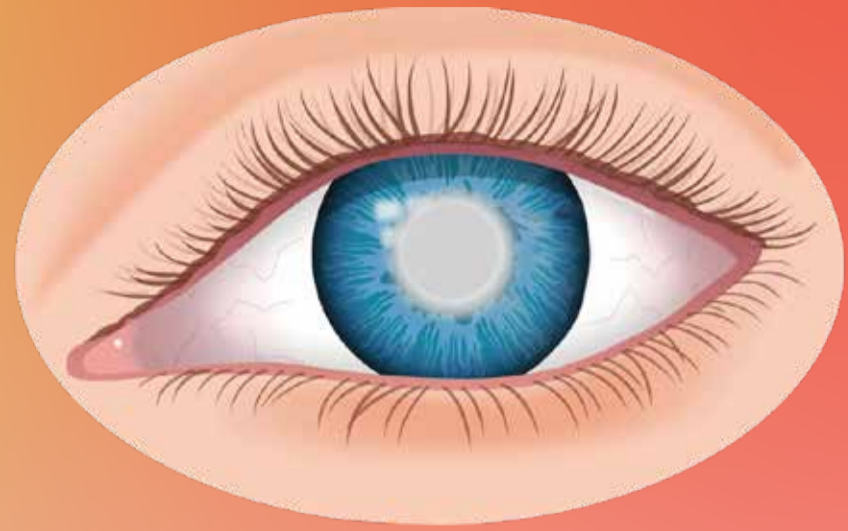




MENGENAL DAN MENGATASI KATARAK



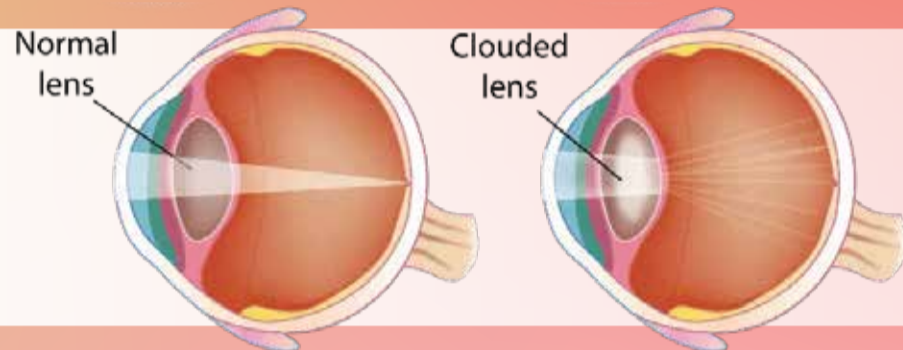
Mata dengan Katarak

APA ITU KATARAK?

Katarak adalah kelainan mata berupa adanya kekeruhan pada lensa mata yang menyebabkan penglihatan kabur atau buruk.

GEJALA KATARAK MELIPUTI:

- Penglihatan kabur
- Penurunan sensitivitas terhadap cahaya
- Hilangnya warna dan kontras
- Kesulitan melihat di malam hari



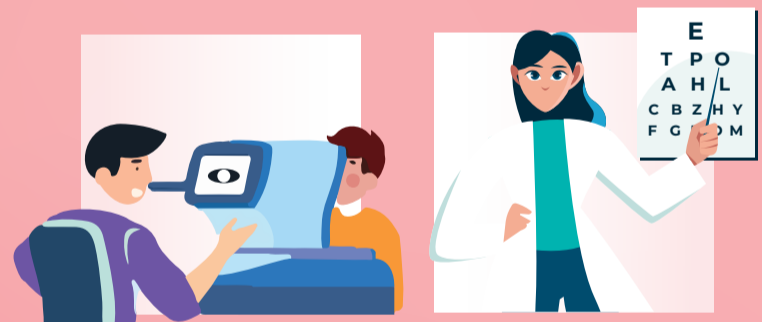
BEBERAPA FAKTOR RISIKO TERMASUK:

- Risiko katarak meningkat seiring bertambahnya usia
- Kelainan sistemik seperti diabetes atau kelainan sistemik lainnya
- Paparan sinar UV berlebihan terutama dari sinar matahari
- Penggunaan tetes mata yang mengandung steroid
- Risiko akan lebih tinggi jika ada riwayat katarak dalam keluarga

Diagnosis dan Pemeriksaan mata oleh dokter mata adalah cara terbaik untuk mendiagnosis katarak.

Tes mata termasuk:

- Pemeriksaan lampu celah: Untuk memeriksa lensa mata dengan teliti
- Tes tajam penglihatan (Visus): Untuk menilai sejauh mana penglihatan anda terpengaruh



PENGOBATAN KATARAK

- Operasi katarak: Pengangkatan lensa yang keruh dan penggantian dengan lensa buatan.
- Kacamata atau lensa kontak: Untuk mengoreksi penglihatan setelah operasi.

PENCEGAHAN KATARAK

1. Pola makan sehat: Makanan kaya antioksidan seperti sayuran hijau dan buah-buahan dapat membantu mencegah katarak
2. Selalu lakukan kontrol dan pengobatan rutin apabila memiliki penyakit sistemik seperti diabetes
3. Kenakan kacamata matahari: Untuk melindungi mata dari sinar UV
4. Hindari merokok: Merokok dapat meningkatkan risiko katarak



MENGAPA PENTING UNTUK MENGETAHUI TENTANG KATARAK?

Katarak adalah gangguan mata umum yang dapat memengaruhi kualitas penglihatan. Dengan pemahaman tentang gejala, faktor risiko, dan perawatan, anda dapat menjaga kesehatan mata anda dan mencegah dampak buruknya.

