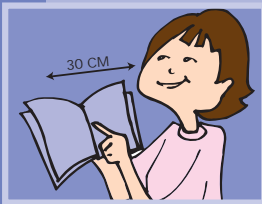


Menonton TV pada jarak sekurang-kurangnya 2m.



Membaca sambil berbaring.



Memegang bahan-bahan bacaan pada jarak sekurang-kurangnya 30cm.



Menonton TV sambil berbaring.



Duduk tegak. Pastikan cahaya yang mencukupi.



Membaca di dalam kenderaan yang bergerak.



Merehatkan mata dengan melihat keluar tingkap selepas membaca atau menggunakan computer.



Rambut menutupi mata.

Carta Penglihatan Dekat

- Uji pada jarak 40 sm
- Uji sebelah mata anda pada satu masa

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|---|-----|---|-----|
| V | N | 0,1 | | | | | | |
| D | H | P | 0,2 | | | | | |
| Z | C | T | B | 0,3 | | | | |
| R | D | P | V | F | Z | 0,4 | | |
| E | O | Z | L | B | H | 0,5 | | |
| Z | N | H | R | E | L | 0,6 | | |
| N | R | F | M | H | Z | D | B | 0,8 |
| H | Z | N | R | F | C | T | V | 0,9 |

Jika anda tidak dapat melihat barisan terakhir, sila dapatkan pemeriksaan doktor.



Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Oktober 2002 / 100,000

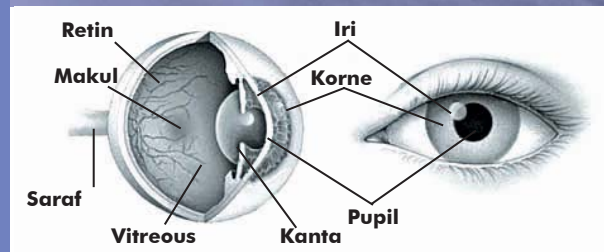


rabun mata

Rabun Mata yang tidak dirawat -
Penyebab utama penglihatan terhad.

Apakah yang dimaksudkan dengan

Rabun ialah satu keadaan di mana imej objek yang dilihat tidak difokuskan di retina (samaada di hadapan atau di belakang).



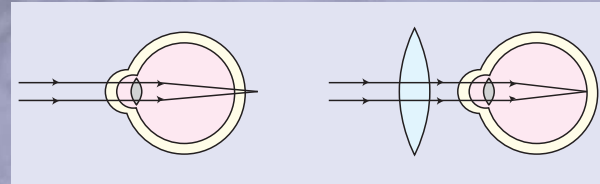
Anatomi mata

Apakah penyebab

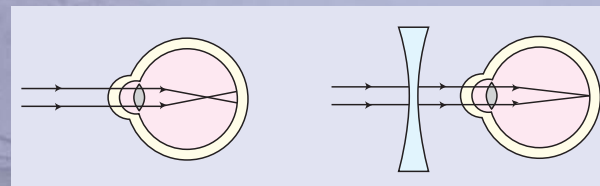
Rabun adalah disebabkan oleh ketidakseimbangan diantara panjang bola mata dengan kuasa optikal. Penyebab sebenar rabun ini masih di dalam kajian lagi, walaubagaimanapun faktor keturunan dan pengaruh persekitaran didapati boleh memberi kesan kepada masalah ini.

Apakah jenis-jenis rabun

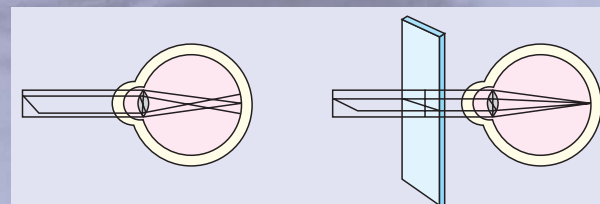
Terdapat 3 jenis rabun mata yang boleh didapati oleh orang ramai pada sebarang peringkat umur.



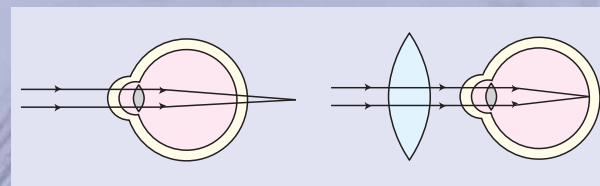
- Rabun dekat (hiperopia)



- Rabun jauh (miopia)



- Astigmatism



- Presbyopia (Hyperopia berlaku dalam lingkungan usia 40 tahun keatas)

4 Bagaimana untuk mengetahui anda mengalami rabun mata?

- Penglihatan jauh atau dekat adalah kabur
- Mengecilkan mata untuk melihat objek jauh
- Sakit kepala
- Mata cepat letih apabila melakukan kerja-kerja pada jarak dekat
- Silau / sensitif terhadap cahaya meningkat

5 Apakah rawatan-

- Cermin mata
- Kanta sentuh
- Pembedahan refraktif (termasuk pembedahan fotorefraktif seperti Excimer laser / LASIK)

6 Tahukah anda?

- Ramai yang tidak mengetahui mereka menghidapi rabun mata
- Akibatnya, apabila rabun mata tidak diperbetulkan ia akan menyebabkan mata malas (Amblyopia)
- Rabun mata yang tidak diperbetulkan juga menyebabkan seseorang mengalami penglihatan terhad