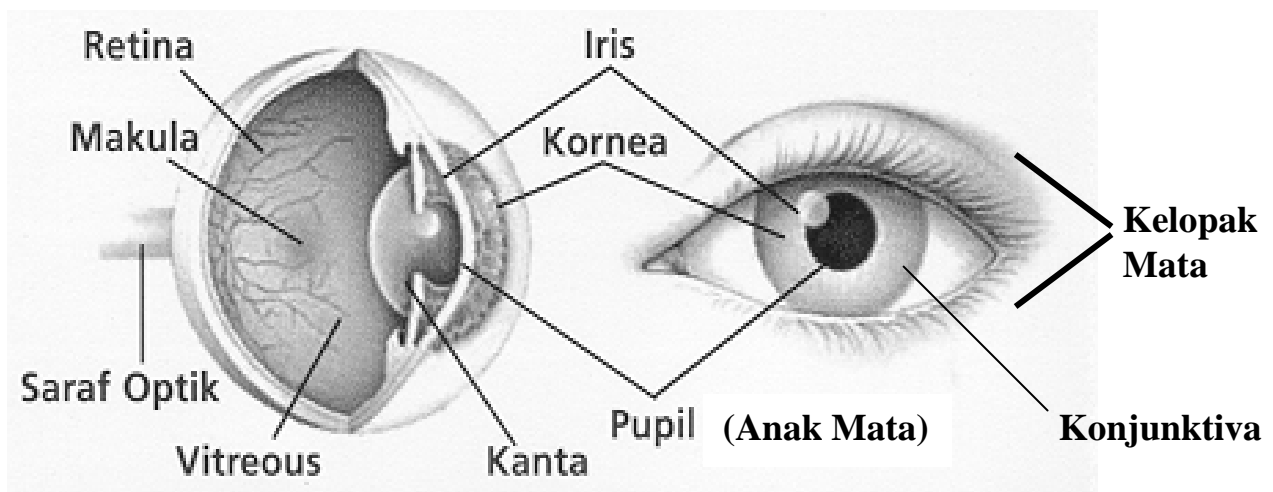


KENALI MATA ANDA

STRUKTUR MATA ANDA



MATA YANG NORMAL

Ciri-ciri mata yang normal :

1. Penglihatan Jauh Yang Jelas



Tahap penglihatan pada carta *Snellen* lebih baik dari 6/9 (yaitu 6/ 7.5, 6/6)

E	6/60
N Z	6/36 (Garis biru)
Y L V	6/24
U F V P	6/18
N R T S F	6/12 (Garis hijau)
O C L C T R	6/9
U P N E S R H	6/7.5
T O R E C H E P	6/6 (Garis merah)
F N E C H B S C R	
T Y H T P R U G T H G	
T T E D X E V S G A L	

Carta *Snellen*

MATA YANG NORMAL

2. Penglihatan Dekat Yang Jelas

abcdefghijklmnop

3. Kedua-dua Mata Selari



Mata selari dan tidak juling

4. Anak Mata Hitam



Anak Mata Hitam (Tidak Putih)

