

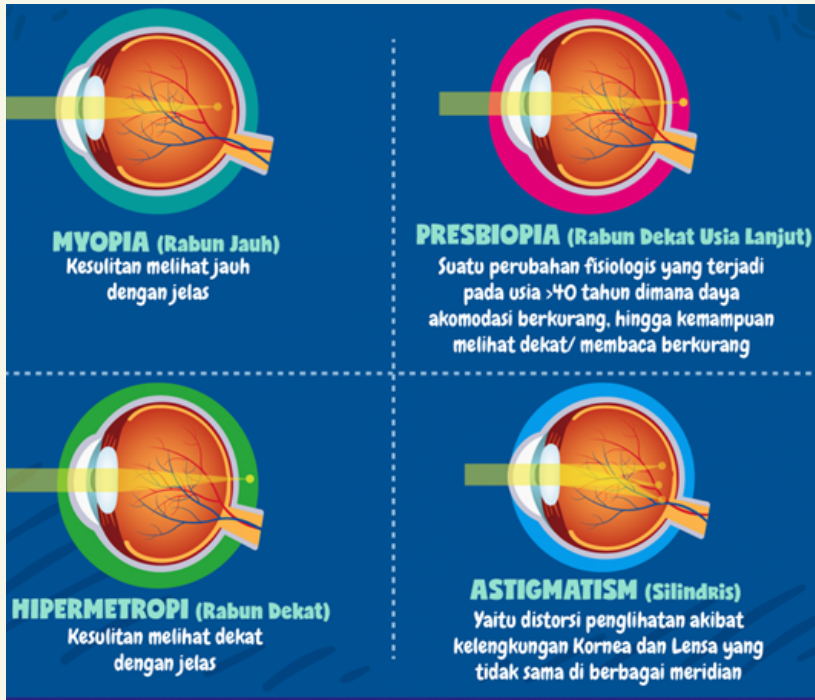
DARI KACAMATA

OPTOMETRI

1/2023

HOSPITAL KUALA KUBU BHARU

JENIS RABUN



TANDA - TANDA RABUN

RABUN JAUH

- Mengecilkkan mata ketika melihat objek jauh.
- Mendekatkan objek kepada mata ketika membaca atau menonton .
- Lazim dikalangan kanak -kanak dan remaja.

RABUN DEKAT

- Dikalangan bayi dan kanak-kanak.
- Mata cepat penat dan sakit kepala apabila membaca.
- Boleh menyebabkan juling.

RABUN SILAU

- Berasa silau dan sakit kepala dengan cahaya.
- Objek kelihatan herot/tidak jelas pada darjah tertentu.

PRESBYOPIA

- Menjarakkan bahan bacaan untuk melihat dengan lebih terang.
- Cepat penat dan tulisan menjadi kembang apabila membaca dengan kadar yang lama..

KENALI...

Optometri

Optometris adalah seorang pengamal kesihatan mata yang terlatih dan profesional.

Tugas utama Optometris adalah memeriksa mata dan mengesan masalah penglihatan bagi semua peringkat umur (dari bayi hingga dewasa). Optometris mengesan masalah rabun mata (rabun jauh dan dekat), juling dan mengesan penyakit mata seperti mata merah, glaukoma, katarak, retinopati diabetik dan lain-lain lagi.

Oftalmologi

Oftalmologis adalah Pakar Mata (Pegawai Perubatan) yang mengkhusus dalam bidang penyakit mata. Oftalmologis dapat memberikan perkhidmatan penjagaan mata secara menyeluruh seperti menjalankan pemeriksaan mata, mengesan dan merawat penyakit mata dengan ubat-ubatan atau kaedah bedah mata dan kawasan sekitar 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

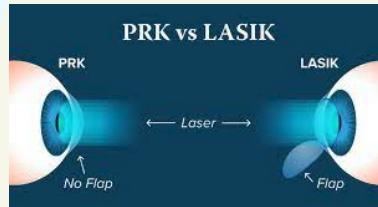
RAWATAN RABUN

TANPA PEMBEDAHAN

- CERMIN MATA
- KANTA SENTUH

PEMBEDAHAAN

- PRK (Photorefractive Keratectomy)
- LASIK (Laser-Assisted Stromal In-situ Keratomileusis)
- SMILE (Small Incision Lenticule Extraction)

