

Mengupas Seputar Katarak Kortikal, Ketika Lensa Mata Menjadi Keruh



➤ Apa itu katarak kortikal?

Katarak kortikal adalah salah satu [jenis katarak](#) yang ditandai dengan adanya kekeruhan lensa di bagian korteks (tepi lensa). [Gangguan mata](#) ini adalah jenis paling umum dari katarak senilis, yaitu katarak yang muncul akibat proses penuaan.

Katarak ini dimulai dengan garis-garis putih di tepi luar korteks lensa. Selanjutnya, kabut tersebut perlahan akan mengembang dengan memunculkan garing memanjang ke tengah.

Kondisi tersebut kemudian mengganggu cahaya yang melewati bagian tengah lensa.

➤ Apa saja gejala katarak kortikal?

Dikutip dari [Columbia University Department of Ophthalmology](#), tanda dan gejala katarak kortikal yang mungkin muncul antara lain:

- merasa silau ringan hingga parah,
- penglihatan jarak jauh dan dekat berkurang,
- mata menjadi kurang sensitif, hingga
- kesulitan melihat pada malam hari.

Pada awalnya, kekeruhan dalam penglihatan Anda mungkin terjadi pada sebagian kecil dari lensa. Anda bahkan tidak akan menyadari adanya perubahan pada penglihatan. Ketika katarak tumbuh lebih besar, ini bisa mengaburkan lebih banyak lensa. Hal tersebutlah yang menyebabkan gejala-gejala di atas.

➤ **Kapan harus ke dokter?**

Segera hubungi dokter jika menyadari adanya perubahan dalam penglihatan Anda. Selain itu, jangan ragu untuk segera mengunjungi dokter jika mengalami gejala, seperti:

- penglihatan ganda atau kilatan cahaya,
- sakit mata mendadak, atau
- sakit kepala mendadak.

➤ **Apa penyebab katarak kortikal?**

Katarak kortikal muncul akibat bertambahnya usia atau kondisi yang semakin menua. Ini karena seiring bertambahnya usia, lensa di mata Anda menjadi kurang fleksibel, kurang transparan, dan lebih tebal. Kondisi medis terkait usia menyebabkan jaringan di dalam lensa rusak dan menggumpal sehingga mengaburkan area kecil di dalam lensa.

[Katarak](#) jenis ini terjadi ketika bagian serat lensa yang mengelilingi nukleus (bagian tengah lensa) menjadi buram. Gangguan mata ini umumnya berkembang di kedua mata, tetapi tidak selalu. Katarak di satu mata mungkin lebih parah daripada di mata lainnya sehingga masalah penglihatan mungkin berbeda.

➤ **Faktor risiko**

Journal Of Ophthalmic And Vision Research menyebutkan beberapa kondisi yang dapat meningkatkan risiko katarak jenis ini di antaranya:

- diabetes,
- hipertensi, dan
- merokok.

➤ **Apa pengobatan untuk katarak kortikal?**

Sebelum menentukan pengobatan yang tepat, dokter akan mendiagnosis katarak kortikal terlebih dahulu. Proses ini dilakukan dokter dengan cara meninjau riwayat dan gejala medis Anda serta melakukan pemeriksaan mata. Beberapa [pemeriksaan mata](#) yang mungkin diminta dokter adalah:

- tes ketajaman visual,
- pemeriksaan *slit-lamp*,
- dan pemeriksaan retina.

Jika kacamata yang diresepkan dokter tidak mampu membantu mengatasi gangguan penglihatan Anda, solusinya adalah operasi katarak. Bicarakan dengan dokter kapan waktu yang tepat untuk melakukan [operasi katarak](#). Dokter biasanya akan menyarankan Anda melakukan operasi jika katarak telah memengaruhi kualitas hidup Anda.

➤ **Bisakah katarak kortikal dicegah?**

Mencegah katarak kortikal mungkin bukan perkara mudah mengingat kondisi ini berkaitan dengan penuaan. Namun, ada beberapa langkah di bawah ini mungkin bisa mengurangi risiko Anda.

1. Kelola diabetes dan hipertensi

Salah satu cara untuk mencegah katarak jenis ini adalah dengan melakukan pengobatan penyakit yang dapat meningkatkan risiko Anda. [Diabetes](#) dan [hipertensi](#) adalah dua penyakit yang disebut dapat meningkatkan risiko katarak kortikal. Oleh sebab itu, Anda perlu menjalani perawatan untuk menjalani penyakit tersebut.

2. Berhenti merokok dan mengonsumsi alkohol

Anda perlu berhenti merokok untuk menurunkan risiko terjadinya katarak jenis ini. Jika kesulitan, mintalah para ahli atau terapis untuk membantu Anda menghentikan kebiasaan tersebut. Selain berhenti merokok, Anda perlu menghentikan konsumsi alkohol jika ingin terhindar dari katarak kortikal.

3. Menerapkan pola makan sehat

Pilih diet sehat yang mencakup banyak buah dan sayuran.

Buah dan sayuran mengandung banyak antioksidan yang mampu membantu menjaga kesehatan mata Anda. Selain untuk mengurangi risiko katarak, buah-buahan dan sayuran juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh Anda secara keseluruhan.

4. Menggunakan kacamata hitam

Cahaya ultraviolet (UV) dari matahari mungkin dapat meningkatkan risiko Anda terkena katarak kortikal. Kenakan kacamata hitam untuk menghalangi paparan sinar UVB saat Anda berada di luar ruangan.

5. Menjalani pemeriksaan mata rutin

Pemeriksaan mata dapat membantu mendeteksi katarak dan masalah mata lainnya pada tahap awal. Tanyakan pada dokter seberapa sering Anda perlu melakukan pemeriksaan mata. Jangan ragu menghubungi dokter jika Anda merasakan gejala-gejala katarak yang telah disebutkan di atas. Deteksi awal penyakit dapat membantu dokter menentukan solusi yang tepat untuk Anda.

Sumber : (<https://hellosehat.com/mata/penyakit-mata/katarak-kortikal/>)