MASALAH MATA YANG BIASA



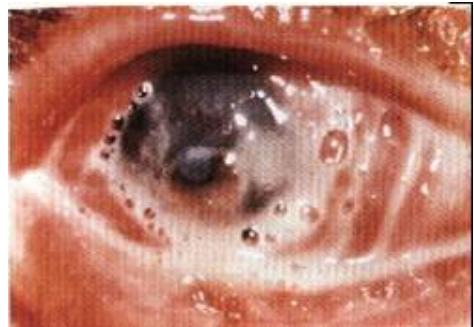
Penglihatan Kabur



Bengkak Kelopak Mata



Mata Merah



Mata Bertahi



Juling



Kecederaan Mata

**Masalah mata biasa yang lain:
mata sakit, mata gatal, mata kering,
mata berair, mata silau.**

Penyebab Utama Penglihatan Kabur

Kanak- kanak

1. Rabun mata yang tidak diperbetulkan

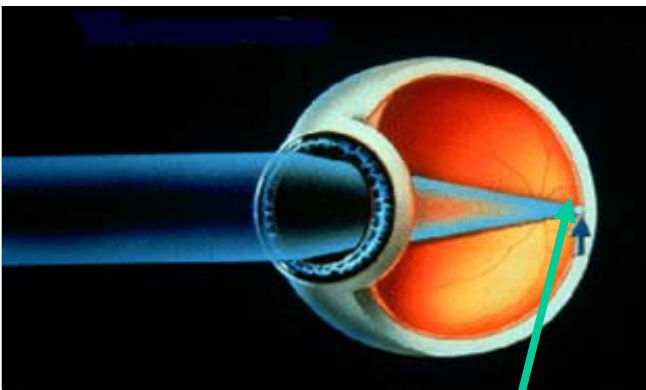
Orang Dewasa/Tua

1. Rabun mata yang tidak diperbetulkan
2. Katarak
3. Retinopati diabetis
4. Parut pada kornea
5. Glaukoma

APAKAH RABUN MATA ?

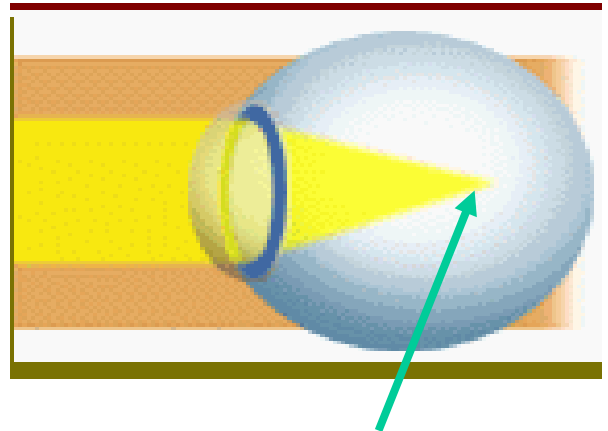
Rabun mata adalah keadaan di mana cahaya dari objek yang dilihat tidak difokuskan di atas retina.

Normal



Cahaya daripada objek difokus di atas retina

Rabun Mata



Cahaya daripada objek tidak difokus di atas retina

KENAPA RABUN MATA ?

Rabun disebabkan oleh ketidakseimbangan di antara panjang bola mata dengan kuasa kornea dan kanta mata.

APA AKAN BERLAKU JIKA ANDA RABUN MATA ?



