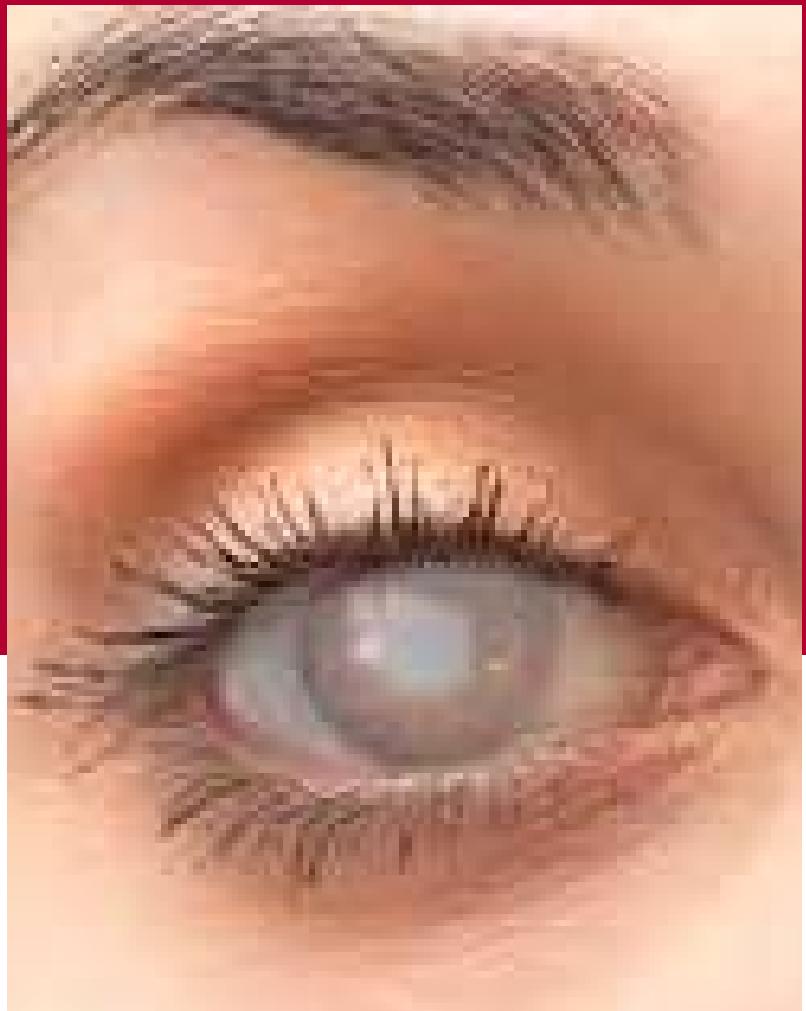


Katarak Mata

Penjagaan yang Lebih Baik, Penjagaan yang Lebih Baik, Masyarakat yang Lebih Sihat.



