



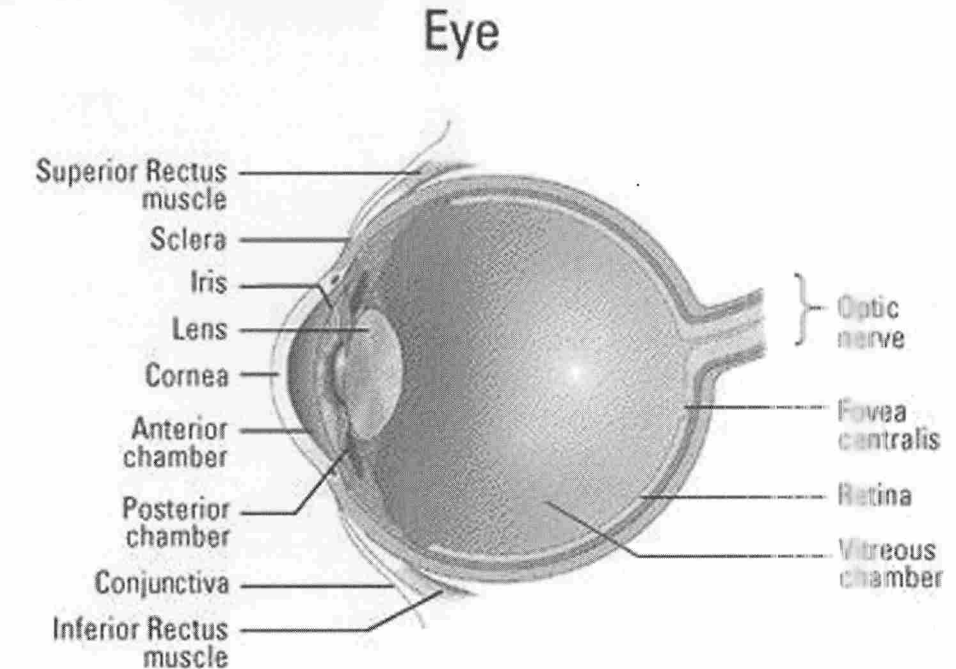
MENJAGA KESEHATAN MATA

Menjaga Kesehatan Mata Mata adalah salah satu dari indera tubuh manusia yang sangat kompleks & berfungsi untuk penglihatan. Meskipun fungsinya bagi kehidupan manusia sangat penting, namun sering kali kurang diperhatikan, sehingga banyak penyakit yang menyerang mata tidak diobati dengan baik & menyebabkan gangguan penglihatan sampai kebutaan.

Untuk mencegah kebutaan, sebaiknya setiap kali mengalami gangguan di mata, segeralah berkonsultasi dengan dokter langganannya.

Disarankan juga untuk memeriksakan mata setiap tahun ke dokter, bersamaan dengan pemeriksaan kesehatan rutin secara umum. Sehingga, dokter dapat mengobati lebih awal & mencegah penyakit yang lebih parah untuk gangguan-gangguan yang terjadi pada mata yang dapat mengganggu aktivitas sampai menyebabkan kebutaan. Pemeriksaan mata rutin dapat dilakukan lebih sering pada mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit-penyakit mata seperti tekanan bola mata tinggi (glukoma) atau katarak di usia muda.

Gangguan penglihatan yang paling sering dialami adalah rabun, dapat berupa rabun jauh, rabun dekat yang biasanya dialami mereka yang berusia di atas 40 tahun, atau campuran keduanya. Semua jenis rabun mata pada intinya adalah gangguan memfokuskan bayangan



benda yang dilihat. Rabun dapat diatasi dengan menggunakan kaca mata atau lensa kontak.

Selain rabun, gangguan penglihatan yang sering dialami adalah astigmatisme, yaitu kelainan pada mata sehingga pancaran cahaya dari 1 titik tidak jatuh pada 1 titik fokus, yang menyebabkan pandangan menjadi kabur. Astigmatisme dapat diatasi dengan kaca mata atau lensa kontak.

Rabun & astigmatisme juga dapat diobati dengan kemajuan teknologi yang dapat mengoreksi kelainan mata dengan bedah refraktif menggunakan sinar laser (LASIK) oleh dokter mata, sehingga penderita rabun & astigmatisme bisa terbebas dari penggunaan kaca mata atau lensa kontak.

Cara Menjaga Kesehatan Mata Kita

Written by Ratna Dwi Kusmaharini, SE

Keindahan dunia dapat Anda nikmati lewat mata. Lantas, bagaimana menjaga kesehatannya agar dunia dapat terus ditatap? Salah satunya dengan melakukan

pemijatan di kulit kepala dan hidung.

Pijat adalah salah satu teknik kuno yang dapat Anda lakukan sendiri. Terapi ini merupakan cara penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping, bila dilakukan sesuai prosedur. Teknik pijat, kata akupunturis Oei Gin Djing dapat digunakan untuk mengobati berbagai gangguan mata.

“Organ tubuh manusia yang dapat dipijat untuk mengobati gangguan mata antara lain kulit kepala, sekeliling mata, hidung telinga, tangan, dan kaki,” ujar praktisi pijat yang berpraktik di kawasan Sunter Hijau, Jakarta Utara ini.

Secara khusus Oei menjabarkan pijat kulit kepala dan pijat hidung. Berdasarkan akupunktur kulit kepala (scalp akupunktur), daerah penglihatan yang berkaitan dengan mata atau area visual (optic area) berada di atas serebelum (otak kecil) yang terletak di bagian belakang kepala. Daerah ini, menurut Oei, sebaiknya juga dipijat saat melakukan terapi pijat untuk gangguan mata.