

Tabiat gosok mata beri kesan buruk



Oleh Kapt Bersekutu (PA)
Mohammad Nor Fitri Hasan

Menggosok mata mungkin kedengaran seperti perkara kecil yang sering dilakukan tanpa sedar, khususnya ketika mata terasa gatal, penat atau selepas lama menatap skrin.

Kelegaan yang terhasil biasanya membuatkan tabiat ini terus berulang, malah dianggap sebagai reaksi semula jadi setiap kali mata berasa tidak selesa.

Namun menurut pakar oftalmologi, tindakan ini sebenarnya membawa kesan buruk yang serius terhadap

kesihatan mata dalam jangka panjang, sekali gus menjadikannya satu tabiat wajar dihentikan segera.

Secara fisiologi, kelegaan yang dirasakan apabila kita menggosok mata bukanlah sesuatu yang berlaku secara kebetulan. Tekanan pada bola mata akan merangsang saraf trigeminal yang kemudian merangsang saraf vagus.

Proses ini menyebabkan tubuh berasa lebih tenang, seolah-olah gosokan itu memberikan sensasi melegakan tekanan seketika.

Malah, tindakan ini turut merangsang pengeluaran air mata refleks yang membantu membersihkan habuk serta mengurangkan rasa pedih dan kering pada mata.

Semua ini menyebabkan ramai beranggapan menggosok mata ialah cara mudah dan cepat untuk merawat ketidakselesaan.

Hakikatnya, tindakan itu mengundang lebih banyak mudarat daripada manfaat.

Apabila tekanan dikenakan secara berulang, lapisan kornea yang bersifat lembut boleh berubah bentuk dan mengalami penipisan tisu.

Kornea merupakan komponen penting yang menentukan kejelasan penglihatan melalui bentuk melengkungnya yang sempurna.

Justeru, sebarang perubahan walaupun kecil pada bentuknya boleh menyebabkan penglihatan menjadi kabur atau berbayang.

Lebih membimbangkan, gosokan kuat mampu menyebabkan pendarahan kecil pada bahagian putih mata ekoran salur darah halus yang pecah, lantas mengakibatkan mata kelihatan merah menyala dalam tempoh beberapa hari.

Bagi individu yang mempunyai



Tabiat menggosok mata boleh membawa kesan serius terhadap kesihatan mata dalam jangka panjang.
(Foto hiasan)

masalah alahan pula, tabiat menggosok mata memberi kesan berganda terhadap keradangan dialami.

Tingkat risiko jangkitan

Gosokan menyebabkan lebih banyak histamin dirembeskan, iaitu bahan yang mencetuskan rasa gatal dan bengkak pada mata.

Akibatnya, mata menjadi lebih gatal dan keadaan semakin teruk.

Dalam pada itu, keadaan tangan yang tidak bersih menjadi laluan mudah kepada bakteria dan virus untuk menjangkiti mata.

Kesemua faktor ini menyumbang kepada peningkatan risiko jangkitan, seperti konjunktivitis yang boleh menjejaskan produktiviti seharian.

Jika tabiat ini berterusan dalam jangka panjang, kesannya bukan sekadar menyebabkan ketidakselesaan sementara.

Kajian oleh Bawazeer dan Najmi dalam jurnal oftalmologi antarabangsa menunjukkan, terdapat hubungan ketara antara tabiat menggosok mata secara berlebihan dan peningkatan risiko keratoconus.

Keratoconus ialah penyakit yang menyebabkan kornea menjadi semakin nipis dan berbentuk kon, sekali gus mengubah keupayaan

mata untuk memfokus cahaya dengan tepat.

Penghidap keratoconus lazimnya mengalami penglihatan semakin kabur, silau melampau terutamanya pada waktu malam, serta ketidakselesaan apabila menggunakan cermin mata biasa.

Penyakit ini bukan sahaja

menjejaskan kualiti penglihatan, malah dalam kes serius boleh membawa kepada keperluan pembedahan transplantasi kornea.

Selain itu, gosokan mata berulang boleh memburukkan astigmatisme, iaitu keadaan di mana bentuk kornea yang tidak sekata menyebabkan penglihatan menjadi herot atau berlapis.

Perubahan bentuk kornea ini menjadikan rawatan pembetulan seperti kaca mata semakin sukar dan kerap perlu disesuaikan semula.

Situasi ini akhirnya memberi implikasi ekonomi dan emosi kepada pesakit yang berdepan dengan

kebergantungan kepada rawatan berterusan.

Langkah pencegahan

Dalam usaha mengelakkan tabiat ini daripada menjadi punca kepada masalah yang lebih serius, langkah pencegahan amatlah penting.

Masyarakat digalakkan

untuk mengenal pasti punca ketidakselesaan pada mata terlebih dahulu.

Jika mata terasa gatal atau kering, penggunaan air mata tiruan tanpa pengawet dapat memberikan hidrasi yang mencukupi tanpa perlu menggosok.

Bagi mereka yang sering mengalami alahan, penggunaan kompres sejuk pada kelopak mata boleh membantu mengurangkan bengkak dan keradangan secara selamat.

Selain itu, penjagaan kebersihan tangan dan wajah harus dijadikan rutin bagi mengurangkan risiko pemindahan kuman ke mata.

Sekiranya gejala tidak hilang, pemeriksaan lanjut bersama pakar mata perlu dilakukan segera bagi mendapatkan rawatan tepat sebelum kerosakan kekal berlaku.

Penglihatan ialah kurniaan yang menjadi jendela untuk kita melihat dunia dan menikmati kehidupan seharian tanpa batasan.

Menggosok mata mungkin memberikan kelegaan dalam beberapa saat, tetapi akibatnya mungkin dirasakan sepanjang hayat. Justeru, sudah tiba masanya tabiat ini dihentikan sepenuhnya.

Dengan hanya mengambil langkah kecil dan lebih berhati-hati dalam menjaga mata, kita sebenarnya sedang melindungi masa depan penglihatan kita.

Kesedaran yang tinggi dan tindakan yang konsisten pada hari ini mampu mencegah kerosakan kekal pada masa depan.

Sayangilah mata anda, kerana sekali penglihatan hilang, ia sukar untuk diganti.

- Menjejaskan penglihatan
- Konjunktivitis
- Kerosakan kornea
- Keperahan masalah mata sedia ada

- Kurangkan berjaga lewat malam
- Kurangkan minum air dan
- Kurangkan makan malam yang masin sebelum tidur

- Pejam atau berehat jika mata letih
- Jauhi mata dari sinaran matahari
- Makan lebih banyak makanan yang melindungi mata anda

