

BERJAM MENGHADAP SKRIN PERANTI - KES MYOPIA MENINGKAT SEPANJANG PKP

USIA 7 TAHUN DAH RABUN

Oleh Yusmizal Dolah
Aling
am@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

Banyak aktiviti dalaman, terdedah kepada skrin gajet terlalu lama dan tidak mempunyai rehat yang cukup dikesan menjadi penyumbang kepada peningkatan kes myopia atau rabun jauh sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sejak Mac lalu.

Perubahan norma yang tidak lagi menumpukan kepada aktiviti fizikal di luar seperti bersukan menyebabkan lebih 30 peratus kanak-kanak iaitu kira-kira dua juta orang mendapatkan rundingan Persatuan Optometris Malaysia (AMO) mengenai

masalah penglihatan yang dihadapi terutama sepanjang berada di rumah dalam tempoh berkenaan.

Presidennya, Ahmad Fadhullah Ahmad Fuzai berkata, setakat ini pihaknya menerima banyak rujukan daripada ibu bapa bagi kes rabun membabitkan anak seawal usia tujuh tahun yang mengalami masalah mata sama ada rabun atau masalah ketidakselesaan pada mata.

"Kita ada buat kajian mengenai penggunaan gajet ini. Dalam masa seminggu, sepatutnya boleh menghadap skrin selama dua jam saja dan bila lebih, ia menyebabkan otot mata menjadi kejang.

"Mereka juga perlu rehatkan mata selama 20 minit antaranya bagi

mengelakkan kepenatan. "Saya dapati mereka banyak di rumah, banyak melihat gajet secara dekat dan membaca dalam keadaan berbaring menyebabkan gangguan pada mata.

"Ibu bapa juga mendapati berlaku perubahan kepada anak mereka yang mula mengecilkan mata untuk melihat dengan jelas," katanya.

Ahmad Fadhullah berkata, peningkatan jumlah kanak-kanak yang rabun menyebabkan pihaknya terpenggil untuk memberi nasihat mengenai penjagaan mata yang sesuai dengan penggunaan gajet atau aktiviti di dalam rumah sepanjang penularan Covid-19.

Menurutnya, kajian pihaknya mendapati

antara kebiasaan yang salah menyebabkan penglihatan terjejas ialah postur tidak betul ketika membaca dan pencahayaan tidak sesuai.

"Apabila kita membaca, mata akan lebih tertumpu dan bila gelap, mata kita akan menerima cahaya lebih banyak. Jika berlarutan dalam tempoh yang lama, ia akan menyebabkan rabun.

"Selain itu, pemeriksaan rutin mata perlu dilakukan setahun sekali untuk mengetahui tahap kerabunan sama ada meningkat terlalu tinggi atau sebaliknya.

"Ada pelbagai kaedah penyelesaian termasuk menggunakan teknologi terkini, bukan hanya pemeriksaan seperti yang

biasa dilakukan," katanya. Oleh itu, pihaknya mengingatkan orang ramai agar memilih optometris bertauliah untuk membuat rujukan mengenai sebarang masalah

berkaitan penglihatan bagi mendapatkan pandangan yang tepat.

"Pemeriksaan rutin mata perlu dilakukan setahun sekali
Ahmad Fadhullah

Kawal tempoh guna gajet

Kuala Lumpur: Sayang anak berpada-pada. Itu nasihat pakar mengenai senario ibu bapa yang memberi kebenaran kepada anak menggunakan gajet sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sejak Mac lalu.

Pakar Kepimpinan Diri, Keluarga dan Organisasi, Dr Azuraidah Shahadan berkata, kegagalan mengawal tempoh masa penggunaan gajet itu akan menyebabkan anak menghabiskan masa bermain peranti tanpa bergaul dengan masyarakat dan ahli keluarga seperti sepatutnya.

Katanya, ramai ibu bapa yang 'tewas' dengan runtunan emosi anak yang merayu meminta dibelikan gajet dan bermain sepanjang masa terutama ketika PKP dan lebih malang, ia dijadikan tanda kasih sayang pada mereka.

"Memang tidak berbaloi jika ada ibu bapa yang menggantikan kasih sayang mereka dengan beri gajet. Ia hanya boleh untuk mengisi masa lapang, namun penggunaannya perlu dikawal sebaik mungkin.

"Kalau ada yang kata guna gajet untuk pendidikan, elemen pendidikan memang ada, tetapi berbeza daripada

kaedah yang sewajarnya," katanya.

Bagi Ketua Seksyen Kaunseling Staf Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM), Mohd Redzuan Zamberi, penggunaan gajet berterusan akan menyebabkan hubungan fizikal yang normal beralih kepada hubungan siber tidak normal.

Katanya, ia akan mewujudkan rasa hilang kepercayaan anak kepada ibu bapa kerana mereka lebih percaya apa yang diperkatakan oleh idola mereka seperti Instafamous, 'influencer', Youtuber ternama, ustaz viral atau sesiapa yang diminati.

PENGGUNAAN gajet menyebabkan anak menghabiskan masa bermain peranti tanpa bergaul dengan masyarakat dan ahli keluarga.

AKTIVITI beriadah bersama rakan dan ahli keluarga boleh mengurangkan risiko rabun jauh.

