

Penyebab dan Cara Mengatasi Mata Merah



Sumber Foto : health.clevelandclinic.org

Awas mata merah ! Hampir setiap orang pernah mengalami gejala yang satu ini, namun ternyata banyak loh penyebab mata merah; mulai dari iritasi hingga infeksi. Yuk simak artikel berikut!

Mata merah adalah masalah yang sering dialami dan dapat dialami pada salah satu atau kedua mata. Kemerahan pada mata terjadi karena pembuluh darah di permukaan mata yang melebar karena adanya iritasi atau infeksi.

Kemerahan pada mata menyebabkan kekhawatiran karena selain tidak nyaman dilihat terkadang mata merah juga disertai dengan rasa gatal, nyeri atau gangguan pada penglihatan.

Penyebab terjadinya mata merah

1. Alergi

Alergi dapat menyebabkan mata menjadi merah, gatal dan bengkak. Gejala alergi mata juga dapat disertai dengan gejala alergi lainnya, seperti bersin-bersin dan hidung berair.

Beberapa pemicu alergi antara lain:

- Serbuk sari
- Debu
- Tungau
- Jamur

- Bulu hewan peliharaan
- Iritan seperti asap rokok atau polusi udara.

2. Mata Kering

Air mata diproduksi oleh kelenjar kecil di atas mata. Kelenjar ini bekerja untuk membantu melindungi dan melumasi mata. Seseorang dapat mengalami mata kering dikarenakan mata tidak menghasilkan cukup air mata.

Selain mata tampak kemerahan, seseorang yang mengalami mata kering dapat pula merasakan gatal, rasa mengganjal pada mata, sensitif terhadap cahaya, dan penglihatan yang kabur.

3. Cidera

Segala sesuatu yang menyebabkan cedera pada mata dapat menyebabkannya mata menjadi merah, iritasi atau dapat terjadi pendarahan di mata.

Beberapa contoh penyebab cedera mata meliputi:

- Benda asing yang masuk ke mata
- Trauma fisik, seperti terkena pukulan atau kecelakaan
- Paparan bahan kimia.

4. Penggunaan lensa kontak

Orang yang memakai lensa kontak lebih sering menyentuh mata dan area sekitarnya daripada mereka yang tidak memakai lensa kontak, Sehingga menyebabkan mata merah karena berbagai faktor seperti goresan pada kornea, mata kering, infeksi, dan faktor lainnya.

5. Kondisi medis

Banyak kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya mata merah seperti pada kondisi medis karena adanya infeksi bakteri, virus, jamur atau penyakit tertentu. Penyakit yang memiliki gejala mata merah antara lain:

- Konjungtivitis
- Belfaritis
- Glaucoma
- Keratitis
- Skleritis.

Selain gejala mata merah penyakit - penyakit ini biasa disertai dengan mata gatal, perih, mata mudah berair, pandangan yang kabur dan rasa tidak nyaman pada mata.

Cara mengatasi mata merah

Mata merah dengan kondisi yang ringan dapat diobati di rumah dengan cara:

- Menggunakan kompres air dingin
- Mengonsumsi obat anti alergi atau anti nyeri untuk mengurangi gejala
- Menggunakan tetes mata
- Menjauhi iritan
- Mencuci tangan saat ingin menyentuh mata
- Jangan menggunakan makeup atau lensa kontak saat mata sedang iritasi
- Kurangi waktu melihat layar TV, komputer ataupun ponsel

Jika merah pada mata disertai dengan rasa nyeri dan gangguan penglihatan, konsultasikan diri Anda ke

dokter untuk mendapatkan penanganan yang sesuai dengan keluhan yang Anda rasakan.

Referensi :

- Cleveland Clinic (2018). Red Eye
- Healthline (2021). What You Need to Know About Eye Redness
- Mayo Clinic (2021). Red Eye
- Medical News Today (2021). Common Causes of red Eyes
- WebMD (2020). Why Are My Eye Red?