

EFEK GADGET PADA MATA

Di zaman modern seperti sekarang, orang bisa bergaul dengan komputer dan ponsel pintar selama lebih dari 8 jam. Akibatnya, kesehatan mata dipertaruhkan. Gadget menjadi kambing hitam di balik maraknya anak berkacamata di usia belia.

FAKTA



50-90% pengguna gadget mengalami kelelahan mata atau dikenal dengan istilah computer vision syndrome.



Anak rentan mengalami miopi (mata minus) karena hobi bermain gadget sejak kecil.

GEJALA



Mata iritasi atau merah.



Susah fokus



Mata kering atau malah terus berair



Penglihatan kabur



Sensitif terhadap cahaya



Sakit di leher, pundak, dan punggung

CARA PENCEGAHAN



Letakkan gadget dengan jarak 50-60 cm dari mata



Cobalah berkedip setiap 3-4 detik selama 2 menit



Istirahatkan mata dengan teknik 20-20-20. Tiap 20 menit, mata distirahatkan selama 20 detik untuk melihat objek jauh pada jarak 20 kaki (sekitar 6 meter).



Untuk membuat mata santai, tutup kedua mata dengan tangan.



Pijat permukaan kelopak mata dengan lembut dan gerakan melingkar