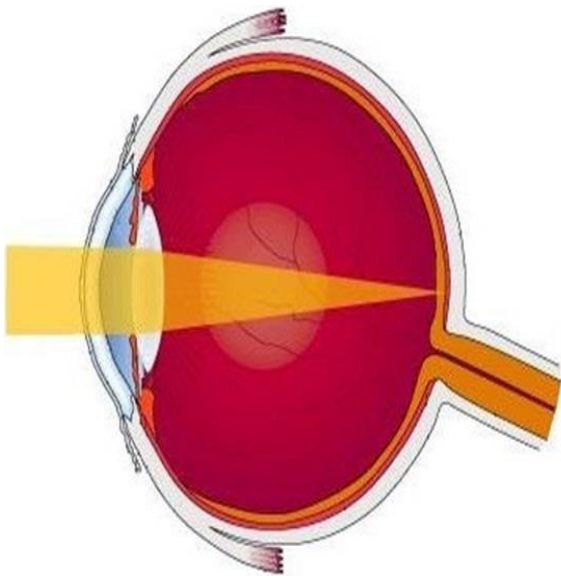


Myopia Kuasa Mata Tinggi

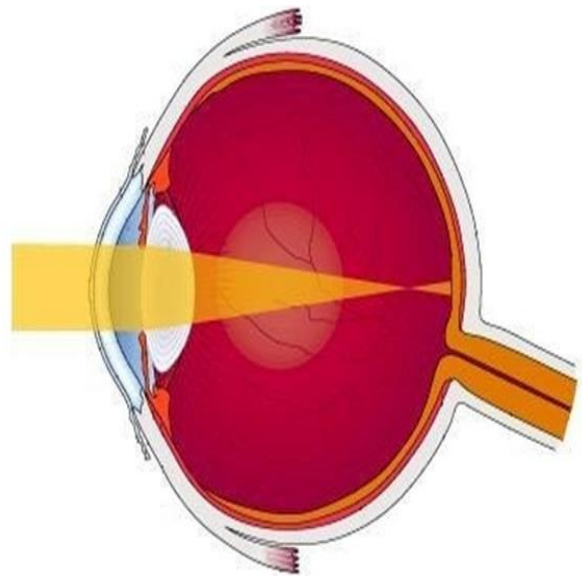
Myopia atau nama lainnya rabun jauh adalah satu kondisi masalah mata dimana imej dekat dapat dilihat dengan jelas tetapi imej akan menjadi kabur jika dilihat pada jarak jauh. Myopia adalah satu masalah mata rabun yang biasa didiagnosa dikalangan masyarakat. Namun begitu, keadaan ini tidak membimbangkan kerana ianya dapat dirawat dengan pemakaian cermin mata, kanta lekap dan rawatan pembedahan moden seperti rawatan laser

Bagaimanakah Myopia berlaku?

Keadaan ini berlaku kerana bagi individu myopia, bola mata mereka adalah panjang atau bahagian depan mata yang dipanggil kornea adalah terlalu melengkung. Disebabkan itu, cahaya yang masuk ke dalam mata tidak dapat difokus secara tepat. Imej yang dilihat dipantulkan atau difokuskan di hadapan retina, dimana retina ini adalah bahagian mata paling sensitif. Ini menyebabkan imej yang terbentuk menjadi kabur. Negara-negara Asia mempunyai prevalen myopia yang tinggi, iaitu setinggi 70%-90%

