

9 Hal yang Harus Dilakukan untuk Melindungi Mata

Rahma Lillahi Sativa - detikHealth



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Jakarta, Mata adalah jendela dunia sehingga kita harus melindungi dan merawatnya dengan sebaik mungkin. Berikut ini ada **9 hal yang harus Anda lakukan untuk melindungi kesehatan mata** seperti dikutip dari *iVillage*, Selasa (1/5/2012):

1. Tahu Kapan Saat yang Tepat untuk Periksa Mata

Bahkan dengan penglihatan yang sempurna, setiap orang perlu mendapatkan pemeriksaan mata sejak berusia 20 tahun lalu dilanjutkan dengan pemeriksaan rutin setiap beberapa tahun setelah itu. Selain itu, pada usia 40 tahun, pemindaian dasar untuk mengetahui risiko penyakit yang membutuhkan seperti *glaukoma* juga perlu dilakukan.

"Anda mungkin takkan menyadari ada masalah dengan mata Anda, namun dokter mata Anda dapat mengidentifikasi perubahan yang halus sekalipun dan mengindikasikan adanya penyakit mata," ungkap Stephanie Marioneaux, M.D., juber *American Academy of Ophthalmology*.

"Dokter juga bisa melihat tanda-tanda awal dari masalah kesehatan lainnya seperti hipertensi, diabetes atau lupus."

Jika Anda mengenakan kacamata, temui dokter mata Anda setidaknya dua tahun sekali, namun jika menggunakan lensa kontak, temui dokter mata Anda setahun sekali.

2. Pakai Kacamata Hitam Sepanjang Tahun

Sama seperti mengoleskan tabir surya, **gunakan kacamata hitam setiap kali Anda keluar rumah.** "Sinar UV menyebabkan kerusakan kumulatif pada mata yang bisa mengakibatkan kondisi seperti katarak," ujar Marioneaux.

"Pakailah kacamata hitam pada hari yang cerah maupun berkabut karena sinar UV dapat menembus awan." Kacamata hitam yang tidak terlalu mahal juga bisa digunakan asal bisa memblokir 100 persen sinar UVA dan UVB.

Kacamata dengan model yang hampir menutupi seluruh bagian mata adalah pilihan terbaik sehingga sinar matahari takkan bisa masuk dari samping. Bahkan jika lensa kontak Anda memiliki perlindungan UV, tambahkan penutup ekstra.

3. Belajar Mengobati Mata Kering

Biasanya kita berkedip sekitar 12-15 kali dalam semenit, namun di depan komputer, kita terus menatap layar dan hanya berkedip 5-6 kali per menit.

"Pada saat itu, air mata yang melembabkan mata menguap dan bisa menyebabkan mata kering, sebuah kondisi yang melibatkan sensasi menyengat dan berpasir pada mata Anda atau jumlah air mata menjadi berlebih," kata Richard Bensinger, M.D., juber *American Academy of Ophthalmology*.

Perubahan hormon, penyakit autoimun dan obat-obatan seperti antihistamin juga berkontribusi terhadap mata kering.

Redakan gejala mata kering dengan menerapkan kain basah hangat pada mata Anda selama beberapa menit saat bangun tidur. Jangan jauh-jauh dari sebotol air mata buatan, namun jika Anda membutuhkannya lebih dari setiap dua jam sekali, pilih merk yang bebas pengawet.

4. Jangan salah gunakan Lensa Kontak

Istirahatkan mata dan sekali-sekali pakai kacamata Anda. **Jangan tidur dengan menggunakan lensa kontak.**

Bersihkan lensa kontak dengan *fresh solution* (jangan pernah dengan air) setiap waktu, gosok lensanya untuk menghilangkan iritasi meski Anda menggunakan *no-rub solution*. Bersihkan juga tempat penyimpanan lensa kontak Anda dengan solution serta ganti tempatnya setiap 2-3 bulan sekali.

Jika mata Anda memerah, penglihatan kabur, berair atau sensitif terhadap cahaya, ganti dengan kacamata dan hubungi dokter mata Anda.