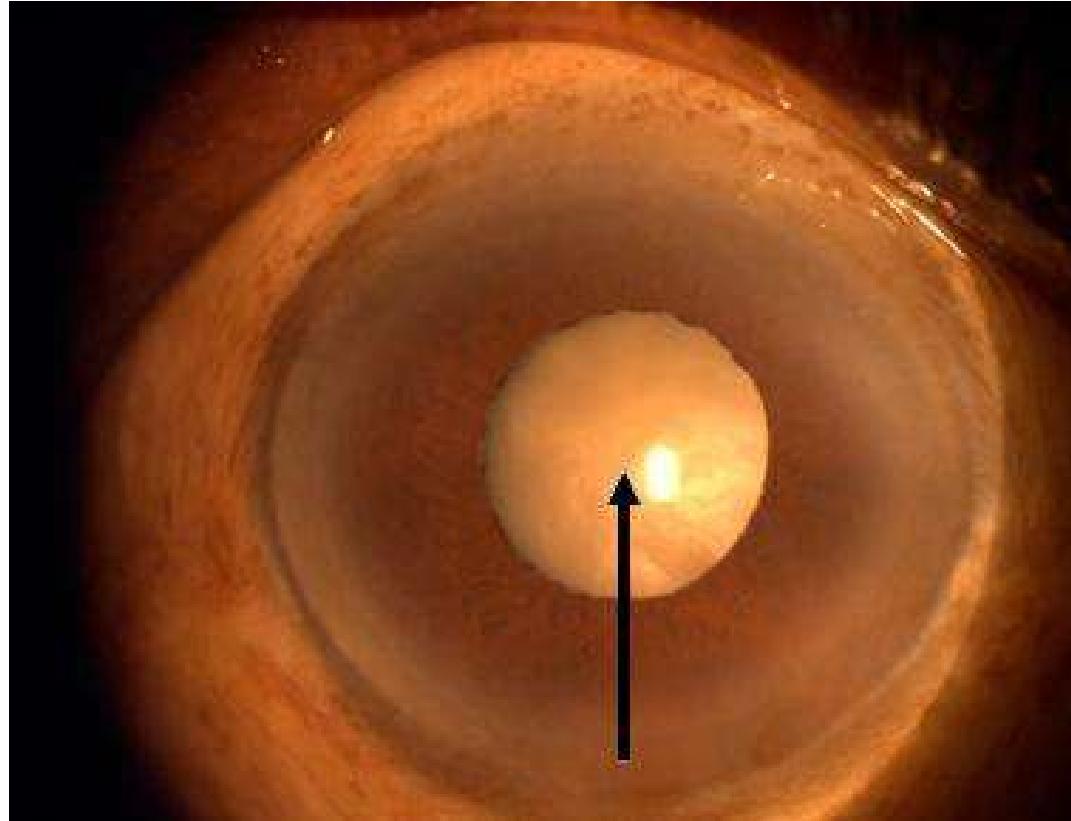


Apa itu **KATARAK?**

Kanta yang normal adalah jernih supaya cahaya dapat melaluinya dari depan ke belakang, bagi menghasilkan imej yang akan diproses oleh otak. Apabila kanta menjadi keruh dan cahaya tidak dapat melaluinya, penglihatan menjadi kabur. Kekaburan jenis ini dipanggil Katarak. Kebanyakan katarak berkembang perlahan-lahan, dan berlaku dalam peringkat hidup yang kemudian, dan ia boleh menjelaskan aktiviti biasa seperti membaca, menonton TV dan memandu. Katarak membentuk proses penuaan yang semula jadi, dan ia tidak boleh dielakkan atau dicegah dengan ubat, tetapi ada prosedur yang boleh membantu menanggalkan katarak.



