

MENJAGA KESIHATAN MATA ANDA

Penjagaan kesihatan mata merupakan salah satu perkara penting yang harus dilakukan. Jika anda cuba berjalan sambil menutup mata, maka anda akan sedar bagaimana kebutaan boleh mempengaruhi kehidupan harian anda. Mengikut statistik terkini World Health Organization (WHO) dalam tahun 2017, kira-kira 36 juta orang mengalami masalah kebutaan. Disebabkan oleh populasi dunia yang semakin tua, bilangan ini akan meningkat tiga kali ganda menjelang tahun 2050.

Penyebab utama masalah kebutaan atau penglihatan yang rendah ialah katarak dan glaukoma. Katarak ialah suatu keadaan dimana penglihatan menjadi kabur. Kebanyakan masalah katarak berpunca daripada penuaan dan sering berlaku pada orang berusia 60 tahun ke atas. Sebaliknya, glaukoma merupakan satu kumpulan penyakit yang boleh mendatangkan kerosakan pada saraf optik mata. Jika tidak dirawat, penglihatan periferi pesakit glaukoma akan terjejas secara beransur-ansur, sehingga tidak dapat melihat lagi.

Sesetengah masalah kebutaan boleh dicegah. Cara terbaik ialah membuat pemeriksaan kerap, kerana pengesanan dan rawatan awal boleh mencegah kehilangan daya penglihatan. Jika anda mengalami masalah penglihatan seperti kegelapan, kilauan cahaya, rasa sakit, penglihatan berganda dan sebagainya, sila jumpa pakar penjagaan mata dengan serta-merta.

Disamping itu, langkah-langkah pencegahan berikut dapat menjaga kesihatan mata anda:

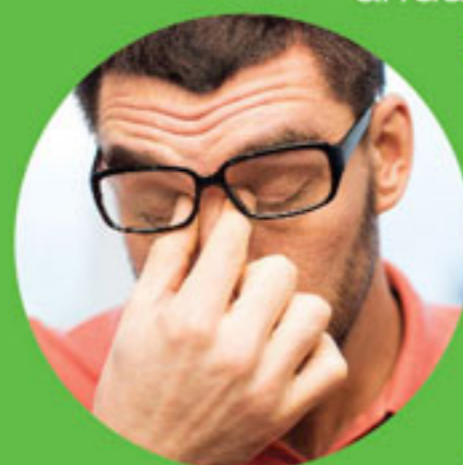
- 1 Makan dengan baik. Buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna jingga seperti lobak merah dan ubi keledak yang mengandungi β -Karotena boleh membantu mencegah sesetengah masalah mata. Selain itu, antioksidan seperti lutein dipercayai amat berkesan dalam menjaga kesihatan mata. Anda boleh mendapat nutrien ini daripada K-NutriE, satu suplemen yang diekstrak daripada pelbagai buah beri untuk melindungi

mata daripada radikal-radikal bebas berbahaya supaya dapat menjaga daya penglihatan mata anda. Di samping itu, kajian-kajian juga menyarankan untuk mengambil zat asid lemak omega-3 daripada ikan-ikan air sejuk seperti salmon dan tuna untuk mengurangkan risiko jangkitan penyakit mata. Ia adalah dinasihatkan untuk mengambil suplemen minyak ikan, K-OmegaSqua dengan 1 kapsul setiap hari.

- 2 Memakai cermin mata hitam/cermin mata ion khas. Cahaya Ultraviolet (UV) daripada matahari boleh menyebabkan kerosakan pada mata. Demi mengurangkan risiko, anda harus memakai cermin mata hitam apabila di bawah matahari. Selain itu, anda juga boleh memakai cermin mata K-Ion Nano dilengkapi anion dan sinaran inframerah jauh yang dapat memperbaiki peredaran darah untuk melindungi mata daripada masalah penuaan.

- 3 Jangan merokok. Merokok mengurangkan jumlah oksigen dalam aliran darah, justeru mengurangkan jumlah oksigen yang dapat sampai ke mata anda. Ini menyebabkan tekanan oksidatif dan merosakkan retina.

- 4 Merehatkan mata anda. Jika anda menghabiskan banyak masa di depan komputer, maka mata anda akan cepat letih. Demi mengurangkan ketegangan mata, anda boleh mematuhi peraturan 20-20-20: Melihat 20 kaki ke depan, untuk 20 saat, setiap 20 minit.



Penjagaan mata boleh mengurangkan peluang anda mengalami masalah kebutaan dan kehilangan penglihatan. Masa depan anda lebih berwarna-warni dengan daya penglihatan yang sihat optimum.



Yeoh Bee Lian

Pengurus Kanan Produk
K-LINK International
Ahli berdaftar Persatuan Pemakanan
Malaysia (NSM)

