



Katarak Itu Apa dan Bagaimana Pencegahannya?

Hayoo bagaimana mencegah katarak? Kali ini Sopasti akan membahas penyakit yang umumnya penyakit pada orang tua yaitu katarak. Sebelum melanjutkan, mari sobat sopasti membaca penjelasannya berikut ini.

Fungsi mata seperti kamera. Sinar cahaya masuk ke mata, melewati kornea, aqueous humor (cairan transparan di bagian rongga mata depan), kemudian melewati pupil dan ke lensa. Lensa membelokkan sinar cahaya untuk memfokuskan obyek retina (lapisan bagian belakang mata). Dari sana, gambar melewati sel retina, ke saraf optik, dan akhirnya ke otak bagian occipital untuk memproses gambar.

Katarak terjadi ketika ada penumpukan protein pada lensa yang membuatnya berawan. Hal ini dapat membiaskan cahaya yang melalui lensa sehingga tidak fokus ke retina, penglihatan yang akan terlihat berkabut seperti melihat asap, dan kehilangan penglihatan kabur perlahan.

Jenis katarak meliputi:

- katarak terkait usia disebut katarak senilis. Seperti namanya, jenis ini katarak berkembang sebagai akibat dari penuaan.
- Katarak kongenital. Bayi kadang-kadang lahir dengan katarak akibat infeksi toxoplasmosis, rubella, cytomegalovirus, herpes (TORCH), cedera, atau perkembangan yang buruk sebelum lahir.
- katarak sekunder. Ini berkembang sebagai akibat dari kondisi medis lain, seperti diabetes (kencing manis), darah tinggi, atau paparan zat beracun, obat-obatan tertentu (seperti kortikosteroid atau diuretik), sinar ultraviolet, atau radiasi.
- katarak traumatik. Katarak yang terjadi setelah mata cedera.

Faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena katarak termasuk



Katarak Itu Apa dan Bagaimana Pencegahannya?

asap rokok, polusi udara, dan konsumsi alkohol berat

Apa Apakah Gejala Katarak?

Katarak biasanya terbentuk perlahan dan menyebabkan beberapa gejala sampai akhirnya cahaya tidak dapat melewati lensa. Pada saat itu berarti mata sama sekali tidak mampu melihat. Gejala tersebut meliputi:


- Pengelihatannya yang berawan, kabur, atau berkabut
- “pandangan kedua” pada orang lanjut usia karena meskipun pengelihatannya jarak jauh memburuk, namun untuk membaca jarak dekat justru mata dapat melihat dengan baik sehingga ketika hal ini terjadi, maka orang tersebut tidak perlu kacamata baca.
- Perubahan dalam melihat warna karena lensa berfungsi sebagai pembias cahaya.
- Masalah mengemudi di malam hari seperti terlalu silau ketika melihat sorot lampu mobil.
- Masalah dengan silau di siang hari..
- perubahan mendadak dalam resep kacamata (minus menjadi berkurang, misalnya)

Baca juga : [Pantangan Asam Urat tinggi, Hindari makanan berikut ini](#)

Bagaimana Katarak Didiagnosis?

Sebelum mencegah katarak? lebih baik dilakukan pemeriksaan terlebih dahulu. Pemeriksaan mata akan dilakukan untuk menguji seberapa baik mata dapat melihat (ingat untuk membawa kacamata atau memakai lensa kontak untuk mendapatkan visus terbaik dan mengetahui apakah kacamata kita masih berfungsi dengan baik). Dokter juga akan melebarkan pupil dengan tetes mata midriatikum untuk memeriksa kondisi lensa dan bagian lain dari mata dengan alat ophtalmoskopi.

Bagaimana Katarak Diobati?

 produkberkahwalatra.com

Jika pengelihatannya dapat diperbaiki dengan kacamata, mungkin dokter akan meresepkan resep kacamata dan dapat dipertimbangkan kebutuhan operasi. Namun, jika kehilangan penglihatannya tidak dapat dikoreksi dengan kacamata dan katarak mengganggu kehidupan sehari-hari, pasien perlu operasi katarak, yang mengambil lensa yang telah berkabut dan menggantinya dengan lensa buatan.

Operasi katarak biasanya dapat dilakukan pada pasien rawat jalan (tidak perlu rawat inap di



Katarak Itu Apa dan Bagaimana Pencegahannya?

rumah sakit) dan hasilnya sukses dalam memulihkan penglihatan. Operasi katarak dapat dilakukan di setiap rumah sakit, dan kini menjadi suatu operasi yang sering dilakukan berbagai badan organisasi untuk tujuan amal, mengingat penderita katarak sangat banyak di Indonesia. Sekitar lebih dari 90 persen orang yang operasi katarak memiliki peningkatan dalam penglihatan.

Katarak Dapat Dicegah?

Bagaimana mencegah katarak? Karena penyebab dari katarak masih belum diketahui dengan pasti, tidak ada metode yang terbukti mencegah mereka. Karena katarak dan kondisi lain seperti glaukoma sering terjadi pada orang dewasa yang lebih tua, maka pemeriksaan teratur untuk mata penting untuk dilakukan, karena mata adalah jendela untuk diri kita, terutama jika memiliki faktor risiko atau riwayat keluarga dengan masalah mata. Orang dewasa harus mengunjungi dokter mata setidaknya setiap dua tahun sekali dan setiap tahun jika usia 50 tahun ke atas. Pastikan untuk meminta dokter jika Anda memiliki faktor risiko atau indikasi bahwa katarak atau kondisi lain dapat mempengaruhi penglihatan Anda.

Baca Juga : [8 Tips Mencegah Penyakit Ginjal](#)

(dr. Ursula Penny)