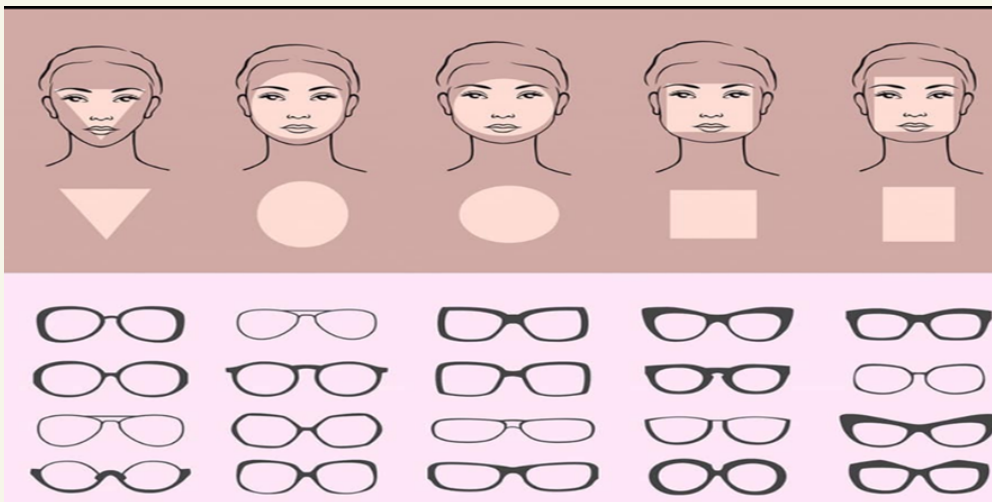


RISIKO RABUN

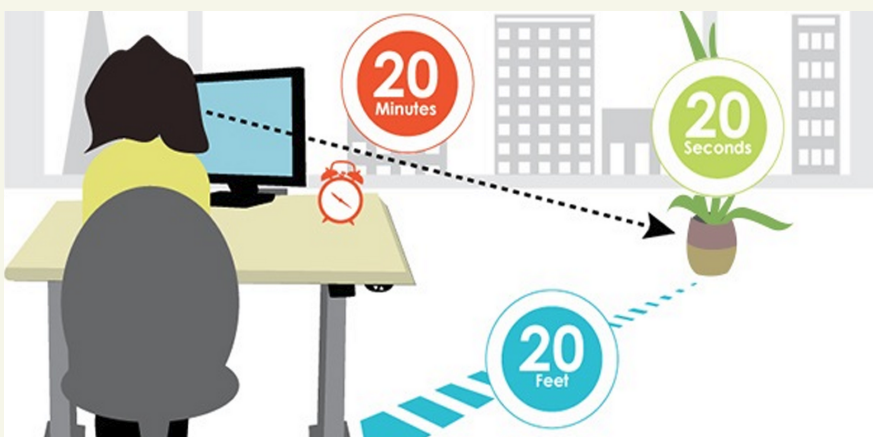
1. MATA SAKIT
2. SAKIT KEPALA /PENING
3. KOYAKAN BELAKANG RETINA UNTUK RABUN TERLAMPAU TINGGI
4. MATA MALAS (AMBYOPIA) JIKA RABUN LAMBAT DIBETULKAN
5. JULING



BENTUK KACAMATA SESUAI WAJAH



TIPS MATA SIHAT



Fakta @ Mitos

Memakai cermin mata akan meningkatkan power rabun mata

> Mitos

Memakai cermin mata atau tidak, power rabun mata tetap meningkat seiring pemanjangan bola mata dan akan berhenti pada satu tahap apabila kematangan bola mata dicapai.

- SETIAP **20 MINIT** MELIHAT SKRIN/BUKU
- BEREHAT DENGAN MELIHAT JAUH **20 SAAT**
- PADA JARAK **20 KAKI**