GAMBAR-GAMBAR MENUNJUKKAN
KATARAK YANG TEBAL



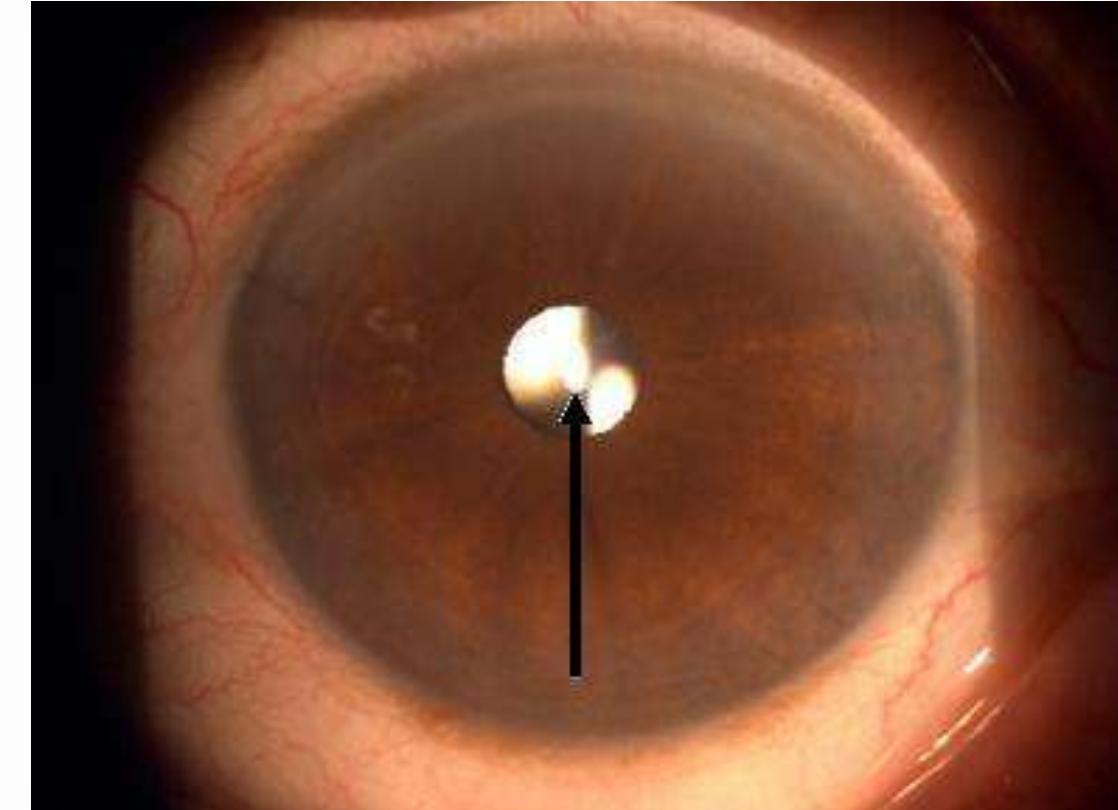
Katarak matang (Kanta legap di belakang anak mata)

