

HEALTH CORNER

Jaga Kesehatan Mata Anak Dengan 6 Cara Ini



Source: Freepik

Mendukung pertumbuhan anak merupakan tanggung jawab para orang tua. Salah satu hal yang harus diperhatikan ialah menjaga kesehatan mata anak. Penglihatan memiliki peran penting untuk perkembangan fisik, sosial, dan kognitif bagi setiap anak.

Selama pandemi, anak-anak diharuskan untuk melakukan banyak aktivitas daring. Hampir seharian penuh dihabiskan di depan layar *computer* atau telepon genggam. Lalu, bagaimana orang tua dapat menjaga kesehatan mata anak? Simak tipsnya melalui artikel ini.

1. Penuhi nutrisi untuk mata

Cara pertama menjaga kesehatan mata anak Anda adalah memberi asupan nutrisi yang baik dengan makanan yang bergizi. Memenuhi nutrisi yang baik untuk mata bisa Anda berikan dengan sayur dan buah-buahan yang kaya akan antioksidan, vitamin C, vitamin A, seng, dan omega-3. Wortel, tomat, stroberi, ikan salmon, dan ikan tuna merupakan contoh nutrisi yang bagus untuk kesehatan mata.



Source: Freepik

2. Menstimulasi indra penglihatan

Penting bagi orang tua untuk membantu perkembangan visual anak sejak bayi hingga usia 8 tahun. Banyak cara yang bisa Anda lakukan untuk menstimulasi penglihatan si kecil, misalnya dengan memberikan mainan dengan berbagai bentuk dan warna. Namun, tetap pastikan kalau mainan yang diberikan aman.

3. Pakaikan topi saat bermain di luar ruangan

Memakai pelindung seperti topi saat beraktivitas di siang hari dapat melindungi mata anak dari bahaya sinar UV. Usahakan tidak mengajak anak beraktivitas di luar ruangan pada saat sinar matahari sedang terik. Hal ini untuk mencegah dampak negatif dari paparan sinar matahari

langsung pada mata, seperti kerusakan kornea.

4. Memeriksa kesehatan mata anak

Periksakan kesehatan mata anak Anda sedari dini sejak mereka menginjak usia 6 bulan. Kemudian lakukan pemeriksaan secara rutin setiap 2 tahun sekali. Hal ini diperlukan untuk menghindari gangguan mata yang mungkin terjadi pada anak Anda.



Source: Freepik

5. Membatasi penggunaan gadget

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mata anak. Untuk itu, batasi waktu berada di depan layar atau bermain gadget bagi kesehatan mata anak Anda. Anda dapat mengajarkan anak untuk melepaskan pandangan dari layar setelah 20 menit dan melihat ke kejauhan selama paling tidak 20 detik untuk mengistirahatkan mata. Beberapa gangguan mata yang disebabkan karena gadget seperti mata lelah, mata kering, serta gangguan ketajaman mata.

6. Awasi anak agar tidak melakukan kebiasaan yang merusak mata

Terkadang perilaku si kecil ketika bermain sulit kita tebak, maka itu Anda perlu

mengawasi anak agar tidak melakukan kebiasaan yang berdampak buruk, termasuk pada matanya. Ingatkan anak untuk tidak melakukan kebiasaan mengucek mata berlebihan, menonton televisi atau bermain gadget terlalu dekat dengan layar, hingga bermain kotoran.

Selalu Jaga Kesehatan Mata Anak Anda

Jika menyadari bahwa anak mengalami gangguan pada mata, segera periksakan ke dokter spesialis mata di Siloam Hospitals. Menjaga kesehatan mata perlu dilakukan sejak dini agar si kecil dapat terus beraktivitas dan bertumbuh dengan baik.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini
tanpa seizin*

PT Lippo General Insurance Tbk