5. Perhatikan Riasan Mata Anda

Hapus riasan Anda sebelum tidur, terutama maskara yang dapat menjadi serpihan yang masuk ke mata Anda. Jika Anda menderita mata kering, hindari maskara bernuansa metalik atau berkilauan yang dapat meningkatkan iritasi mata, terutama bagi pengguna lensa kontak.

Selain itu, ganti maskara Anda setiap 6 minggu sekali jika Anda menggunakannya setiap hari karena bakteri dapat berkembang di dalam tabung maskara, kata Marionaux.

Jika Anda mengalami infeksi mata, ganti seluruh produk riasan mata Anda sehingga mata Anda takkan terinfeksi lagi serta jangan pernah berbagi riasan mata.

6. Pakai Kacamata Keselamatan

Hampir separuh dari seluruh jenis cedera mata terjadi di dalam atau sekitar rumah. Memakai peralatan pelindung mata dengan panel sisi ketika menggunakan mesin-mesin yang digunakan di rumah seperti pemotong rumput dapat mencegah serpihannya masuk ke mata Anda.

Anda juga **perlu memakai kacamata keselamatan jika mengampas sesuatu atau menggunakan bahan kimia berbahaya seperti pembersih oven atau furnitur.**

Jangan lupakan perlengkapan pelindung mata jika Anda melakukan olahraga berisiko tinggi seperti badminton.

7. Istirahatkan Mata Anda dari Komputer

Komputer takkan menyakiti mata Anda, namun membuat mata Anda kelelahan atau sebuah kondisi yang disebut sebagai *computer vision syndrome* (CVS). **"Anda duduk di satu tempat dan mata Anda terfokus pada satu hal selama berjam-jam,"** ungkap Bensinger. **"Mata Anda tidak dirancang untuk itu. Pada aktivitas lainnya seperti jalan-jalan, secara konstan fokus Anda berubah."**

Oleh karena itu, **"Istirahatkan mata Anda setiap 20 menit dengan melihat sesuatu yang jauh selama 20 detik. Gunanya untuk mengubah fokus Anda dan merelaksakan otot mata."**

8. Makan Makanan yang Sehat untuk Mata

Makanan yang tinggi nutrisi seperti **vitamin C dan E, seng, lutein,** dan **asam lemak omega-3** seringkali dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit seperti *age-related macular degeneration* (AMD) dan katarak.

Pilih buah seperti **jeruk, kacang-kacangan, gandum utuh, sayuran berdaun hijau tua** dan **ikan seperti salmon atau sarden.**

Orang yang berisiko mengalami AMD, misalnya karena riwayat keluarganya sebaiknya menanyakan kepada dokter tentang suplemen yang disebut formula AREDS, yang bisa memperlambat kemajuan penyakit tersebut.

Mata kering juga bisa diredakan dengan melengkapi menu makan dengan omega-3, baik dari makanan dan suplemen (namun jangan lupa tanyakan kepada dokter tentang dosisnya).

9. Ketahui Gejala Mana yang Mengkhawatirkan

Gejala-gejala tertentu yang terjadi pada mata bisa saja mengindikasikan bahwa Anda harus segera menemui dokter mata, ujar Bensinger.

Buatlah janji dengan dokter Anda secepat mungkin jika ada nyeri atau penurunan penglihatan di salah satu mata, mata merah tak sembuh dalam 1-2 hari, jika Anda tiba-tiba sensitif terhadap cahaya karena itu berarti ada tanda-tanda yang memungkinkan munculnya infeksi, cedera atau gejala awal penyakit mata.

Terasa ada pasir di dalam mata Anda, mata merah, berair dan/atau nyeri ketika Anda berkedip juga bisa mengindikasikan abrasi kornea. Semakin cepat Anda menemui dokter, semakin cepat Anda mendapatkan peredanya dan menyelamatkan penglihatan Anda.

(ir/fir)

<http://health.detik.com/read/2012/05/02/083028/1906687/766/9-hal-yang-harus-dilakukan-untuk-melindungi-mata>