Tulisan di papan hitam tidak jelas



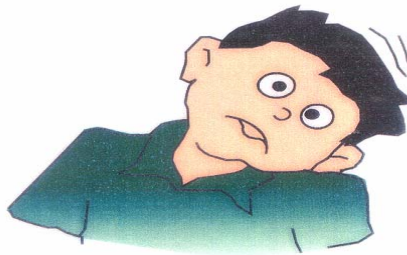
Sering meniru ketika di kelas



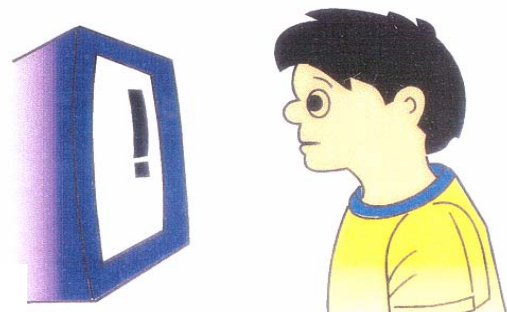
Sering kelip dan gosok / genyeh mata



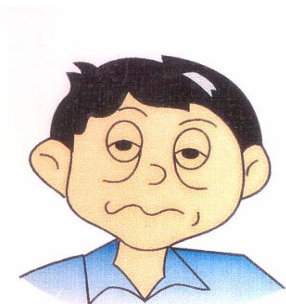
Mata berair



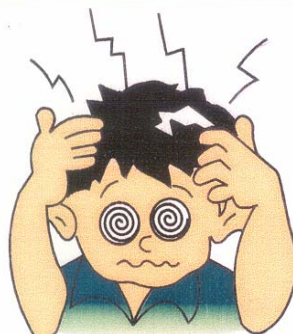
Sering mengerut dahi dan terteleng



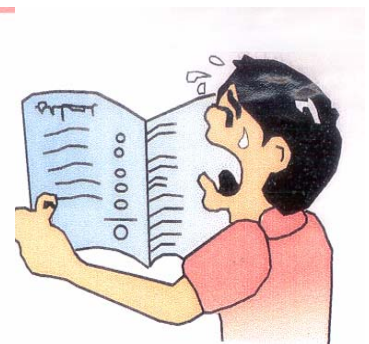
Melihat TV pada jarak dekat



Mata sakit dan / atau penat



Sakit kepala



Merosot dalam pelajaran

JENIS-JENIS RABUN MATA

Terdapat 4 jenis rabun mata :

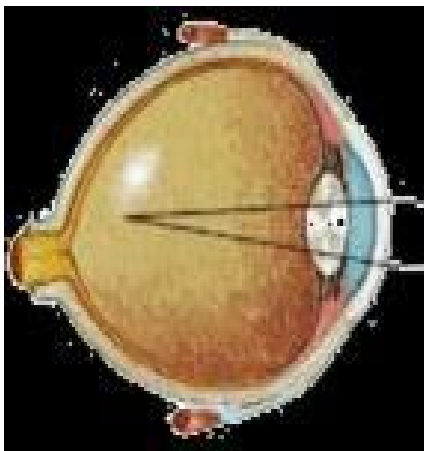
1. Miopia (Rabun jauh)

Keadaan di mana cahaya dari objek difokuskan di hadapan retina kerana bebola mata panjang.

Oleh itu objek jauh kelihatan kabur sedangkan objek dekat kelihatan jelas

Tanda –tanda :

- i. Kabur bila melihat jauh contohnya memandang papan hitam
- ii. Mengecilkan mata bila lihat jauh
- iii. Sakit kepala



Cahaya difokuskan di hadapan retina



Objek jauh kelihatan kabur 8

JENIS-JENIS RABUN MATA

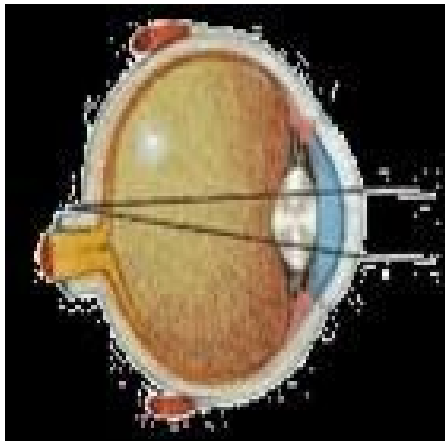
2. Hiperopia (Rabun dekat)

Kadaan di mana cahaya dari objek difokuskan di belakang retina kerana bebola mata yang pendek.

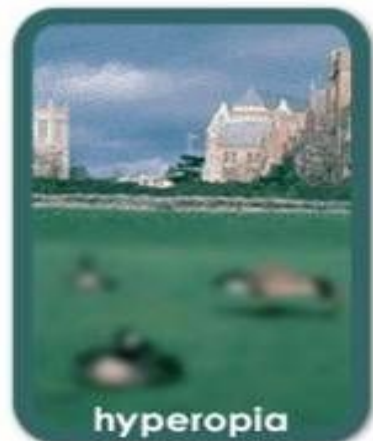
Oleh itu objek dekat kelihatan kabur sedangkan objek jauh kelihatan jelas.

Tanda-tanda :

- i. Kabur bila membaca
- ii. Sakit kepala / sakit mata
- iii. Mengecilkan mata semasa membaca
- iv. Mata terasa cepat letih bila melakukan kerja jarak dekat



Cahaya difokuskan di belakang retina



Objek dekat kelihatan kabur 9

JENIS-JENIS RABUN MATA

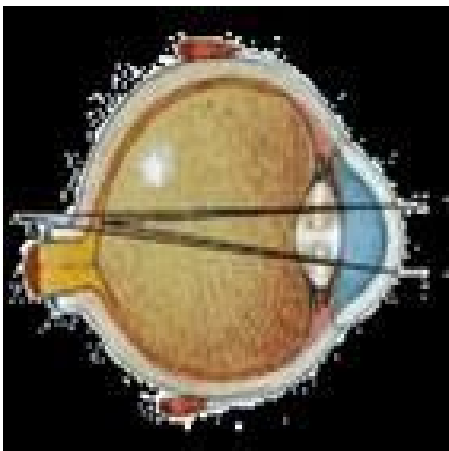
3. Astigmatism

Keadaan dimana permukaan kornea tidak rata dan cahaya dari objek difokuskan samada di belakang retina, di hadapan retina atau kedua-duanya sekali