GAMBAR-GAMBAR MENUNJUKKAN
MASALAH BERKAITAN KATARAK



Katarak matang yang tidak dirawat, terkeluar dari kedudukan asal

GAMBAR MENUNJUKKAN MATA SELAPAS PEMBEDAHAN KATARAK



Kanta intraocular di bahagian belakang anak mata

Jenis-jenis katarak

KATARAK
KORTEKS

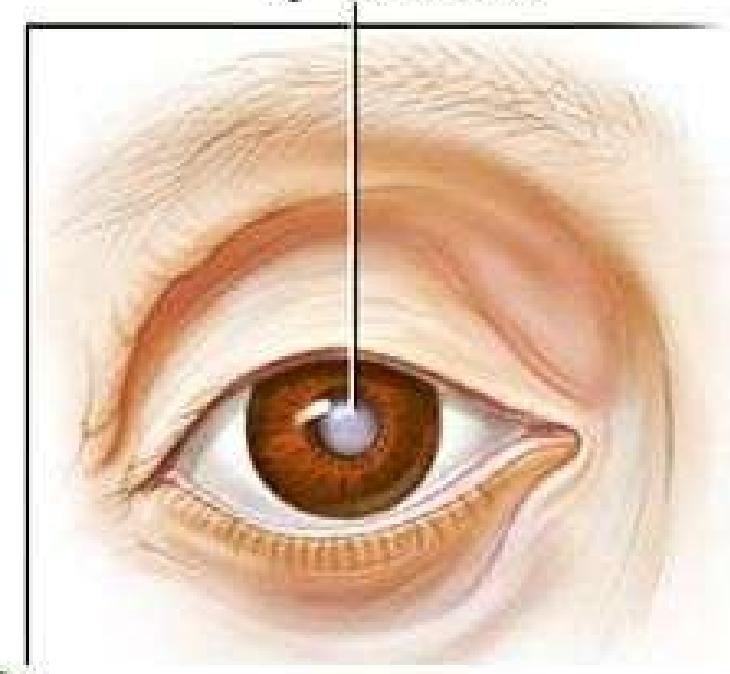
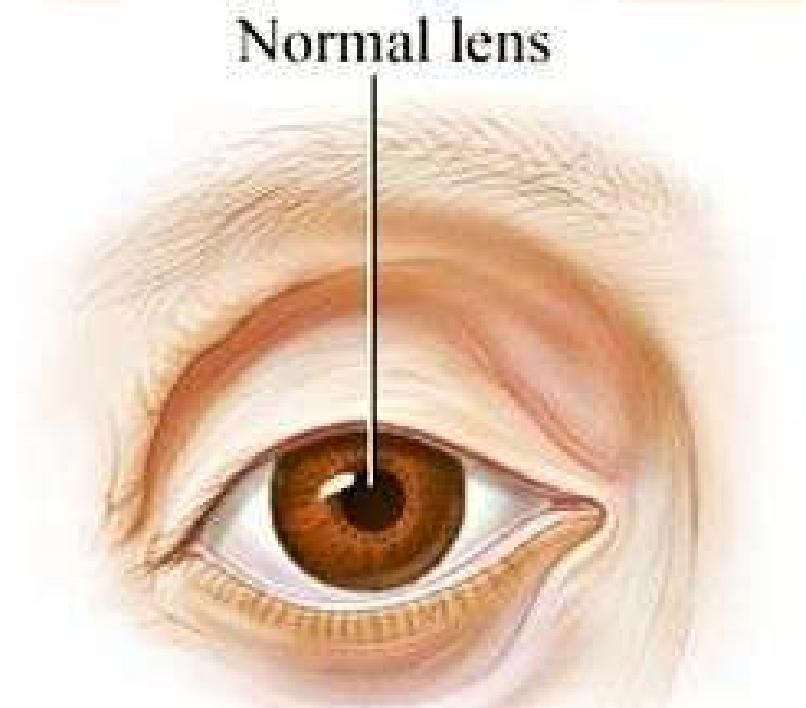
kawasan legap di tepi luar kanta

