

Prosedur rawat penglihatan hanya 10 minit

Oleh KHADIJAH MOHAMAD NOR

MEMILIKI mata yang sihat dan cantik adalah satu anugerah yang tidak ternilai. Namun, ada banyak faktor yang menyebabkan penglihatan seseorang terganggu. Gangguan ini memerlukan rawatan bagi membolehkan mata kembali berfungsi dengan baik.

Pensyarah Kanan Perubatan (Oftalmologi), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Hospital Sultan Abdul Aziz Shah (HSAAS), Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr. Muhammad Mohd Isa berkata, mata adalah organ sangat istimewa yang bertindak balas terhadap cahaya dan tekanan.

"Mata kita umpama kamera, di belakangnya itu filem. Proses penglihatan akan diawali dengan pantulan cahaya daripada objek atau lingkungan sekitar.

"Cahaya ini akan ditangkap oleh mata dan masuk melalui kornea, melewati mata bahagian tengah dan akhirnya diterima oleh retina di bahagian belakang mata," jelas Dr. Muhammad ketika dihubungi Majoriti 7.

Dalam anatomi mata, terdapat tiga bahagian utama. Bahagian depan mata dapat dilihat secara langsung iaitu

kornea, iris, pupil, sklera dan konjunktiva. Bahagian tengah pula terdiri daripada lensa dan rongga kekaca manakala retina, makula dan saraf optik terletak di bahagian belakang mata.

"Namun, jika mata mempunyai masalah seperti miopia iaitu rabun jauh, cahaya yang jatuh akan tersasar di hadapan retina. Begitu juga bagi mereka yang mengalami hiperopia (rabun dekat), cahaya akan jatuh di belakang retina. Keadaan inilah yang menyebabkan penglihatan seseorang itu terganggu," jelas beliau.

Bagaimanapun menurut Dr. Muhammad, rabun jauh, rabun dekat dan astigmatisme (rabun silau) ini boleh dirawat dengan memakai cermin mata atau kanta sentuh atau pembedahan laser.

Lasik yang bermaksud *Laser in-Situ Keratomileusis* adalah pembedahan menggunakan laser di bawah lapisan nipis kornea bagi membentuk semula garisan kornea (*keratomileusis*). Ia juga adalah salah satu rawatan yang terdapat dalam pembedahan memperbaiki refraktif.

"Selepas memasukkan beberapa titisan anestetik untuk kebaskan mata, pakar bedah akan membentuk satu lapisan nipis kornea atau poket dengan

alat mikrokeratom. Apabila poket ini dibentuk, ia akan diketip dan permukaan melengkung kornea dirawat dengan sinaran laser Excimer.

Pulang ke rumah

"Selepas laser membentuk semula permukaan tisu, poket kornea yang masih terlekat akan dikembalikan kepada kedudukan asal tanpa sebarang jahitan," ujar Dr. Muhammad bahawa pancaran laser ini tidak meninggalkan sebarang kerosakan atau parut kepada tisu-tisu sekeliling mata.

Tambah beliau, prosedur pembedahan Lasik akan mengubah lengkungan kornea dalam masa 10 minit. Malah, pesakit juga tidak perlu tinggal di wad sebaliknya boleh terus pulang ke rumah selepas pembedahan.

Beliau yang juga merupakan Pengarah, Pengasas & Konsultan Senior Oftalmologi HSAAS memberitahu, penjagaan mereka yang menjalani rawatan ini tidak begitu sukar.

"Cuma, pesakit rasa tidak selesa sedikit seperti silau dan air mata terlalu banyak, namun hanya dalam tempoh beberapa jam. Dalam tempoh seminggu, penglihatan masih belum pulih sepenuhnya, tapi mereka boleh teruskan rutin seperti biasa.

Pembedahan Lasik ubah lengkungan kornea kaedah alternatif untuk tangani masalah rabun jauh, dekat dan silau.

