

Harian Metro
12/03/2007
m/s 14

Buta kerana glaukoma

>>Oleh Wan Mohd Ruzlan Wan Omar

SATU daripada anugerah paling bernilai dikurniakan Allah kepada manusia ialah mata. Dengan perantaraan mata, seseorang berupaya melihat alam sekeliling. Malah, dengan mata juga kita dapat membaca perasaan orang lain sama ada dalam situasi gembira, duka atau marah.

Begitulah hebatnya anugerah Allah kepada manusia dan seharusnya manusia memelihara dan menjaganya dengan baik.

Mata secara fisiologi adalah anggota tubuh yang mudah terkena gangguan atau jangkitan kuman. Jika seseorang lalai atau kurang peka terhadap penjagaan mata ia boleh dihindangi pelbagai penyakit berpunca daripada virus di persekitarannya.

Terdapat beberapa gangguan kepada mata, antaranya jangkitan kuman, letih, kekurangan vitamin dan juga mungkin disebabkan kemiskinan benda asing seperti habuk, objek kecil dan seumpamanya.

Panduan menjaga kesihatan mata:

● Mengatasi kekurangan sumber vitamin:

Mata sihat mempunyai cukup sumber vitamin khususnya vitamin A. Jika seseorang kekurangan sumber vitamin

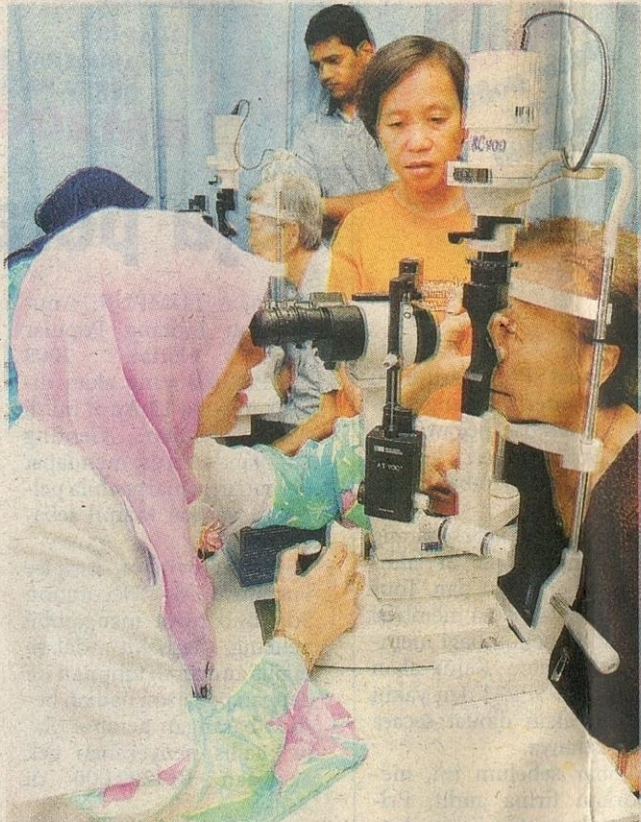
A, keadaan matanya akan mengalami gangguan. Ini kerana kekurangan vitamin A akan menyebabkan kepekaan mata terhadap cahaya. Mata akan menjadi kabur. Meskipun sekali imbas gangguan itu nampak sangat kecil dan kurang berbahaya, jika dibiarkan begitu sahaja akan membawa kepada kerosakan lebih serius.

Kekurangan vitamin A juga menimbulkan gangguan pada kornea atau selaput mata. Ia menjadi kering dan jika terjadi bermakna mata berada dalam keadaan bahaya. Apabila seseorang sudah sampai ke peringkat masalah kekeringan pada kornea, segeralah berjumpa doktor untuk mendapat rawatan.

Kaedah pencegahan awal yang seseorang boleh melakukannya ialah mengamalkan cara pemakanan mengandungi vitamin A seperti sayuran hijau, susu segar dan sebagainya. Susu segar, ikan laut, daging lembu adalah contoh bahan makanan bukannya saja mengandungi vitamin A, tetapi mempunyai vitamin B2 atau dipanggil dengan istilah riboflavin.

Vitamin B2 berfungsi sama seperti vitamin A. Jelaslah seseorang memerlukan makanan bervitamin A dan bervitamin B2.

Mereka yang mengamalkan pemakanan sayuran hijau segar menurut kajian sains ke-



JAGA MATA...orang ramai menjalani pemeriksaan mata percuma di Hari Glaukoma Sedunia.

sihatan sentiasa mempunyai mata yang sihat.

● Mengatasi masalah jangkitan:

Sebenarnya manusia sentiasa terdedah kepada kuman dalam menjalani kehidupan seharian. Di manapun dia berada atau bekerja, gangguan jangkitan kuman pasti

ada. Seandainya kita kurang memberi tumpuan penjagaan kebersihan diri, organ sensitif seperti mata sangat mudah terkena jangkitan kuman.

