



# KATARAK

Suatu penyakit ketika lensa mata menjadi keruh dan berawan. Pada umumnya, katarak berkembang perlahan dan awalnya tidak terasa mengganggu.

Penyebab katarak yang paling umum ditemui adalah akibat proses penuaan atau trauma yang menyebabkan perubahan pada jaringan mata. Lensa mata sebagian besar terdiri dari air dan protein. Dengan bertambahnya usia, lensa menjadi semakin tebal dan tidak fleksibel dengan gejala :

- Pandangan kabur seperti berkabut.
- Melihat lingkaran di sekeliling cahaya.
- Pandangan ganda.
- Penurunan penglihatan pada malam hari.
- Rasa silau saat melihat lampu mobil, matahari, atau lampu.
- Sering mengganti ukuran kacamata.
- Warna di sekitar terlihat memudar.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah katarak, antara lain:

- Memeriksa mata secara teratur pada dokter spesialis mata.
- Melindungi mata dari benturan dan cahaya matahari yang terlalu lama, dengan menggunakan kacamata yang melindungi dari sinar ultraviolet baik UVA dan UVB.
- Kelola masalah kesehatan lain, seperti diabetes yang bisa meningkatkan risiko katarak.
- Membatasi kebiasaan menyetir di malam hari.
- Memperbaiki pencahayaan di rumah.
- Menggunakan kaca pembesar saat membaca.
- Berhenti merokok dan kurangi konsumsi alkohol
- Terapkan pola makan dengan memperbanyak buah-buahan dan sayuran.

dr. Eko Yuniarto, Sp. F., M.H.Kes  
No Serdik : 202409002020