KATARAK
NUKLEAR

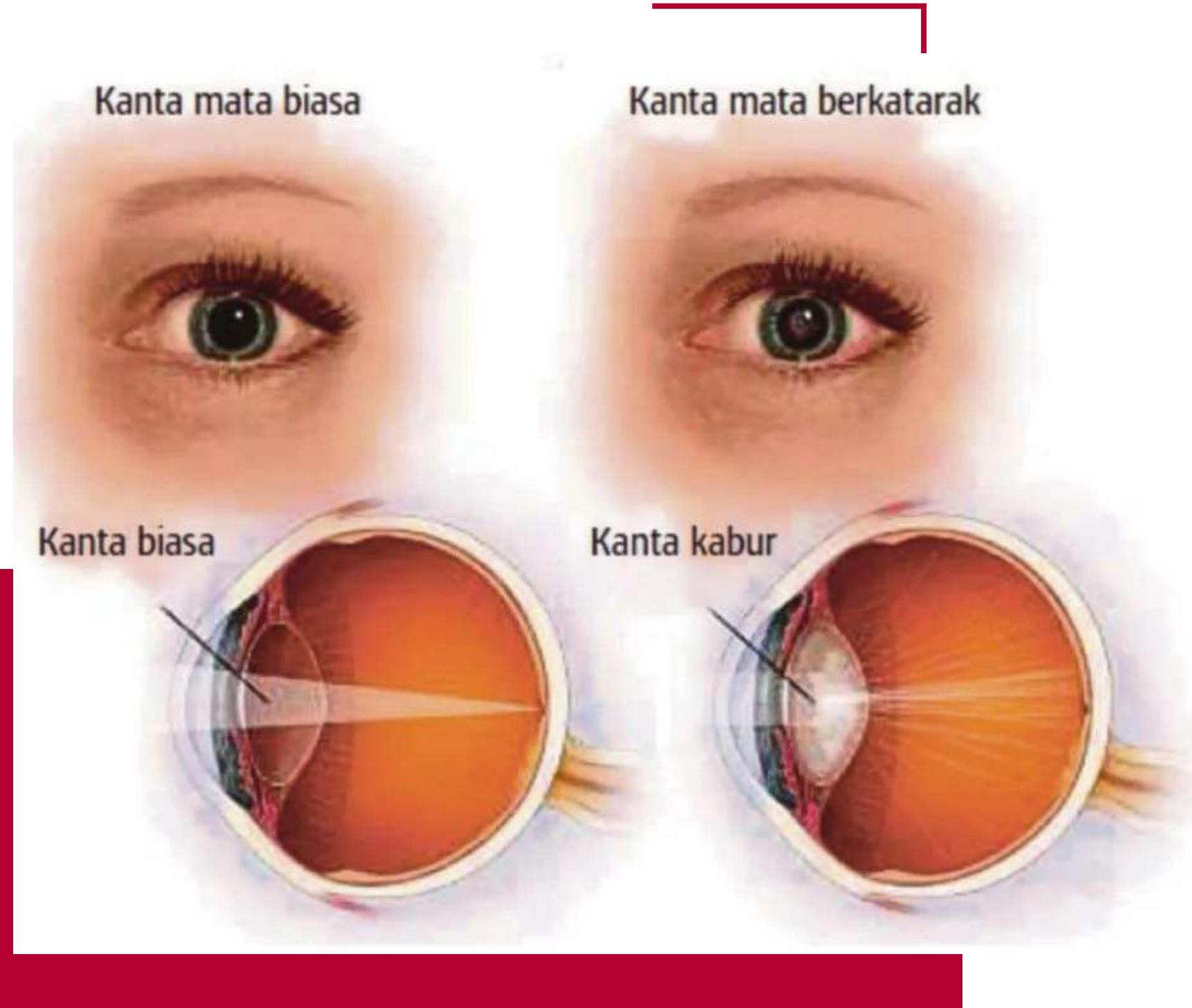
kekeruhan di pusat kanta

KATARAK
SUBKAPSUL

kawasan legap ke arah belakang kanta



Katarak
Penyebab kebutaan
Terbanyak



Gejala & Punca

- Kanta mata berselaput dan penglihatan semakin kabur tanda utama katarak
- Keturunan
- Peningkatan usia
- Cedera pada lensa mata dan juga di kalangan pesakit diabetis
- Pesakit yang mengalami Sindrom Down, Sindrom Edward dan Sindrom Patau juga berisiko mendapat penyakit katarak kongenital



Pemakanan

Makan makanan yang menyihatkan seperti sayur-sayuran hijau seperti brocoli, sayuran kekacang, serta buah-buahan seperti anggur, jambu dan strawberi.

