

Pencegahan KATARAK

↳ Lakukan Deteksi Dini Secara Teratur

Deteksi Dini katarak dapat dilakukan oleh kader atau masyarakat awam dengan cara sederhana yaitu hitung jari atau menggunakan E-tumbling, bila ditemukan kecurigaan terkait katarak segera rujuk ke pelayanan kesehatan terdekat.

↳ Berhenti Merokok

Mintalah saran dari tenaga kesehatan bagaimana cara berhenti merokok.

↳ Konsultasikan Kesehatan Anda

Jika Anda menderita penyakit Diabetes atau penyakit lainnya yang dapat meningkatkan risiko katarak, konsultasikan kesehatan Anda kepada tenaga kesehatan secara rutin.

↳ Makanan Sehat

Pilihlah makanan sehat seperti buah dan sayur, menambahkan berbagai buah dan sayuran berwarna ke dalam makanan dapat menambah vitamin dan nutrisi

↳ Memakai Kacamata Hitam Anti UV

Sinar Ultraviolet dari matahari dapat membantu perkembangan katarak. Gunakan kacamata hitam yang menghalangi sinar ultraviolet B (UVB) saat berada di luar rumah.

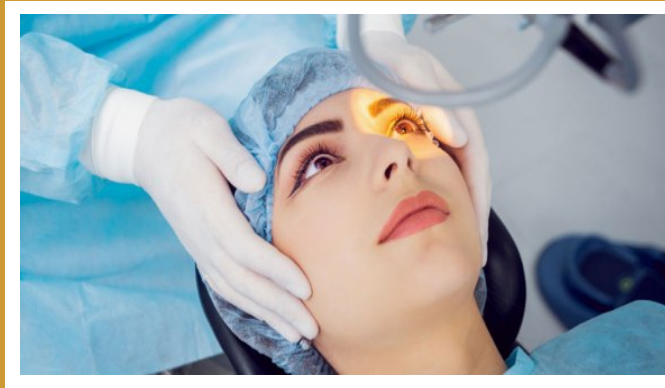
↳ Hindari Konsumsi Alkohol

Mengonsumsi Alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan risiko katarak.

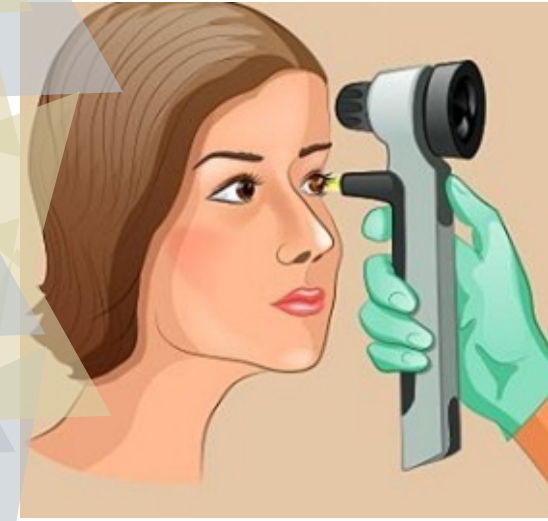
Penanganan KATARAK

Indikasi bedah pada penderita katarak adalah:

- 1 Indikasi Penglihatan, yang sangat bervariasi pada setiap pasien. Tindakan bedah dapat dilakukan bila penderita merasa mengalami gangguan pada aktivitas sehari-hari atau penderita dengan pekerjaan tertentu yang membutuhkan penglihatan yang baik.
- 2 Indikasi lain adalah indikasi medis, seperti glukoma fakolitik atau penderita yang memerlukan monitoring kelainan fundus, seperti diabetik retinopati, dan membutuhkan tindakan laser fotokoagulasi.



KATARAK



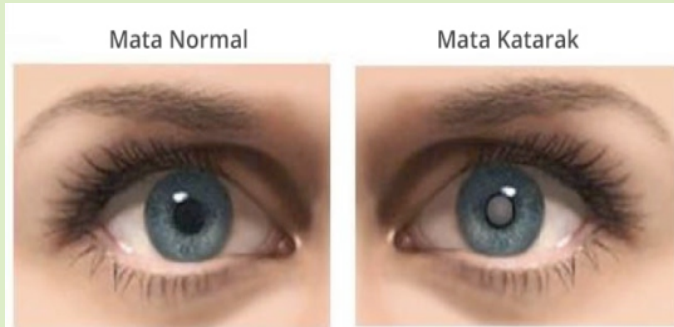
Promosi Kesehatan
RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu, amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien**

🏠 rsp.unand.ac.id 📱 Rumah Sakit Unand 📷 [rumahsakitunand](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) 🐦 [rumahsakitunand](https://twitter.com/rumahsakitunand)
Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang
Call Center : (0751) 8465000

Apa Itu KATARAK ?

Katarak adalah kekeruhan pada lensa mata yang disebabkan oleh proses penuaan atau sebab lainnya, sehingga menyebabkan penurunan tajam penglihatan hingga kebutaan.



Faktor Risiko Katarak

- ↪ Usia Lanjut di atas 40 tahun
- ↪ Riwayat Keluarga
- ↪ Penyakit mata lainnya (seperti: glaukoma, uveitis, trauma)
- ↪ Kelainan sistemik (seperti : Diabetes/Kencing Manis dan kelainan metabolik lainnya)
- ↪ Penggunaan tetees mata secara rutin, yang mengandung steroid
- ↪ Kebiasaan Merokok
- ↪ Paparan sinar Ultraviolet

Jenis-Jenis Katarak

Berdasarkan Patogenesis atau etiologi, katarak dibagi menjadi:



- 1 Katarak Senilis : Katarak yang diakibatkan oleh proses degenerasi penuaan (90% dari kasus katarak)



- 2 Katarak Traumatika: Katarak akibat rudapakasa pada lensa



- 3 Katarak Komplikasi: Katarak akibat penyakit mata dan penyakit sistemik seperti diabetes, penggunaan tetes mata mengandung steroid dan gangguan metabolisme



- 4 Katarak Kongenital: Katarak yang diderita sejak lahir

Gejala Penderita Katarak

1. Penglihatan/ pandangan mata kabur, suram atau seperti ada bayangan awan atau asap
2. Kesulitan ketika melihat pada malam hari.
3. Mata menjadi sensitif terhadap cahaya.
4. Ada lingkaran putih saat melihat sinar
5. Penglihatan menjadi ganda.
6. Penglihatan semakin blur, walaupun sudah berganti-ganti ukuran kacamata
7. Membutuhkan cahaya terang untuk membaca atau ketika beraktivitas
8. Sering mengganti kacamata atau lensa kontak karena ketidaknyamanan
9. Warna memudar atau cenderung menguning saat melihat pandangan ganda jika melihat dengan satu mata.

