

Bahaya di hujung jari

Pemakanan & Kesihatan



Tangan yang tidak bersih punca jangkitan mata khususnya di kalangan pengguna kanta sentuh

secara tidak sengaja.

Selain itu, katanya, masalah kornea meleceat atau 'cornea abrasion' boleh berlaku yang mana luka akibat menggosok pada bahagian kornea mata akan menyebabkan bakteria mudah menyerang kornea yang luka hingga akhirnya boleh menjejaskan penglihatan seseorang.

"Kebersihan tangan pemakai dan kanta lekap itu sendiri sangat penting terutama ketika mengendalikan kanta lekap. Selain tangan kotor, bekas simpanan yang

mengundang bahaya terutama bagi pengguna kanta lekap. Bacteria yang melekat pada hujung jari dan tapak

Walaupun tangan sudah dicuci dengan air, bakteria masih lagi melekat di tangan.

menggunakan kanta lekap berkuasa (kanta cembong atau cengkung) ada juga yang ingin menyerlahkan kecantikan mata dengan menggunakan kanta lekap berwarna yang kini banyak di pasaran.

Dr Yeoh berkata, tidak kira jenis apa sekali pun, kegagalan

lensa juga mestilah ditukar setiap tiga bulan sekali.

"Pemakai juga tidak seharusnya menyimpan bekas simpanan kanta lekap di tempat basah atau lembap seperti bilik air bagi mengelakkan pertumbuhan kulat. Sebaliknya, ia seharusnya disimpan di tempat yang kering selepas digunakan," katanya.

Kebanyakan orang berpendapat bahawa membasuh tangan dengan sekadar air

INFO

Cara betul basuh tangan

- Basuh tangan sehingga bersih dengan sabun anti-bakteria jenama Lifebuoy
- 1) Pam sabun jenis cecair mengikut saiz duit syiling 50 sen ke atas tapak tangan.
- 2) Gosok celah jari kerana tempat itu menjadi tempat kuman bersembunyi.
- 3) Gosok setiap kuku jari dan jangan lupa juga untuk gosok belakang dan pergelangan tangan.
- 4) Bilas tangan dengan air bersih.

Panduan bersih kanta lekap

- Ketika membersihkan kanta lekap, menggosok permukaan kanta lensa dengan jari bagi menyirkirkan protein yang terbina di permukaan kanta yang boleh menyebabkan alahan pada mata.
- Jangan pakai losen tangan sebelum mengendalikan kanta lensa sebaliknya pastikan tangan dalam keadaan bersih untuk mengelakkan jangkitan kuman pada mata.



Apabila kanta berkenaan yang sudah dicemari bakteria dimasukkan ke bahagian kornea mata sekali gus mengundang kepada masalah ulser kornea.

Pakar Oftalmologi, Dr Yeoh Phee Liang, berkata kuku jari adalah tempat kuman bersembunyi, oleh itu apabila seseorang memiliki kuku panjang dan mengendalikan kanta lekak, ia boleh mengakibatkan kornea mata tergores

tidak bersih boleh menyebabkan bakteria melekat pada kanta lekak.

"Kebersihan tangan perlu diutamakan. Sehubungan itu, kita perlu mengamalkan langkah kebersihan diri terutama ketika mengendalikan kanta lekak. Disarankan, cuci tangan terlebih dulu dengan sabun antibakteria sebelum mahupun selepas menggunakannya.

"Ini berikutan tangan kotor

tangan antara faktor penyebab kepada masalah ulser kornea," katanya ketika ditemui pada majlis sidang meja bulat Lifebuoy bersama media, di One Utama, baru-baru ini.

Sidang berkenaan bertujuan membantu meningkatkan kesedaran orang ramai mencuci tangan dengan langkah betul sebelum menggunakan kanta lekak yang kini menjadi satu aliran terkini. Selain dari mereka yang tidak

menjaga kebersihan mata seperti menyentuh atau menggosok mata dengan tangan yang dicemari kuman boleh menyebabkan jangkitan mata berlaku.

"Seseorang yang dijangkiti penyakit mata boleh memindahkan jangkitan berkenaan menerusi berjabat tangan dengan orang lain selepas menyentuh mata tanpa membasuh tangan. Orang lain yang kemudian menyentuh mata mereka dengan tangan yang tercemar itu boleh dijangkiti penyakit mata yang sama.

"Oleh itu, bagi mengelak dari mendapat jangkitan mata, kita perlu sentiasa menjaga kebersihan diri dengan baik bagi mengelakkan jangkitan mata terus merebak," katanya.

Sementara itu, Pegawai Optometri, VISTA Vision Specialist, Tan Chin Ching, berkata kadang kala penggunaan kanta lekak lalai mencuci tangan dengan bersih. Malah, ada yang menggunakan air liur untuk melembapkan kanta lensa.

"Bagaimanapun, bagi mengelak mata menjadi pedih selepas memasukkan kanta lekak ke dalam mata, jangan memakai losyen tangan sebelum mengendalikan kanta lekak. Bekas simpanan kanta

lekap yang telah digunakan sudah mencukupi, sebaliknya anggapan itu salah. Kita perlu membasuh tangan dengan betul menggunakan sabun antibakteria bagi melindungi daripada kuman yang boleh menyebabkan pelbagai penyakit berjangkit.

Sabun tangan yang perlu menjadi pilihan ialah mempunyai keupayaan membasmi kuman dengan berkesan dan bukan sabun yang hanya merangsang bau wangi atau melembapkan tangan.

Sabun tangan antibakteria seperti jenama Lifebuoy mengandungi Triclosan, agen aktif yang berupaya mengurangkan kuman ke tahap yang paling rendah dalam tempoh masa yang lama. Sabun antibakteria Lifebuoy juga berupaya melembap dan memberi wangian pada tangan serta badan.

Terdapat langkah membasuh tangan yang betul yang harus kita amalkan. Membasuh dengan betul mengurangkan pembiakan bakteria sekali gus membantu mengurangkan kadar statistik penyakit mata yang boleh menyebabkan buta.

Malah, jika mengikut langkah membasuh tangan dengan betul anda cukup bersih dan selamat untuk mengendalikan kanta lekak.

“Apabila seseorang memiliki kuku panjang dan mengendalikan kanta lekak, ia boleh mengakibatkan kornea mata tergores secara tidak sengaja”

Dr Yeoh Phee Liang
Pakar Oftalmologi

“Bagi mengelak mata menjadi pedih selepas memasukkan kanta lekak ke dalam mata, jangan memakai losyen tangan sebelum mengendalikan kanta lekak”

Tan Chin Ching
Pegawai Optometri,
VISTA Vision Specialist



EIZAIRI SHAMSUDIN | BERITA HARIAN

PAKAI kanta lekak mata selepas tangan benar-benar bersih daripada bakteria.