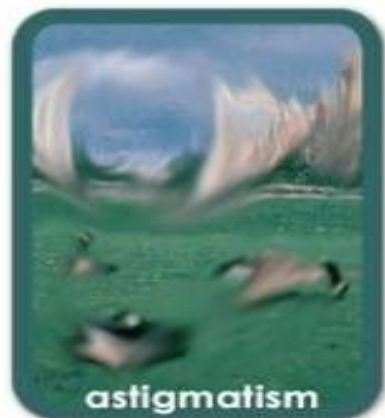
Oleh itu objek kelihatan kabur dan herot-benyot

Tanda-tanda :

- i. Kabur penglihatan / objek kelihatan herot-benyot
- ii. Silau
- iii. Sakit kepala



Cahaya difokuskan di hadapan dan di belakang retina



Objek kelihatan kabur dan herot-benyot

JENIS-JENIS RABUN MATA

4. Presbiopia (rabun tua)

Keadaan di mana kanta mata kurang berupaya untuk memfokus objek dekat disebabkan oleh proses penuaan

Lazimnya bermula ketika umur menjangkau 40 tahun

Tanda-tanda :

- i. Kabur bila membaca atau menjalankan kerja dekat



Tanpa cermin mata, perlu membaca pada jarak jauh



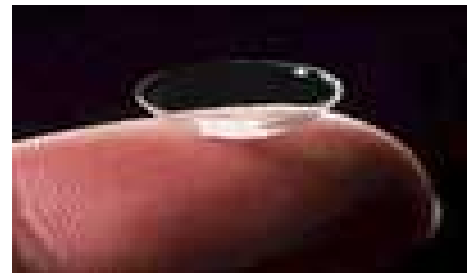
Dengan cermin mata, dapat membaca pada jarak biasa

RAWATAN RABUN MATA

1. Memakai cermin mata

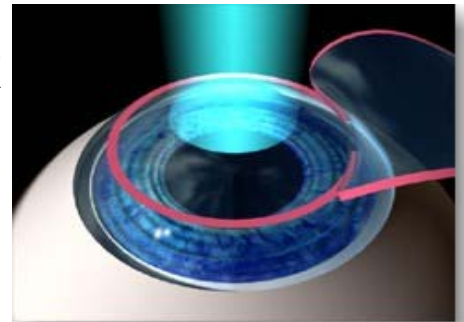


2. Memakai kanta sentuh

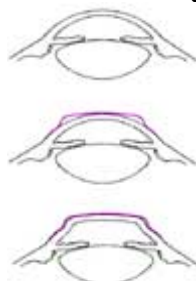


3. Lain-lain rawatan :

- Pembedahan refraktif seperti LASIK (Hanya untuk mereka yang berumur 18 tahun ke atas)



- *Orthokeratology* (Pembentukan kornea menggunakan kanta sentuh khas)



Kanta *Ortho K* atas kornea

Permukaan kornea diubah bentuk

RABUN MATA

**JIKA RABUN MATA TIDAK DIRAWAT, ANDA
MUNGKIN AKAN MENGALAMI :**

- 1. Kecacatan penglihatan yang akan menyebabkan masalah pembelajaran**
- 2. Tahap rabun mata semakin meningkat**
- 3. Mata malas (amblyopia)**

AMBLYOPIA/ MATA MALAS

Amblyopia adalah keadaan di mana penglihatan menjadi kabur, berpunca dari gangguan pada perkembangan sistem penglihatan sejak kecil.

Ia hanya boleh dikesan melalui pemeriksaan.

Ia perlu dikesan dan dirawat seawal mungkin.