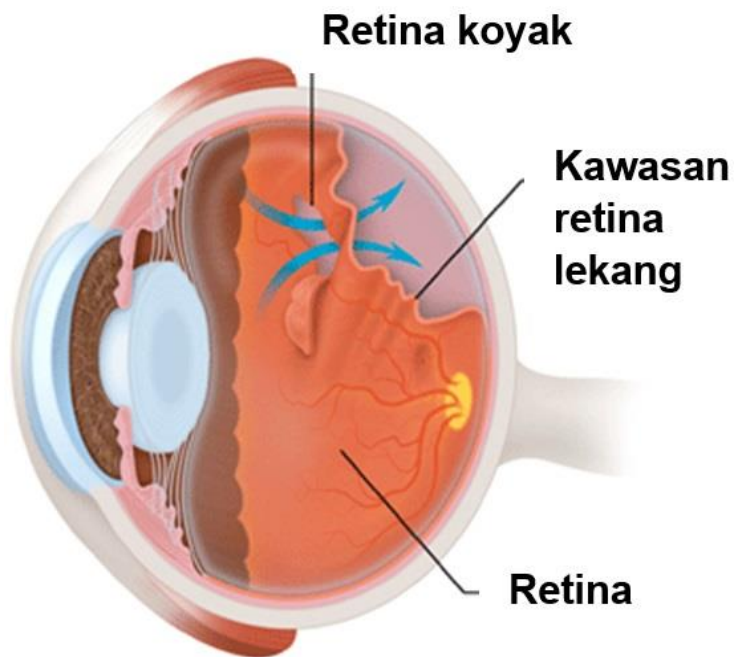


**Objek jauh difokus di atas retina
(mata normal)**



**Objek jauh difokus di hadapan retina
(mata myopia)**

Myopia boleh dikategorikan sebagai myopia mudah dan myopia patologi. Myopia patologi didefinisikan sebagai myopia dengan refraksi kuasa mata tinggi iaitu minus 6 diopter dan keatas ($\geq -6.00D$). Myopia dengan refraksi kuasa mata tinggi kebanyakannya berisiko mendapat komplikasi seperti koyakan kecil pada retina seterusnya boleh menyebabkan kelekangan retina. Keadaan ini berlaku kerana bola mata adalah panjang dan lapisan retina berisiko meregang dan nipis terutamanya dibahagian pinggir keliling retina.



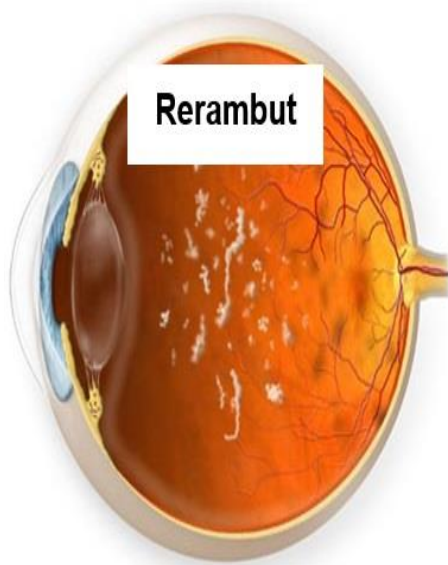
Bagaimanakah Myopia Didiagnosa?

Myopia dapat dikenal pasti selepas individu yang mengalami masalah kerabunan menjalani pemeriksaan mata piawai oleh doktor mata.

