan yang kuat dengan kacamata atau lensa kontak.

Penyebab dan Gejala Miopi

ilustrasi wanita yang melihat jelas karena memakai kacamata – Freepik

Penyebab pasti rabun jauh belum sepenuhnya diketahui, namun beberapa faktor yang meningkatkan resiko nya:

- **Genetik:** Rabun jauh cenderung diturunkan dalam keluarga.
- **Tekanan Mata Berlebih:** Kebiasaan membaca dalam jarak dekat, penggunaan layar gadget berlebihan, dan kurangnya aktivitas luar ruangan dapat meningkatkan risiko miopi.
- **Perubahan Struktur Mata:** Pertumbuhan bola mata yang lebih panjang atau kelengkungan kornea yang berubah dapat menyebabkan miopi.

Gejala rabun jauh yang paling umum:

- Penglihatan kabur pada objek jauh
- Kesulitan melihat papan tulis di sekolah

- Mencubit mata saat melihat
- Sering sakit kepala
- Mata lelah
- Sensitif terhadap cahaya terang

ilustrasi wanita memakai kacamata – Freepik

Rabun jauh dapat didiagnosis dengan pemeriksaan mata komprehensif oleh dokter mata. Pengobatan rabun jauh bertujuan untuk mengoreksi penglihatan dan mencegah komplikasi.

Rabun jauh bukan halangan untuk menjalani hidup yang penuh warna. Dengan diagnosis dan penanganan yang tepat, Kita dapat melihat dunia dengan jelas dan menjalani hidup yang bebas hambatan.

Konsultasikan dengan dokter mata untuk mendapatkan informasi dan solusi terbaik untuk kondisi matamu.

Semoga membantu!