Sekiranya tidak dirawat sebelum umur 6 tahun, penglihatan kabur akan menjadi kekal.

Ibubapa perlu peka dan pastikan keadaan yang boleh mengakibatkan amblyopia seperti:

- Rabun mata yang tidak diperbetulkan
- Juling
- Faktor-faktor lain yang menghalang penglihatan seperti katarak dan *ptosis*

Tindakan:

Dapatkan nasihat doktor atau pegawai optometris sekiranya kanak-kanak mempunyai kabur penglihatan, juling, *ptosis*, atau anak matanya putih.

AMBLYOPIA (Mata Malas)

**Keadaan mata yang boleh mengakibatkan
mata malas**



Ptosis



**Katarak
(anak mata putih)**



Mata Juling



Rabun Mata

JULING

Satu keadaan di mana kedua-dua mata tidak selari

Jenis Juling:

- 1. Juling Mencapah
(Juling Ke luar)**



- 2. Juling Menumpu
(Juling Ke dalam)**



Antara sebab-sebab juling:

- 1. Masalah penglihatan yang tidak dirawat**
- 2. Keturunan**
- 3. Kecederaan pada otot mata**
- 4. Gangguan pada saraf**

Kesan juling:

- 1. Mata malas /amblyopia**
- 2. Masalah psikososial seperti rasa rendah diri, kurang keyakinan, dll**

Rawatan:

Samada satu atau kombinasi rawatan seperti di bawah:

- 1.- Memakai cermin mata**
- 2.- Pembedahan**
- 3.- Rawatan lain :**
 - 3.1 Senaman mata**
 - 3.2 Terapi menutup mata (di mana mata yang lebih baik penglihatannya ditutup supaya mata yang malas dapat dirangsang fungsinya**

MATA MERAH

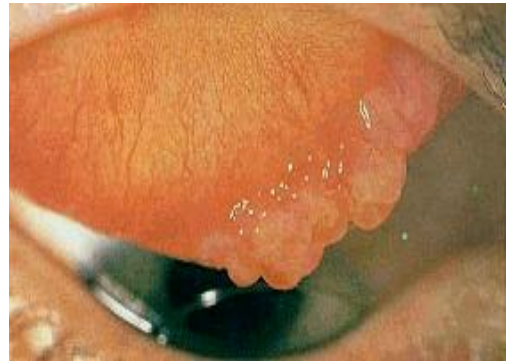
Jika anda mengalami mata merah dan ada tanda-tanda mata yang lain seperti berikut :

- | | |
|------------------|-----------|
| 1. Rasa berpasir | 4. Berair |
| 2. Gatal | 5. Sakit |
| 3. Bertahi | 6. Silau |

Anda mungking mengalami :



Konjunktivitis infeksi

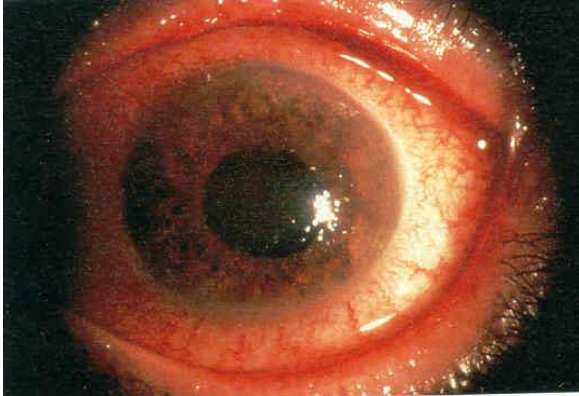


Konjunktivitis alergi



Ulser / Kudis kornea

MATA MERAH



Glaukoma akut



Kecederaan mata

Tindakan :

- **Dapatkan rawatan doktor dengan segera**
- **Elak merawat mata sendiri**
- **Elak guna ubat titis *steroid* tanpa nasihat doktor**

KANTA SENTUH

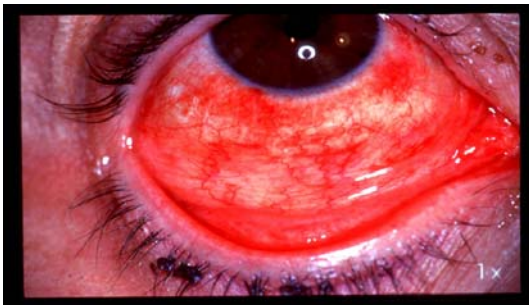
APA ITU KANTA SENTUH?