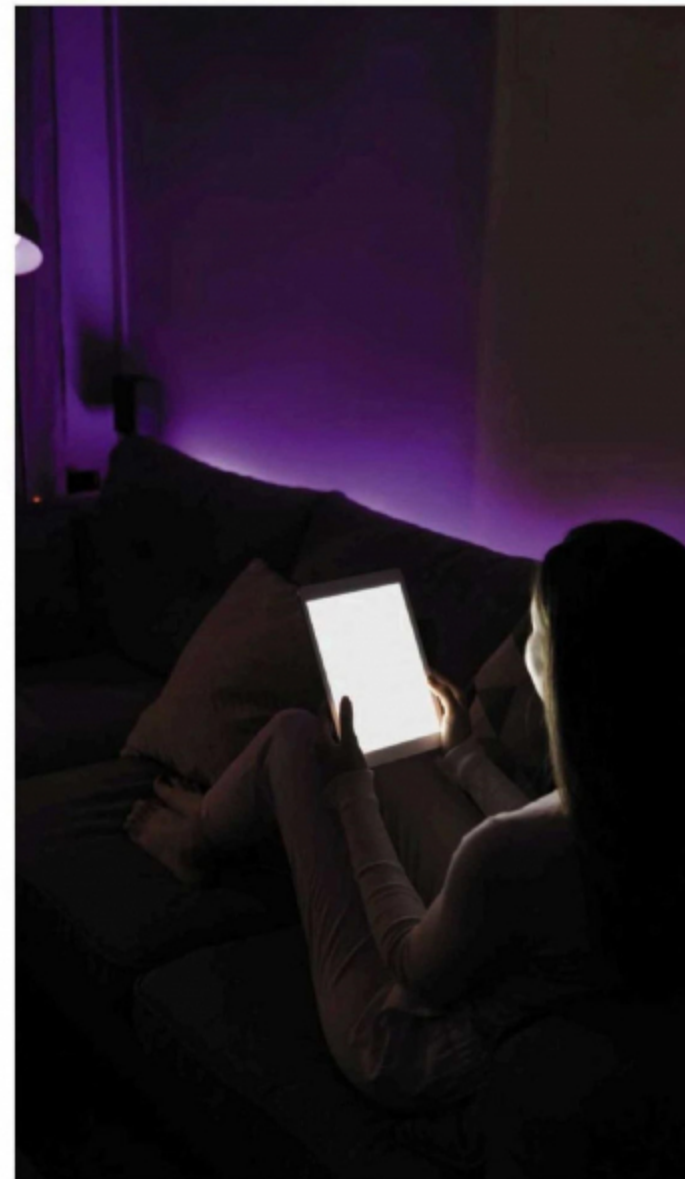


Ibu bapa perlu mengawasi anak-anak agar tidak bermain dengan gajet terlalu lama kerana ia boleh menyebabkan perkembangan mata terencat yang menyebabkan mereka perlu memakai cermin mata."

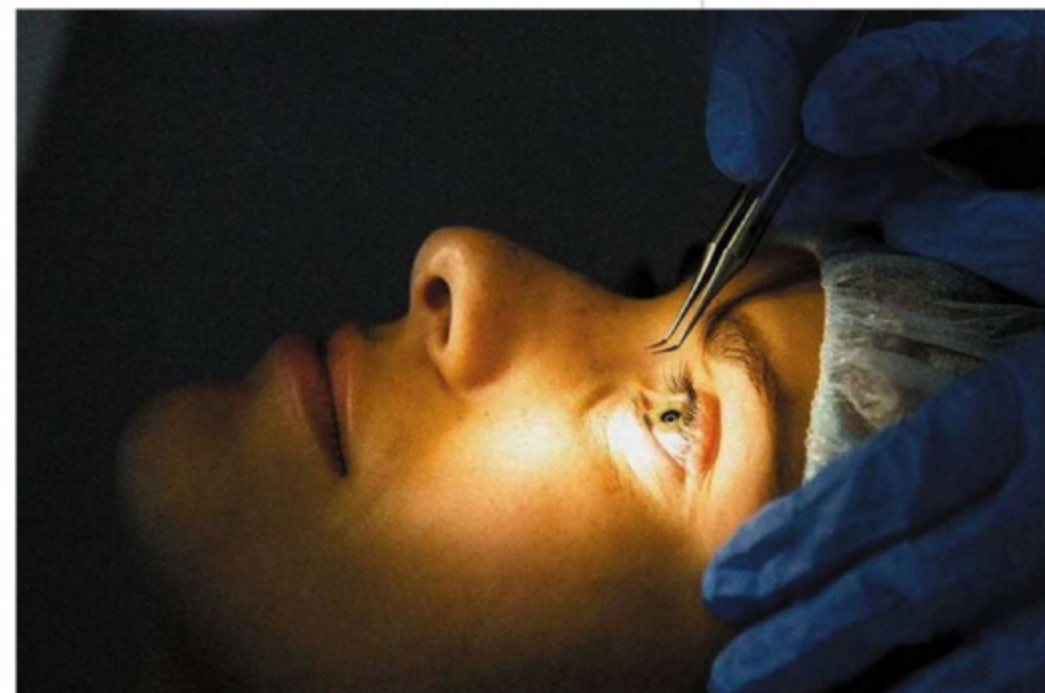
Dr. Muhammad



Kaedah LASIK akan membebaskan seseorang daripada kaca mata dan kanta lekap.



Membaca dalam gelap antara faktor yang menyumbang kepada masalah penglihatan.



