

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 kaca mata – 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!

Rabun Jauh vs Rabun Dekat : Mana yang Lebih Menyebalkan? Cari Tahu di Sini!

Category: LifeStyle
16 Juli 2024



Prolite – Rabun Jauh vs Rabun Dekat, dua masalah penglihatan yang sering bikin kita gregetan! Pernahkah kamu merasa kesulitan melihat objek yang jauh? Atau justru benda-benda di dekatmu yang tampak kabur?

Nah, kamu mungkin mengalami salah satu dari dua gangguan penglihatan yang umum, yaitu rabun jauh (*miopi*) atau rabun dekat (*hipermetropi*).

Meskipun sama-sama mengganggu penglihatan, rabun jauh dan rabun dekat memiliki perbedaan yang mendasar. Yuk, simak penjelasan berikut agar kamu bisa memahami mana yang kamu alami!

Rabun Jauh vs Rabun Dekat

Si Kabur Jauh: Rabun Jauh



ilustrasi perbedaan mata normal dengan rabun jauh – Pinterest

Bayangkan bola matamu seperti kamera. Pada rabun jauh, “lensa” matamu terlalu melengkung sehingga cahaya yang masuk tidak terfokus tepat di retina, melainkan di depannya. Akibatnya,

objek jauh tampak buram, sedangkan objek dekat terlihat jelas.

Si Kabur Dekat: Rabun Dekat



ilustrasi perbedaan mata normal dengan rabun dekat – Pinterest

Kebalikan dari rabun jauh, pada rabun dekat “lensa” matamu terlalu pendek. Cahaya yang masuk justru terfokus di belakang retina, sehingga objek dekat tampak kabur.

Gejalanya Mirip, Namun Berbeda Penyebab



Rabun Jauh vs Rabun Dekat : ilustrasi wanita yang melihat kaca mata – Freepik

Baik rabun jauh maupun rabun dekat dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, mata lelah, dan ketegangan mata. Namun, penyebabnya antara Rabun Jauh vs Rabun Dekat berbeda:

- **Rabun jauh**

Biasanya berkembang selama masa kanak-kanak, memburuk di masa remaja, dan stabil di usia dewasa muda. Faktor genetik dan kebiasaan membaca dalam pencahayaan redup dapat meningkatkan resiko nya.

- **Rabun dekat**

Sering kali dialami sejak lahir dan dapat memburuk seiring bertambahnya usia. Faktor genetik dan kelainan struktur mata dapat menjadi penyebabnya.

Jika kamu mengalami masalah melihat di sekitarmu seperti yang dijelaskan di atas, segera dapatkan pemeriksaan.

Melalui pemeriksaan, dokter mata dapat menentukan kondisi matamu dan memberikan solusi yang tepat, baik dengan kacamata, lensa kontak, maupun prosedur lainnya.

Ingat! Semakin dini kamu mengetahui dan menangani rabun jauh atau rabun dekat, semakin baik pula kualitas penglihatanmu di masa depan.