Simptom dan Tanda-tanda Myopia

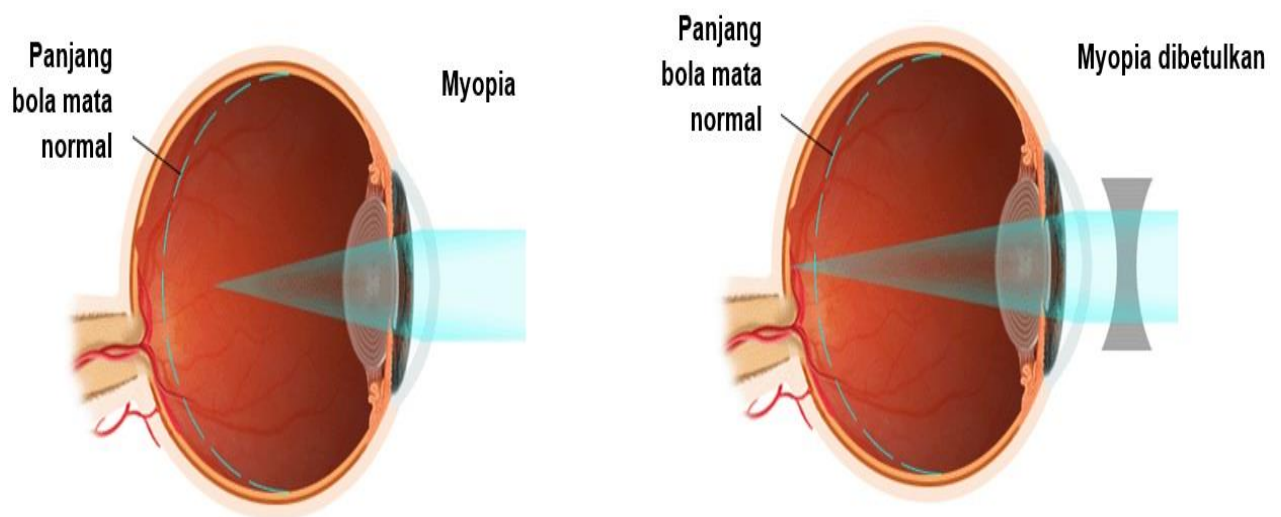
Individu myopia selalunya akan mengalami masalah kabur bila melihat imej yang jauh. Manakala imej yang dekat dapat dilihat dengan jelas dan kadang-kadang individu myopia juga mengalami sakit kepala. Mengalami simptom 'floater' atau lebih dideskripsikan sebagai rerambut yang bergerak dihadapan ruang pandangan mata adalah salah satu lagi simptom yang selalu dialami oleh individu myopia.

Di kebanyakan ketika, melihat rerambut yang terapung ini adalah satu simptom yang biasa bagi myopia tanpa ada komplikasi yang serius. Akan tetapi individu terlibat perlu menjalani pemeriksaan mata untuk memastikan tiada komplikasi serius yang berlaku. Ini kerana sekiranya berlaku kelekangan retina, individu akan mengalami simptom "floaters" dan seterusnya merasakan ruang pandangan mereka menjadi terganggu dan tertutup secara berterusan.



Bagaimanakah Myopia Dirawat?

Myopia boleh dirawat hanya dengan pemakaian cermin mata dan kanta lekap. Bagi individu yang tidak mahu memakai cermin mata, rawatan laser refraktif boleh dijalankan, contohnya rawatan LASIK. Kaedah yang lain adalah menukarkan lensa mata sedia ada individu dengan kanta mata palsu. Rawatan ini hanya ditawarkan kepada individu myopia yang mempunyai kuasa refraksi yang terlalu tinggi. Individu myopia yang mempunyai masalah kelekangan retina haruslah menjalani pembedahan retina.



Bolehkah Myopia Dielakkan?

Myopia selalunya dilihat sebagai keadaan keturunan didalam keluarga. Adalah menjadi kebiasaan jika ibubapa individu memakai cermin mata, selalunya anak mereka akan memakai cermin mata juga pada satu ketika nanti. Bayi pramatang juga mempunyai risiko menjadi myopia. Daripada beberapa kajian, didapati kanak-kanak yang suka menghabiskan masa mereka bermain dan bergaul di dalam rumah adalah kanak-kanak yang cepat mendapat masalah myopia ini.

Ini adalah kerana mereka leka dengan permainan telefon bimbit dan apa jua permainan yang memerlukan mereka menggunakan penglihatan jarak dekat mereka, manakala individu atau kanak-kanak yang beriadah diuar rumah mendapat stimulus yang baik untuk merangsang perkembangan penglihatan mereka. Melihat keadaan kehijauan diluar rumah membantu mengurangkan risiko myopia.

Bagi Individu dengan Myopia tinggi disarankan untuk menjalani pemeriksaan mata secara berkala sekurang-kurangnya setahun sekali walaupun tidak mengalami apa-apa simptom.

Rujukan

1. Googles images
2. Myopia, wikipidea. en.wikipedia.org/wiki/Myopia
3. Myopia (Nearsightedness) – American Optometric Association

Semakan Akhir : 30 Mei 2018

Penulis/Penterjemah : Dr. Zairah bt. Zainal Abidin

Akreditor : Dr. Rosniza bt. Ab. Razak