

ISU

# Gajet punca rabun kanak-kanak

**M**ATA merupakan sebahagian daripada pancaindera manusia yang tidak ternilai harganya. Pancaindera ini disebut sebagai jendela dunia berikutan fungsinya yang membolehkan manusia melihat keindahan alam ciptaan Tuhan.

Sepasang mata membolehkan manusia mengenal pasti pergerakan, bentuk, warna dan pelbagai perkara di dunia ini.

Malangnya, kewujudan gajet canggih seperti telefon pintar, tablet dan iPad telah memberikan ancaman kepada mata.

Akhbar *Kosmo!* pada 28 Mac lalu melaporkan penggunaan gajet elektronik yang terlalu lama antara faktor murid-murid sekolah di negara ini mengalami masalah penglihatan.

Menurut pakar mata dari sebuah hospital swasta, **Dr. Hoh Hon Bing**, melihat gajet terlalu dekat secara berturut-turut dalam tempoh masa yang lama akan menyebabkan masalah rabun.

"Isu rabun dalam kalangan kanak-kanak merupakan perkara serius kerana setakat ini tidak ada rawatan untuk masalah tersebut dan mereka perlu memakai kaca mata seumur hidup.

"Oleh itu, ibu bapa perlu peka dan prihatin dalam hal ini dengan mengawal anak-anak pada peringkat awal agar tidak ketagih dengan gajet," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Rabun dalam kalangan kanak-kanak semakin membimbangkan pada masa kini kerana mereka banyak menghabiskan masa bersama gajet.

Ujarnya, aktiviti melihat objek pada jarak dekat akan memberi tekanan kepada otot siliaris mata sehingga menyebabkan masalah rabun.

Otot siliaris terdapat pada bahagian tengah lapisan vaskular untuk mengawal penyesuaian mata untuk melihat objek dengan jarak yang beragam.

Sehubungan itu, beliau menasihatkan ibu bapa agar membawa anak-anak bersiar-siar dan melakukan aktiviti di luar rumah.

## Gajet punca masalah penglihatan



KERATAN *Kosmo!* 28 Mac 2015.

KANAK-KANAK yang terdedah kepada gajet secara berlebihan berisiko untuk mengalami masalah rabun. - Gambar hiasan

"Jika kita bandingkan kanak-kanak pada masa dahulu, tidak ramai yang memakai kaca mata kerana mereka tidak terdedah kepada gajet pada jarak dekat kerana banyak bermain di luar rumah.

"Melihat pemandangan dari jarak jauh juga dapat menegeh masalah rabun dekat kerana keadaan tenang," jelasnya.

Beliau turut menyarankan agar menghadkan melihat gajet hanya sejam sahaja dalam sehari bagi mengelakkan masalah rabun dekat.

Di samping itu, Hon Bing turut memberitahu agar mengelakkan penggunaan gajet setengah jam sebelum tidur.

Terangnya, cahaya biru pada skrin gajet akan mengganggu kualiti tidur dan menyebabkan mata menjadi letih.

"Perbuatan ini perlu dielakkan tidak kira kanak-kanak atau dewasa kerana ia akan menyebabkan otak terus

bekerja walaupun sudah tidur. "Justeru, anda akan berasa keletihan apabila bangun daripada tidur," tuturnya.

### Kurang bercakap

Bagi menjaga kesihatan mata, Hon Bing berpesan agar mengambil makanan yang mengandungi vitamin A dan C seperti lobak merah dan oren.

Selain itu, tidur dan rehat yang cukup juga penting untuk kesihatan mata.

Orang ramai yang ingin mendapatkan khidmat nasihat mata secara percuma daripada Hon Bing boleh memuat naik aplikasi Teleme.

Sementara itu, **Pensyarah Psikologi Klinikal, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Hilwa Abdullah @ Mohd. Nor** berkata, gajet juga mengganggu pertumbuhan psikologi kanak-kanak.

"Kanak-kanak yang 'berkawan' dengan gajet akan

fokus menonton kartun dan bermain permainan selama berjam-jam tanpa sebarang interaksi bersama keluarga dan persekitarannya.

"Keadaan ini menyebabkan mereka kurang bercakap dan berada di dalam dunia sendiri. Ia seterusnya menyebabkan mereka kurang berfikir, tidak meluahkan perasaan dan tidak bergerak," jelasnya.

Lebih parah, keadaan itu juga boleh menyebabkan kanak-kanak yang dilahirkan normal terkena penyakit virtual autism.

"Virtual autism di sini bermaksud mereka memiliki simptom autistik seperti gagal mendengar arahan, tidak fokus dan mengamuk apabila tidak menyukai sesuatu perkara.

"Perkara ini sangat serius dan ibu bapa perlu mengambil langkah sewajarnya untuk mengawal perkara ini daripada berlaku," katanya.

Tambahnya, antara alternatif lain untuk mengalih perhatian kanak-kanak daripada gajet ialah menyediakan permainan yang merangsang daya sentuhan dan otak mereka.

"Belikan basikal untuk dikayuh atau bawa ke taman permainan pada hujung minggu agar daya fokus serta koordinasi mata dan tangan digunakan.

"Paling penting, ibu bapa sendiri perlu menunjukkan contoh yang baik. Kurangkan penggunaan gajet ketika bersama keluarga agar fokus terhadap anak dapat diberikan sepenuhnya," ujarnya.



BERSIAR-SIAR di luar rumah dapat mengelakkan anak-anak daripada ketagihan gajet. - Gambar hiasan



HON BING



HILWA