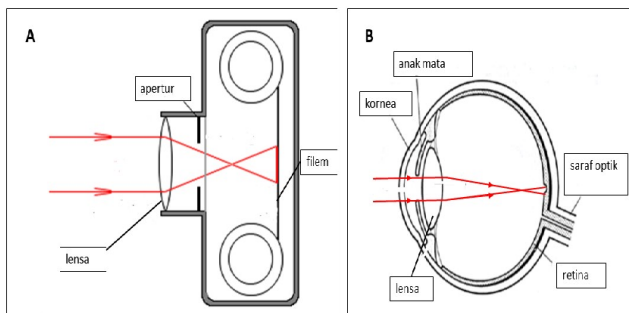


10 fakta tentang katarak anda perlu tahu

[f Share on Facebook](#) [🐦 Tweet on Twitter](#) [📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 11 DECEMBER 2020

Apabila penglihatan anda menjadi kabur dan silau, salah satu penyebabnya mungkin adalah katarak. Katarak adalah kekeruhan lensa mata yang terjadi secara semula jadi akibat beberapa faktor, terutamanya disebabkan usia lanjut. Lensa mata terletak di belakang kornea dan fungsinya serupa dengan lensa kamera.



Kedudukan dan fungsi lensa kamera (A) adalah lebih kurang seperti lensa manusia (B). Cahaya yang masuk melalui apertur kamera boleh di 'zoom' atau difokus oleh lensa, dan imej akan terbentuk pada filem. Di dalam mata, cahaya masuk melalui kornea, anak mata dan lensa, seterusnya membentuk imej pada retina. Maklumat ini dihantar melalui saraf optik ke otak untuk ditafsir.

Pembedahan katarak adalah antara jenis pembedahan yang sangat lazim dilakukan. Di Malaysia, sebanyak 60,000 pembedahan katarak dilakukan dalam setahun di hospital kerajaan di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Jumlah yang sama juga dianggarkan dilakukan di fasiliti swasta dan hospital universiti. Berikut adalah 10 fakta tentang katarak yang anda perlu tahu:

1) Adakah katarak hanya terdapat pada orang tua?

Sebilangan besar katarak terjadi secara perlahan-lahan dan mula terjadi pada usia lebih dari 50 tahun. Kadang-kadang bayi juga boleh mendapat katarak sejak lahir. Ini biasanya terjadi akibat komplikasi jangkitan semasa mengandung atau penyakit keturunan.

2) Bolehkah katarak dielakkan?

Katarak adalah proses penuaan semulajadi dan secara beransur-ansur membuat penglihatan makin kabur. Diet yang kaya dengan vitamin E dan C, lemak omega-3, lutein, dan zeaxanthin, boleh membantu kesihatan mata. Selain itu, penyakit diabetes dan beberapa penyakit kronik dan keradangan boleh menyebabkan katarak terjadi lebih awal. Tabiat merokok dan pengambilan alkohol yang berlebihan juga boleh mempengaruhi kejadian katarak.

3) Bagaimana katarak dirawat?

Rawatan katarak adalah secara pembedahan. Teknik moden iaitu 'phacoemulsification' adalah pembedahan mikro dengan incision yang kecil tanpa jahitan. Lensa asal dikeluarkan dan kemudian diganti dengan implan lensa intraokular (IOL) untuk memulihkan penglihatan. Dalam kebanyakan kes, mata sembuh dengan cepat selepas pembedahan tanpa jahitan.

4) Adakah pembedahan satu-satunya rawatan katarak?

Pada masa ini dan untuk masa yang akan datang pembedahan adalah satu-satunya rawatan untuk katarak. Walaupun diet yang sihat dan perubahan gaya hidup dapat membantu mencegah katarak, namun ia tidak dapat membalikkan katarak setelah ia terjadi. Para penyelidik sedang mengkaji sama ada kemungkinan terdapat ubat titis mata yang dapat mencegah atau menyembuhkan katarak, tetapi kajian ini berada pada tahap awal. Sukar untuk meramalkan bila rawatan tersebut boleh dipraktis atau adakah ia akan berkesan seperti pembedahan katarak.

5) Adakah pembedahan katarak serius?

Semua pembedahan melibatkan beberapa risiko, jadi ya, memang serius. Walau bagaimanapun, pembedahan katarak adalah jenis pembedahan yang paling kerap dilakukan. Ramai pakar bedah katarak adalah sangat berpengalaman dan ini akan mengurangkan risiko komplikasi terjadi.

6) Doktor mengatakan saya ada katarak, tetapi dia mahu saya menunggu dahulu sebelum membuat pembedahan. Kenapa?

Katarak peringkat awal menyebabkan sedikit gangguan penglihatan. Doktor anda mungkin mahu mengawasi perkembangan katarak adakah menjadi semakin matang dan lebih menjejaskan penglihatan dan gaya hidup anda sebelum mengesyorkan pembedahan.

Sebilangan katarak tidak sampai ke tahap di mana ia perlu dikeluarkan. Tetapi jika katarak anda bertambah buruk dan anda mula menghadapi masalah untuk melihat dengan jelas semasa memandu dan melakukan tugas seharian yang lain, mungkin sudah tiba masanya untuk pembedahan katarak.

7) Adakah saya terjaga semasa pembedahan katarak?

Ya, biasanya pesakit dalam keadaan terjaga (sedar) semasa pembedahan katarak kerana menggunakan bius setempat sahaja. Ini bagi mengurangkan risiko yang berkaitan dengan bius am (general anaesthesia). Di bawah bius setempat, pakar bedah katarak boleh berkomunikasi dengan pesakit semasa pembedahan berjalan.

8) Adakah saya perlu cermin mata selepas pembedahan katarak?

Bergantung kepada jenis implan IOL - sekiranya anda memilih implan biasa, kemungkinan anda memerlukan cermin membaca, atau 'power' yang rendah untuk jarak jauh, ini bergantung kepada keperluan visual anda. Ramai juga pesakit yang tidak memerlukan cermin mata. Pembedahan katarak dengan lensa premium seperti IOL multifokal dapat memberikan hasil yang sangat baik dan membolehkan ramai pesakit bebas tanpa cermin mata.

9) Berapakah kos pembedahan katarak?

Kos pembedahan katarak berbeza bergantung kepada jenis prosedur, jenis lensa intraokular dan fasiliti kerajaan atau swasta yang dipilih. Pada masa kini, pembedahan katarak (untuk satu mata) di hospital kerajaan di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia menelan belanja lebih kurang RM900.00 bagi jenis IOL biasa. Kos IOL jenis khas boleh menelan kos tambahan RM1,000 ke RM3,000. Pembedahan di hospital swasta adalah bergantung kepada pusat rawatan yang dipilih.

10) Apa yang berlaku sekiranya katarak dibiarkan tanpa rawatan?

Dalam kebanyakan kes, katarak akan semakin menebal dari masa ke masa, menyebabkan penglihatan semakin berkurang secara berterusan. Ini boleh menjejaskan gaya hidup seperti tidak boleh memandu atau melakukan tugas harian. Katarak yang terlalu masak atau terlalu tebal menyukarkan prosedur pembedahan, bahkan boleh menyebabkan kebutaan total jika dibiarkan lama. Walaubagaimana pun, agak mustahil untuk meramalkan dengan tepat bila katarak akan bertambah teruk dalam setiap individu.

Jika anda mempunyai masalah penglihatan sila berjumpa doktor untuk pemeriksaan lanjut dan mendapatkan rawatan.