PENJAGAAN MATA

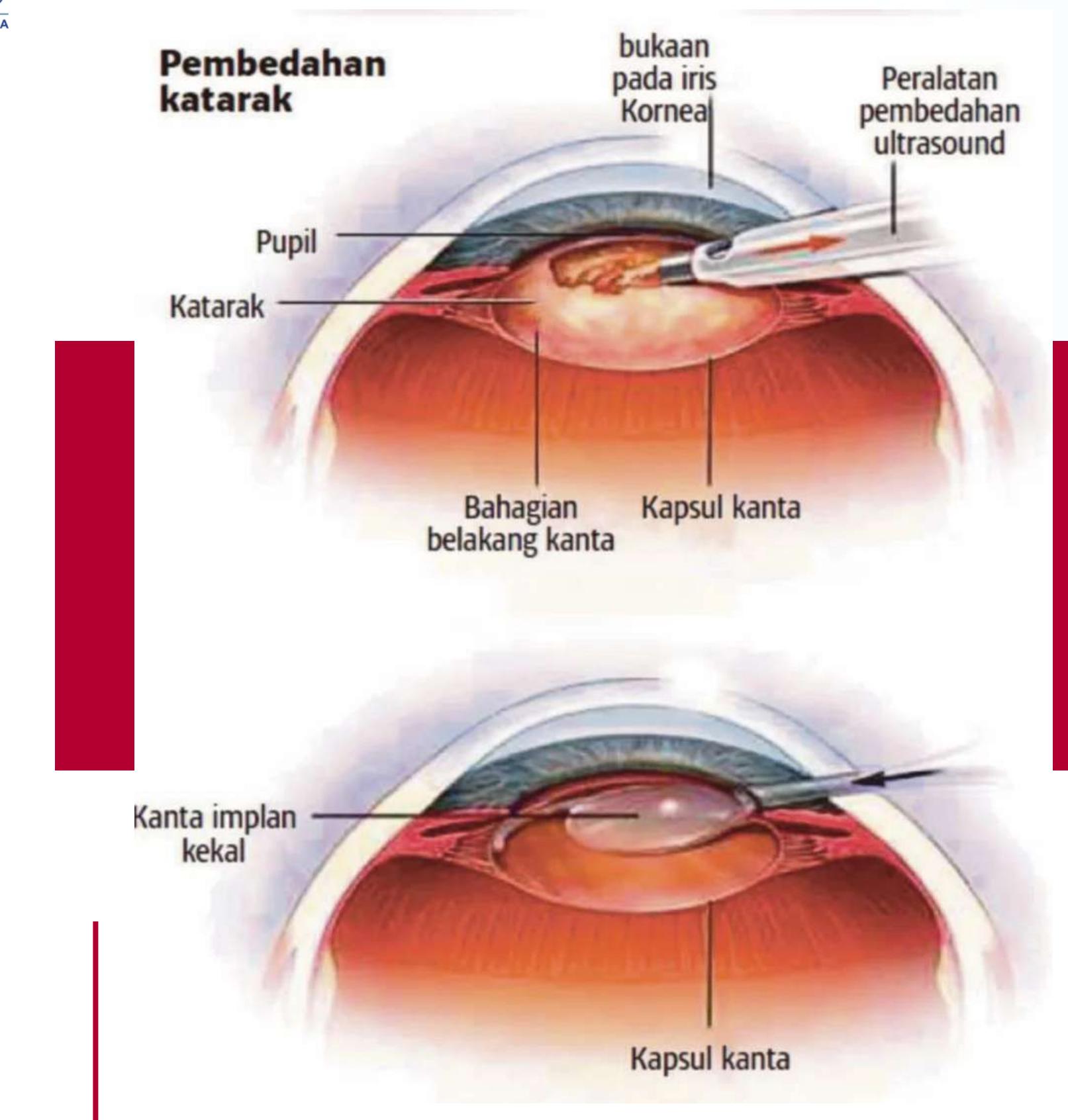


Pemeriksaan

Jadikan amalan dengan membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala.

Rawatan

Tiada ubat-ubatan, ubat titis mata, senaman atau cermin mata yang boleh mengubati katarak. Hanya pembedahan sahaja yang boleh merawat katarak.





Tips selepas pembedahan katarak

- » Elakkan menggosok mata
- » Ambil ubat melegakan kesakitan
- » Pakai pelindung mata ketika tidur
- » Elakkan sabun, syampu dan air memasuki mata
- » Pakai cermin mata hitam, jika berada di kawasan bercahaya terang

Sumber

- 01 <https://pusatkatarak.com/gambar-mata-katarak-parah/>
- 02 <https://gleneagles.com.my/ms/medical-a-z/cataract>
- 03 <https://sihatmall.wordpress.com/pandangan-kabur-silau-tanda-awal-bermulanya-katarak/>
- 04 <http://myhealth.moh.gov.my/dewasakatarak/>



Terima Kasih

