

MATA ANUGERAH ALLAH SANGAT BERHARGA

Oleh: Muhammad Amirul bin Kamaruzaman, 1171238,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 Ogos 2020



Mata adalah anugerah daripada Allah SWT. Nikmat sepasang mata berupa penglihatan adalah sesuatu yang tidak dapat diukur dengan harta dan wang.

Kita seharusnya bersyukur dan berasa sangat bertuah kerana memiliki deria penglihatan. Namun, mungkin kelalaian atau kecuaiian diri sendiri menyebabkan kita kehilangan anugerah yang berharga ini.

Tidak dinafikan lagi bahawa kadangkala kita diuji oleh Allah dengan masalah kesihatan. Pelbagai penyakit boleh timbul yang akhirnya menjejaskan kesihatan mata.

Berdasarkan laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), sekurang-kurangnya 2.2 bilion orang di dunia mengalami masalah penglihatan atau buta. Daripada jumlah tersebut, lebih 1 bilion kes berpunca daripada keadaan yang boleh dicegah.

Sehubungan itu, saya ingin berkongsi tentang beberapa cara penjagaan mata yang berkesan untuk menjaga anugerah yang tidak ternilai itu daripada rosak.

Pertama, kita mestilah tidur secukupnya iaitu sekurang-kurangnya enam hingga lapan jam sehari.

Kurang tidur boleh menyebabkan mata kelihatan lesu, tidak bermaya, sembab dan terbentuk lingkaran gelap di sekeliling mata.

Cara kedua adalah meminum air kosong secukupnya. Air berfungsi sebagai pelarut, penyejuk, pelincir dan agen pengangkut nutrien ke seluruh bahagian badan.

Kandungan air yang mencukupi boleh mencegah kulit termasuk di sekeliling bahagian mata daripada menjadi kering dan cepat berkedut.

Selain itu, bagi kaum wanita, pastikan solekan pada mata dibersihkan sebelum tidur. Membersihkan kelopak mata daripada solekan perlu dilakukan dengan teknik yang betul bagi mengelakkan bahan kimia meresap ke dalam mata.

Gula juga boleh menyebabkan mata menjadi buta. Menurut portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia, penghidap diabetes mesti menjalani pemeriksaan mata kerana mungkin berlaku kerosakan pada retina yang disebabkan oleh komplikasi penyakit tersebut.

Paras gula yang tinggi dalam darah menyebabkan salur darah tersumbat dan terhasil salur darah baharu yang rapuh dan mudah pecah.

Situasi ini mengakibatkan penglihatan mata merosot dan seterusnya boleh menyebabkan kebutaan.

Oleh itu, kita mestilah mengurangkan pengambilan gula secara berlebihan dalam minuman dan makanan kerana ia akan menyebabkan kerosakan pada mata.

Seterusnya, amalkan makanan seimbang yang mengandungi sayur-sayuran dan buah-buahan. Sayuran berdaun hijau seperti bayam mengandungi lutein yang baik untuk mata.

Sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna kuning kemerahan seperti lobak dan tomato mengandungi banyak vitamin A yang membantu membina pigmen bagi penglihatan yang baik pada waktu malam.

Manakala kandungan vitamin C yang terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan dapat membantu pembentukan kolagen yang mampu menambah keanjalan kulit di sekeliling mata.



Akhir sekali, lindungi mata daripada sinaran matahari dengan menggunakan cermin mata antiultraungu sewaktu melakukan aktiviti luar.

Pendedahan kepada sinar ultraungu (UV) yang berlebihan akan menyebabkan katarak dan dalam kadar yang tinggi, ia boleh merosakkan kornea, kanta dan selaput retina mata.

Cermin mata hitam yang baik dan berkualiti bukan sahaja mampu menghalang silau, tetapi berupaya untuk menyerap sinar UV.



Penjagaan mata yang betul adalah sangat penting bagi menghindarkan kerosakan kerana tanpa penglihatan tersebut, nescaya kita tidak akan dapat melihat keindahan alam yang Allah SWT jadikan ini.

Jagalah mata kita sebaik mungkin seperti mana kita menjaga tubuh kita supaya kita tidak menyesal kemudian akibat kelalaian dan kecuaiian sendiri.