Mungkin mata dijangkiti virus, bakteria, parasit dan akibatnya mata akan mengalami radang dan kelopak ma-

ta menjadi merah dan berkeadaan sembab.

Jangkitan mata mudah merebak kepada orang lain melalui udara. Malah jangkitan kuman pada mata juga akan tersebar luas apabila si pesakit berkongsi kolam renang. Oleh itu, kaedah pencegahannya ialah seseorang dari awal lagi mesti menjaga kebersihan tubuh badan dengan sempurna. Jika seseorang terkena jangkitan kuman pada mata, elakkan berkongsi kolam renang.

● Mengatasi kepenatan:

Kadaan tubuh badan yang penat selepas bekerja seharian boleh menyebabkan gangguan mata. Sebenarnya, dalam menjalankan fungsinya, mata membolehkan aktiviti pergerakan otot. Otot bertindak menggerakkan biji mata dan mengawal pembesaran atau pengecilan kanta untuk melihat jarak jauh atau dekat. Dalam hal ini, jika mata sering digunakan untuk melihat jarak dekat dalam jangka masa lama, misalnya menonton televisyen, membaca, menghadap skrin komputer dan sebagainya ia akan menyebabkan otot mata memerlukan lebih tenaga.

Jika berterusan, lama-kelamaan kekuatan mata semakin berkurang dan mengganggu kesihatan. Ini kerana mata berada dalam keletihan. Kita wajar berjaga-jaga agar tidak terlalu lama mengha-

yang dengan mudahnya singgah ke dalam mata.

Empat petua berkenaan dapat mengawal kesihatan mata daripada dijangkiti virus yang boleh menyebabkan gangguan kesihatan mata. Memperkatakan mengenai mata mungkin kita pernah mendengar perkataan glaukoma. Mungkin ramai kurang memahami secara terperinci penyakit itu membolehkan penglihatan mata. Glaukoma ialah penyakit berpunca kerosakan saraf optik seterusnya menjejaskan penglihatan.

Menurut Penasihat Perubatan Kanan Pfizer Malaysia, Singapura dan Brunei, Dr Vicknesh Wellupilai, hanya 20 peratus rakyat negara ini mengetahui glaukoma berbanding 66 peratus di Korea iaitu yang tertinggi di Asia.

Katanya, sembilan peratus lagi rakyat Malaysia menyangka glaukoma adalah masalah pendengaran, tekanan darah tinggi atau pendarahan sementara 70 peratus langsung tidak mengetahuinya.

Ini menunjukkan hanya seorang daripada setiap lima rakyat Malaysia pernah mendengar dan tahu glaukoma boleh menyebabkan buta.

Bagaimanapun, peratusan serantau jelas menunjukkan masih banyak boleh dilakukan untuk meningkatkan kesedaran di kalangan pendu-

dap televisyen, terutama dari jarak dekat atau menatap tulisan pada akhbar atau buku terlalu rapat dengan mata. Elakkan juga membaca sambil baring, membaca dalam kenderaan sedang bergerak atau di bawah sinaran matahari yang terang kerana ia memberi kesan kepada kesihatan mata.

● Mengatasi kemasukan benda asing:

Mata akan berair apabila terdapat benda asing seperti habuk atau objek kecil. Jika seseorang terkena kemasukan benda asing ke dalam mata, jangan menggosok mata kerana dikhuatiri akan menyebabkan benda asing itu masuk lebih dalam.

Ini menyulitkan lagi si pesakit. Sebaliknya, titiskan air untuk mengalirkan objek itu keluar. Jika mata masih sakit, seseorang mesti segera berjumpa doktor untuk mendapat rawatan.

Seseorang hendaklah mengelakkan berada atau melalui kawasan berdebu atau kawasan pembinaan kerana kawasan itu penuh habuk dan objek kecil berterbangan

duk rantau Asia, termasuk di Malaysia yang mencatatkan tahap kesedaran glaukoma terendah.

Selanjutnya, Dr Vicknesh menegaskan hasil tinjauan mendapati 45 peratus responden dari Malaysia mempunyai risiko lebih tinggi menghidap glaukoma (rabun jauh, kecederaan atau masalah mata, tekanan darah tinggi) sedangkan 68 peratus tidak mengetahui langsung apa yang dikatakan glaukoma.

Kata beliau, dua pertiga atau 67 peratus rakyat Malaysia didapati lebih takut menjadi buta daripada mati muda.

Dr Vicknesh turut menyatakkan 87 peratus rakyat Malaysia tidak bertemu doktor mata sejak setahun lalu dan hanya 26 peratus pernah menjalani pemeriksaan tahap tekanan dalam mata.

Mengambil iktibar daripada pendedahan hasil kajian itu, seharusnya kita mulai sekarang bertindak seawal mungkin untuk bertemu doktor dan menjalani pemeriksaan rapi terhadap kesihatan mata.