

HEALTH

I'am **HEALTHY**, I'am **READY**

Info

BAHAYA POLUSI UDARA BAGI KESEHATAN MATA

Bahaya polusi udara bagi kesehatan mata perlu diwaspadai. Selama ini kebanyakan orang mungkin hanya mengetahui bahaya polusi bagi kesehatan pernapasan saja, namun ternyata polusi juga menimbulkan dampak yang berbahaya bagi mata.

Kegiatan pulang pergi bekerja atau sekolah sehari-hari yang kamu lakukan bisa membuatmu lebih rentan terpapar polusi. Sering kali mata menjadi panas, berair, atau merah karena paparan polusi udara atau debu yang masuk.

Bahaya polusi udara bagi kesehatan mata ini perlu ditangani dengan serius. Menghindari paparan polusi berlebih bisa jadi cara paling efektif untuk menjaga kesehatan mata. Kamu juga perlu menerapkan pola hidup sehat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mata akibat dari polusi udara.

Berikut rangkuman tentang bahaya polusi udara bagi kesehatan mata dan cara mengatasinya :

Mata Kering

Polusi udara dapat
sebabkan sindrom
mata kering dan
pengaruh kornea.
Rasa gatal dan sensai
seperti terbakar di
mata

Mata sensitif Terhadap Cahaya

Melihat Cahaya
yang terlalu terang
muncul rasa
ketidaknyamanan.
Timbulkan
penglihatan
jadi buram

Konjungtivitis

Merupakan
radang mata
konjungtiva
yang kemudian
membuat mata
merah dan
kelopak mata
membengkak

Alergi

Alergi ini
bisa
menyebabkan
kemerahan,
gatal,
dan iritasi

Iritasi Mata

Polusi udara
yang
berkelanjutan
juga mampu
Menyebabkan
infeksi dan
iritasi mata

Cara Atasi Bahaya Polusi Udara

Lebih sering berkedip

Jaga asupan air

Perhatikan jenis makanan

Kurangi waktu di depan layar

Perhatikan kebersihan

