

MATA-MU ADALAH PELITA TUBUH-MU

KESEHATAN MATA

Menjaga Kesehatan Mata adalah Hal Yang Sangat Penting Untuk Diketahui Oleh Setiap Orang. Dengan Mata Yang Sehat Maka Anda Bisa Melihat Dengan Jelas Dan Melakukan Aktivitas Sehari-Hari Dengan Lebih Nyaman.



Meski Fungsi-nya Bisa Menurun Dengan Bertambahnya Usia, Tapi Kita Tetap Bisa Melakukan Berbagai Upaya Untuk Menjaga Kesehatan Mata Dan Mencegahnya Dari Berbagai Penyakit Mata

BIARLAH MATA-MU TETAP BISA MELIHAT DUNIA, DENGAN MENJAGA KESEHATAN MATA

CARA JAGA KESEHATAN MATA

- Periksa Mata Secara Rutin

Setiap orang mulai dari anak-anak hingga lanjut usia dianjurkan untuk memeriksakan mata secara rutin setidaknya 2 tahun sekali. Orang dewasa yang sudah berusia lebih dari 40 tahun bahkan disarankan untuk periksa mata setahun sekali. Hal ini bertujuan untuk mencegah penyakit mata yang berkaitan dengan pertambahan usia seperti degenerasi macula, glaukoma dan katarak. Melalui pemeriksaan mata, dokter dapat memantau kondisi mata dan mendeteksi sejak dini masalah pada mata akibat penyakit tertentu, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Selain itu pemeriksaan mata juga penting dilakukan jika anda memiliki riwayat penyakit mata yang diturunkan secara genetic dari orang tua ke anak. Dengan demikian, langkah penanganan dapat dilakukan dengan cepat dan tepat

- Konsumsi Makanan Bergizi

Anda disarankan untuk makan makanan bergizi yang kaya akan

Kandungan vitamin A, vitamin C, vitamin E, Lutein, Selenium dan asam lemak omega 3. Beberapa zat gizi diatas diketahui dapat menangkal masalah mata terkait terkait usia, misalnya katarak dan degenerasi macula. Anda dapat memperoleh berbagai zat gizi tersebut dengan makan sayuran hijau, ikan salmon, ikan tuna, telur, kacang-kacangan dan jeruk

- Hindari Penggunaan Gawai (HP/Komputer) terlalu Lama.

Menatap layar computer dan HP/smartphone terlalu lama dapat menyebabkan mata lelah. Gejalanya dapat berupa sakit kepala, nyeri leher, sakit pada bahu dan punggung, mata kering serta pandangan menjadi kabur. JIKA anda bekerja di depan komputer sepanjang hari atau terlalu lama maka istirahatkan mata dengan mengalihkan pandangan selama 20 detik setiap 20 menit sekali. Anda juga bisa istirahatkan mata selama 15 menit setiap 2 jam sekali. Bila mata terasa kering anda bisa mengedipkan mata atau gunakan obat tetes mata.

MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGOBATI



- Hindari Paparan Sinar Matahari/ Ultraviolet

Tak hanya kulit, mata juga perlu dilindungi dari efek berbahaya sinar ultraviolet matahari. Hal ini karena mata yang terlalu sering terpapar sinar matahari lebih beresiko mengalami katarak, degenerasi macula, kornea terbakar dan bahkan kanker mata. Oleh karena itu disarankan untuk memakai kaca mata hitam yang melindungi mata dari sinar ultraviolet matahari A dan B atau menggunakan topi bertepi lebar saat beraktifitas di siang hari.

- Hentikan Kebiasaan Merokok

Merokok dapat meningkatkan resiko penyakit katarak, degenerasi macula dan kerusakan syaraf mata yang dapat akibatkan kebutaan

- Hati-Hati Saat Gunakan Make Up Make Up Berbentuk Cairan
- Olahraga Secara Rutin
- Gunakan Kacamata Safety/ Yang Aman
- Cara jaga kesehatan mata juga dapat dilakukan dengan tidak mengabaikan berbagai masalah pada mata. Namun bila keluhan pada mata terus berlanjut atau mata terasa sakit, bengkak dan menyebabkan penglihatan terganggu maka jangan ragu untuk memeriksakan mata ke klinik mata RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG



MEMELIHARA KESEHATAN MATA



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2021