Kanta yang dipakai di atas kornea, digunakan untuk membetulkan rabun mata



**AMARAN: KETAHUI KOMPLIKASI SEBELUM
MEMAKAI KANTA SENTUH**

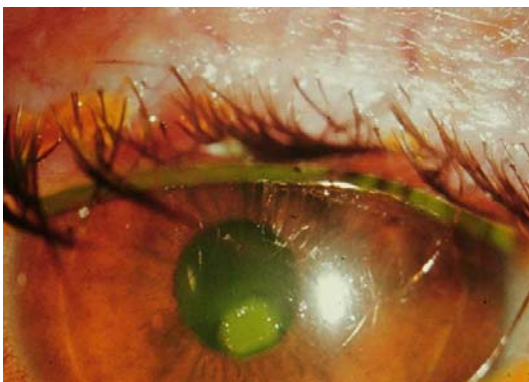
Komplikasi Pemakaian Kanta Sentuh Termasuk:



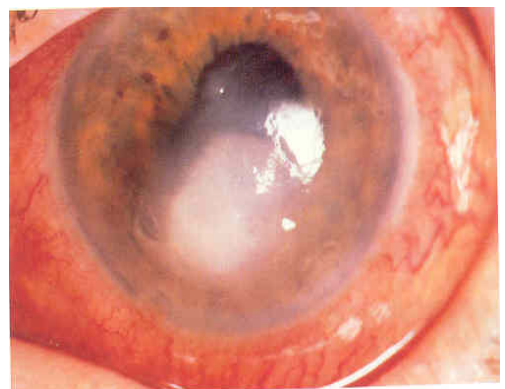
Konjunktivitis infeksi



Konjunktivitis alergi



Calar pada kornea



Ulser kornea

PENJAGAAN KANTA SENTUH

AMALAN YANG BETUL

- 1. Guna kanta sentuh setelah mendapat nasihat dari pengamal yang terlatih seperti oftalmologist, optometris dan pegawai optik yang mempunyai permit untuk kenata sentuh.**
- 2. Ketahui cara penjagaan kanta sentuh yang betul.**
- 3. Cuci tangan dengan sabun sebelum menyentuh kanta sentuh.**
- 4. Cuci kanta sentuh dengan larutan khas.**
- 5. Bersihkan bekas kanta sentuh setiap hari.**
- 6. Pastikan kuku pendek dan bersih.**
- 7. Jalani pemeriksaan mata secara berkala oleh optometris atau oftalmologist.**
- 8. Tanggalkan kanta sentuh dengan segera jika mata merah atau tidak selesa dan terus jumpa doktor**

AMALAN YANG SALAH :

JANGAN :

- 1. Beli kanta sentuh tanpa nasihat pengamal yang terlatih.**
- 2. Pakai kanta sentuh semasa tidur.**
- 3. Bersihkan kanta sentuh dengan air paip, air suling atau air garam buatan sendiri.**
- 4. Pakai kanta sentuh semasa berenang.**
- 5. Guna air liur untuk basahkan kanta sentuh.**
- 6. Pakai kanta sentuh bila mata rasa sakit dan tidak selesa.**
- 7. Berkongsi kanta sentuh dengan orang lain.**

