

Panduan yang boleh diamalkan

- Rehatkan mata selepas membaca atau mengguna komputer dalam masa lama. Lakukan senaman ringkas mata seperti kerapkan mengelip mata
- Setiap 20 minit atau setengah jam anda menatap komputer, ubahkan pandangan anda selama 20 saat dan fokuskan kepada pemandangan atau objek yang jauh.
- Membuat senaman mata dengan membuat gerakan membulat tanpa menggerakkan kepala.
- Ubahkan kedudukan skrin komputer untuk mengurangkan silauan cahaya, terutama sekiranya komputer anda berdekatan dengan tingkap atau sumber cahaya serta menggunakan penapis untuk mengurangkan silau.
- Pastikan keadaan cukup terang di tempat kerja atau sebarang aktiviti yang memerlukan tumpuan mata.

Menangani kerengsaan mata

PERNAHKAH anda berasa mata kering, berair, letih dan sukar menumpukan perhatian kepada objek yang dilihat? Kawan-kawan pernah menegur atau mengatakan mata anda kelihatan merah dan tidak bermaya pada keesokan harinya? Masalah ini bukan hanya dialami oleh orang dewasa, malah turut membelenggu kanak-kanak.

Kajian menunjukkan masalah mata yang tidak dikesan boleh memberi kesan kepada prestasi pembelajaran kanak-kanak. Apabila adanya gangguan pada penglihatan atau daya penglihatan tidak berfungsi secara optimum, ia menjejaskan pembelajaran. Contohnya kanak-kanak mengalami kesukaran untuk melihat papan hitam atau skrin komputer ketika belajar akan lebih kecewa dengan keseluruhan proses pembelajaran dan menjejaskan prestasi.

Kurang tidur, penggunaan komputer dan mentelaah pelajaran dalam masa yang



STRES, pemakanan dan gaya hidup mempengaruhi kesihatan mata.

lama menjadikan mata letih, gatal dan pelbagai iritasi mata. Kurangnya kerlipan mata akan menyebabkan mata kekurangan pelincir, akibatnya mata menjadi letih dan kering.

Stres, pemakanan dan gaya hidup tidak sihat tentunya akan menjejaskan kesihatan mata disebabkan oleh radikal bebas yang terhasil. Mata kita direka untuk berfungsi pada semua jarak.

Bagaimanapun, budaya kita kini yang memerlukan kita dalam bangunan tertutup, di bawah sinaran cahaya lampu, membaca dan bekerja dengan komputer sepanjang hari juga akan meningkatkan kadar tekanan atau stres kepada mata.

Peranan pemakanan dan sistem peredaran darah yang sihat tidak boleh dipandang ringan untuk fungsi mata.

Eyebright, bilberi dan lycium adalah antara beberapa jenis herba yang mempunyai sejarah tersendiri dalam meningkatkan kesihatan mata. Ekstrak bilberi bermanfaat untuk mata kerana keupayaannya dalam memperbaiki penghantaran oksigen dan darah ke mata serta mempunyai sifat antioksidasi.

Ekstrak bilberi mengandungi antosianin yang melindungi sel endothelial pada membran daripada menjadi tegar dan menjadikan kapilari lebih fleksibel, dengan itu menggalakkan pengaliran darah, sekali gus membawa bersama nutrien penting dan oksigen untuk mata.

Justeru, pengambilan suplemen ini membantu penglihatan waktu siang dan malam. Untuk kesan terbaik, ambillah bilberi dengan kombinasi herba seperti eyebright, lycium dan lutein. Semua makanan ini berfaedah untuk mata kerana mengandungi mineral dan nutrien.