"Bagi pesakit yang telah menjalani Lasik, mereka tidak perlu memakai cermin mata atau kanta sentuh lagi kerana rawatan ini sangat efektif dan lebih selamat.

"Bagaimanapun, bagi individu memakai cermin mata dengan kuasa tinggi dan memiliki kornea yang nipis, ia tidak boleh dirawat secara keseluruhan," jelasnya.

Kos

Apa yang penting, kata beliau, mereka yang ingin menjalani rawatan ini perlu mempunyai ketebalan kornea bersesuaian sebelum menjalani pembedahan dan tidak mempunyai sebarang kerosakan pada mata.

Menurut beliau, meskipun kos rawatan Lasik bergantung kepada klinik dan hospital, dianggarkan ia mencecah antara RM2,000 ke RM3,700 bagi satu mata.

Di Malaysia, rawatan Lasik diperkenalkan sejak 15 ke 20 tahun lalu. Kini, semakin banyak teknologi canggih yang telah digunakan dalam merawat masalah penglihatan.

Dr. Muhammad turut menasihatkan orang ramai supaya menjaga kesihatan mata dan penglihatan dengan baik.

Antaranya, elakkan membaca dalam gelap dan jangan menghadap komputer dalam tempoh yang lama.

Semasa bekerja, mata akan kurang berkelip. Sebaiknya, rehatkan mata dengan melihat pemandangan hijau.

Menurut Dr. Muhammad, bagi anak-anak pula, ketika lahir pertumbuhan mata mereka belum matang sepenuhnya hinggalah umur mereka mencecah antara 7 hingga 10 tahun.

Ibu bapa saran beliau, perlu mengawasi anak-anak agar tidak menggunakan gajet dalam jangka masa terlalu lama kerana ia boleh menyebabkan perkembangan mata mereka terencat yang menyebabkan mereka perlu memakai cermin mata.

Steroid

"Jika anak ada mengalami juling atau mempunyai gejala kerap terlanggar sesuatu semasa berjalan, bawa ke hospital pada kadar segera untuk mendapatkan rawatan. Jangan dibiar kerana bimbang ia akan menjadi satu masalah penglihatan yang serius," tegas Dr. Muhammad.

Dalam kalangan orang dewasa pula, beliau turut mengingatkan tentang penggunaan kanta sentuh yang salah dan tidak berkualiti antara punca jangkitan pada kornea.

Begitu juga sekiranya membeli ubat di farmasi, perlu ada pemantauan dan nasihat doktor.

Ubat yang mengandungi steroid misalnya, jika diamalkan tanpa kawalan boleh meningkatkan risiko hilang penglihatan.

"Ada kes yang saya rawat, seorang pesakit berusia 28 tahun buta akibat glaukoma kerana pengambilan ubat yang salah.

"Mereka yang mempunyai diabetes dan hipertensi dinasihatkan supaya membuat pemeriksaan mata sekurang-kurangnya sekali setahun," pesan Dr. Muhammad.

Pembedahan Lasik yang mengubah lengkungan kornea mengambil masa sekitar 10 minit sahaja.

Tip penjagaan mata

- Jarakkan diri sekurang-kurangnya 2 meter dari kaca televisyen bagi mengelakkan cahaya ultra ungu merosakkan mata.
- Mata perlukan rehat. Setiap 20 minit alihkan pandangan dari skrin sekurang-kurangnya 20 saat dan kerlipkan mata. Cara ini bantu mengelakkan mata kering dan tidak selesa.
- Semasa menggunakan komputer duduk jarak sekurang-kurangnya 50 sentimeter (sm) daripada skrin. Kedudukan papan kekunci pula harus berdepan dengan komputer untuk keselesaan.
- Jika membaca letak buku pada jarak penglihatan antara 30 hingga 40sm, tetapi jangan amalkan tabiat membaca sambil berbaring.
- Cari tempat yang mempunyai cahaya yang mencukupi, namun elak mata terkena cahaya silau atau cuaca malap.
- Bagi merehatkan saraf penglihatan, tutup mata sambil membayangkan sesuatu yang menenangkan. Buka mata dan lihat objek hijau sejauh 6 meter. Kemudian ubah fokus kepada objek dekat antara 10 hingga 15 saat berselang-seli. Ulang sebanyak 10 kali.
- Jika perlu guna cermin mata atau kanta lekap untuk melihat dengan lebih jelas.
- Setiap kali menyentuh kanta lekap pastikan tangan kering selepas dibasuh.
- Letakkan kanta lekap pada tapak tangan lalu bersihkan dengan meletakkan tiga hingga empat titis pencuci khas kanta lekap di atas kanta tersebut.

Sumber: <http://myhealth.moh.gov.my/>