KECEDERAAN MATA

1. Kecelakaan Mata Oleh Objek Tajam

Puncanya



Alat tajam



Mesin potong rumput bermotor



Buaian berpenjuru tajam



**Mengasah /
Mengisar besi**



**Kemalangan
jalanraya**

KECEDERAAN MATA OLEH OBJEK TAJAM

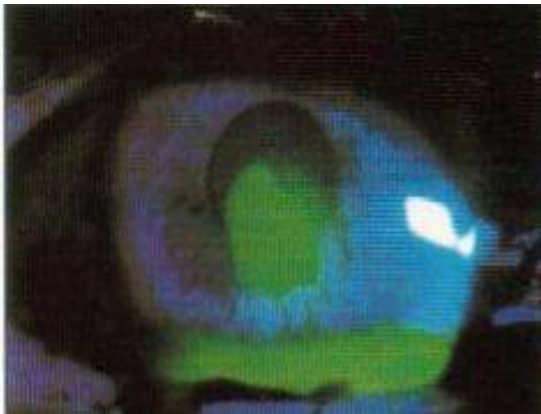
Kecederaan tusukan atau luka mata



Luka kelopak mata



Luka kornea dengan iris terkeluar



Calar pada kornea



Bendasing atas retina

2. Kecelakaan Mata Oleh Objek Tumpul Puncanya



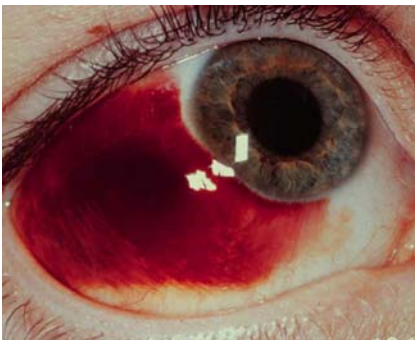
Tumbukan

Bola Tennis dan bulu tangkis

Kecelakaan mata oleh objek tumpul



Lebam



**Pendarahan pada
konjunktiva**



**Pendarahan dalam
ruang anterior mata**

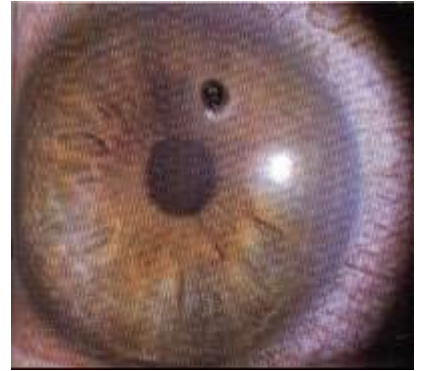
3. Bendasing Pada Permukaan Mata



Bendasing di bawah kelopak mata



Bendasing di atas konjunktiva

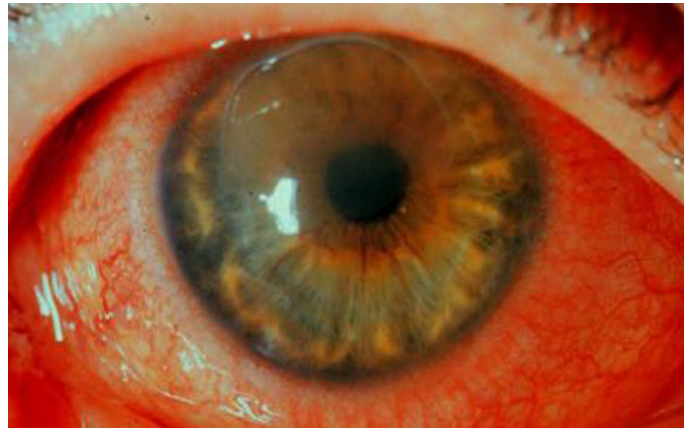


Bendasing di atas kornea

4. Kecelakaan bahan kimia



Contoh :Cecair pencuci, racun serangga, cat



Konjunktivitis dan calar pada kornea

KECEDERAAN MATA

- Boleh berlaku di mana-mana
- Pada bila-bila masa
- Pada sesiapa sahaja
- Boleh mengakibatkan kebutaan kekal

Rawatan Kecemasan

1. Segera mencuci mata dengan air bersih jika kecederaan bahan kimia.
2. Segera bawa ke hospital.
3. Elak makan dan minum kerana kemungkinan pembedahan akan dijalankan secara buis seluruh badan.

Tindakan Pencegahan

1. Berhati-hati ketika menggunakan
 - Bahan kimia
 - Objek tajam
 - Alat sukan
2. Guna alat pelindung mata ketika
 - Bersukan lasak
 - Menjalankan ujian makmal
 - Menjalankan aktiviti vokesyenal
3. Guna alat keselamatan seperti
 - Topi keledar
 - Tali pinggang keselamatan