Rabun Dekat, Si Musuh Penglihatan : Cegah dengan 5 Cara Efektif Ini!

Category: LifeStyle
24 Juli 2024

Prolite – Pernahkah kamu merasa kesulitan saat membaca buku atau melihat objek dekat lainnya? Benda-benda di kejauhan tampak jelas, tapi objek di depan mata terasa kabur? Jika iya, mungkin kamu mengalami rabun dekat atau *hipermetropi*.

Hipermetropi bisa membuat aktivitas sehari-hari jadi terganggu, terutama saat harus fokus pada objek dekat. Tapi jangan khawatir, di artikel ini kita akan membahas lebih lanjut tentang apa itu *hipermetropi*, apa saja penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya. Yuk, simak pembahasannya! □□□

Rabun Dekat Bisa Menyerang di Usia Muda

ilustrasi perbedaan mata normal dengan mata yang rabun – Pinterest

Rabun dekat, atau dalam istilah medis disebut *hipermetropi*, adalah gangguan penglihatan yang membuat objek dekat terlihat buram, sementara objek yang jauh tampak jelas.

Masalah ini terjadi karena cahaya yang masuk ke mata terfokus di belakang retina, bukan tepat di atasnya. Hal ini disebabkan oleh akomodasi lensa mata yang tidak memadai.

Jangan salah, kondisi ini bukan hanya dialami oleh orang tua, tapi juga bisa menyerang mereka yang masih muda. Berikut beberapa penyebab yang perlu kamu ketahui:

- **Riwayat keluarga:** Memiliki keluarga dengan riwayat rabun dekat meningkatkan risiko mengalaminya.
- **Riwayat penyakit:** Diabetes, sindrom mata kecil, dan gangguan pembuluh darah retina juga dapat memicu rabun dekat.
- **Kekurangan nutrisi:** Kurang mengonsumsi makanan kaya vitamin dan mineral untuk kesehatan mata dapat meningkatkan risiko rabun dekat.
- **Pencahayaan buruk:** Membaca atau bekerja di bawah pencahayaan redup dapat melelahkan mata dan memicu rabun dekat.
- **Kebiasaan merokok:** Merokok dapat merusak kesehatan mata dan meningkatkan risiko rabun dekat.
- **Paparan sinar matahari:** Paparan sinar matahari berlebihan tanpa pelindung mata dapat meningkatkan risiko rabun dekat.

Mengenali Gejala Rabun Dekat dan Cara Mengatasinya

ilustrasi pria yang melepas kacamata – Freepik

Berikut beberapa gejala yang perlu kamu waspadai:

- **Benda dekat terlihat buram**: Kesulitan melihat objek yang berada dekat dengan mata.
- **Menyipitkan mata saat melihat dekat**: Usaha untuk melihat lebih jelas objek di dekat dengan menyipitkan mata.
- **Mata lelah, perih, dan nyeri**: Mata terasa tidak nyaman setelah aktivitas yang memerlukan fokus jarak dekat.
- **Sakit kepala setelah beraktivitas jarak dekat**: Sering merasakan sakit kepala setelah membaca atau bekerja di depan komputer.

Jika kamu mengalami gejala-gejala tersebut, segera periksakan mata ke dokter. Dokter mata akan melakukan pemeriksaan untuk mendiagnosis dan menentukan cara pengobatan yang tepat. Pengobatan biasanya melibatkan:

- **Kacamata**: Penggunaan lensa yang membantu memfokuskan cahaya tepat pada retina.
- **Lensa kontak**: Alternatif bagi mereka yang tidak ingin menggunakan kacamata.
- **Operasi refraktif laser**: Prosedur untuk mengubah bentuk kornea sehingga cahaya terfokus tepat pada retina.

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Berikut beberapa tips untuk mencegahnya menghampirimu:

- Makan makanan bergizi yang kaya vitamin A, C, dan E, serta lutein dan zeaxanthin.
- Gunakan pencahayaan yang cukup saat membaca atau bekerja.
- Atur waktu istirahat mata saat menggunakan perangkat elektronik
- Hindari merokok.
- Lindungi mata dari sinar matahari dengan menggunakan kacamata hitam yang memiliki UV protection.

ilustrasi mata yang sehat – Freepik

Rabun dekat tidak boleh dibiarkan, karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko penyakit mata lainnya.

Dengan deteksi dini dan pengobatan yang tepat, kita dapat menjaga kesehatan mata dan penglihatan. Ingat, kesehatan mata adalah aset berharga. Jagalah matamu agar selalu sehat!

Semoga informasi ini membantu kamu untuk lebih memahami dan mengatasi rabun dekat. Jangan ragu untuk segera memeriksakan mata jika mengalami gejala-gejala di atas. Selamat menjaga kesehatan mata! □□□