

CAHAYA SKRIN RISIKO MIOPIA

Oleh: Nur Fadhlina binti Mohd Pauzi, 1171788

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 July 2020



Cahaya yang dipancarkan oleh skrin telefon pintar, komputer dan televisyen sebenarnya boleh merosakkan mata dan menjejaskan penglihatan jika kita merenungnya untuk masa yang agak lama.

Salah satu masalah kesihatan yang timbul adalah miopia atau dalam bahasa mudahnya, rabun jauh yang menghadkan penglihatan kita pada jarak dekat sahaja.

Mereka yang menghadapi masalah miopia berdepan kesukaran untuk melihat objek yang jauh dengan jelas.

Dahulu miopia sering dikaitkan dengan individu yang agak berusia kerana tahap penglihatan mata semakin merosot seiring dengan umur yang bertambah.

Namun, gejala miopia kini boleh berlaku tanpa mengira usia. Malah, kanak-kanak pun boleh mengalami masalah rabun dekat sekiranya mereka terlalu kerap menggunakan peranti seperti telefon pintar dan komputer.

Yang paling berbahaya adalah sinar biru yang dipancarkan oleh skrin peranti. Namun, masih ramai dalam kalangan kita yang mengambil mudah tentang fakta ini dan kesan buruk terhadap kesihatan mata kanak-kanak.

Seperti yang dilaporkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kira-kira 1.89 bilion atau 23 peratus daripada 4.95 penduduk dunia dijangka menghidap rabun jauh dan rabun jauh teruk menjelang 2050.

Lebih memburukkan keadaan, kegagalan merawat masalah miopia dengan segera boleh menyebabkan keadaan yang lebih serius termasuk hilang penglihatan atau buta.

Pakar Konsultan Oftalmologi, Katarak dan Refraktif VISTA, Dr Vienne Tai Pih Yih dalam program tutorial berkaitan miopia baru-baru ini mengesahkan, penglihatan boleh rosak akibat menatap peranti terlalu lama.

Salah satu tips yang dikongsi beliau adalah mengalihkan pandangan ke tempat lain dengan melihat objek yang jaraknya enam meter selama 20 saat setelah menatap skrin peranti selama 20 minit.

Pastikan juga skrin peranti berada pada jarak antara 26 hingga 30 sentimeter atau kira-kira sedepa dari mata dan memastikan posisi badan dalam keadaan tegak.

Langkah yang terbaik adalah memastikan kita sentiasa menjaga kesihatan mata dengan meminimumkan pendedahan kepada sinar biru yang berbahaya dari skrin peranti.

Hadkan penggunaan peranti untuk perkara-perkara yang perlu sahaja seperti menyiapkan tugas atau membuat kajian agar mata kita beroleh rehat yang secukupnya dan mampu bertahan lama.