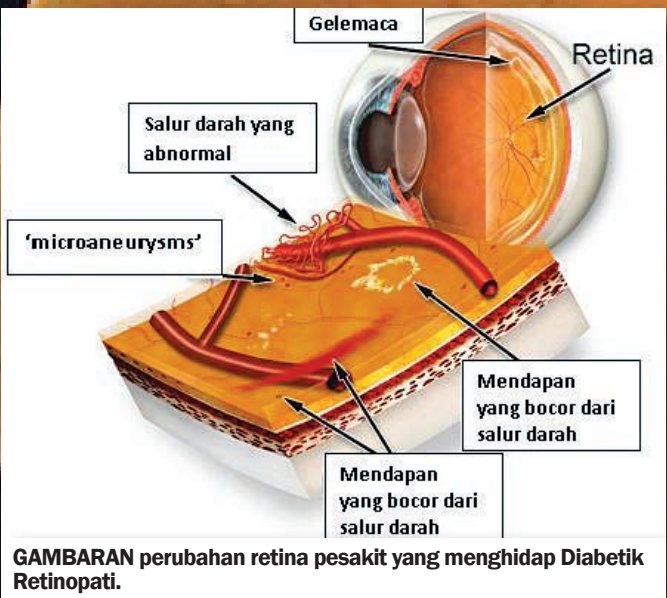




GAMBARAN perubahan retina pesakit yang menghidap Diabetik Retinopati.

KEADAAN retina yang tiada Diabetik Retinopati.

Penghidap kencing manis boleh buta?



KOLONEL (B) DR. YIP CHEE WAI
Pakar Mata, Hospital Pantai,
Ayer Keroh



Fiqa Jamal

TAHUKAH anda, penghidap diabetes atau kencing manis berupaya untuk buta kekal? Hal ini kerana masih ramai lagi yang mempunyai kurang kesedaran terhadap penyakit ini.

Diabetes atau kencing manis berlaku apabila kandungan gula dalam darah tinggi kerana badan kita tidak mengeluarkan cukup insulin atau gula tidak boleh diproses dengan betul.

Insulin ialah hormon yang menolong mengawal kandungan gula dalam darah kita. Kanak-kanak dan orang dewasa boleh menghidap kencing manis. Bagaimanakah diabetes boleh melibatkan mata?

Kebanyakan pesakit diabetik akan mengalami Diabetik Retinopati selepas tempoh penyakit melebihi 20 tahun dan ramai yang mengalaminya jauh lebih awal jika kadar gula atau penyakit diabetik tidak dikawal dengan baik.

Penghidap diabetes juga boleh menghidap penyakit katarak lebih kerap berbanding orang ramai yang tidak menghidapi kencing manis.

DIABETIK RETINOPATI

Diabetik Retinopati ialah retinopati (kerusakan pada retina) yang disebabkan oleh komplikasi penyakit diabetes di mana ianya terjadi akibat dinding salur darah yang porous sehingga menyebabkan kebocoran protein

dan lemak ke lapisan retina serta kapilari tersumbat.

Ia sekali gus boleh menyebabkan kurangnya bekalan oksigen ke retina lantas menyebabkan pendarahan dalam mata yang akhirnya mengakibatkan penglihatan mata merosot dan seterusnya buta.

GOLONGAN BERISIKO MENDAPAT DIABETIK RETINOPATI

Golongan yang berisiko mendapat penyakit Diabetik Retinopati ini ialah ;

- Semua pesakit diabetes yang mempunyai paras gula yang tidak terkawal (paras glycated hemoglobin Hb1Ac yang tinggi)
- Pesakit diabetes yang sedang hamil
- Pesakit yang mempunyai paras tekanan darah tinggi dan kolesterol yang tidak terkawal
- Pesakit yang didiagnos mengidap diabetes lebih dari 5 tahun
- Pesakit yang mempunyai paras hemoglobin yang rendah
- Pesakit diabetes yang mempunyai berat badan yang berlebihan atau obesiti

TANDA DAN GEJALA RETINOPATI DIABETIK

Diabetik Retinopati pada tahap awal selalunya tidak mempunyai apa-apa tanda namun, jika berlarutan tanpa rawatan tanda dan gejala penyakit tersebut akan menyebabkan hilang penglihatan.

Jika pesakit mengalami simptom penglihatan kabur, serta mendapati terdapat bintik hitam atau kosong di tengah medan penglihatan, ia bermakna penyakit Diabetik Retinopati sudah sampai ke tahap yang serius.

TIGA TAHAP PERINGKAT DIABETIK RETINOPATI

Tahap Awal

Peringkat awal retinopati tanpa proliferasi, dalam peringkat ini, saluran darah menjadi lemah dan mudah bocor menyebabkan titik-titik pendarahan yang dipanggil 'microaneurysms' yang menandakan pengembangan yang tidak normal pada salur darah retina.

Di peringkat ini microaneurysms dapat dilihat pada satu bahagian retina.

Tahap Pertengahan

Peringkat pertengahan retinopati tanpa proliferasi terjadi apabila terdapat lebih banyak microaneurysms dan dapat dilihat pada lebih satu bahagian retina.

Tahap Kritikal

Di peringkat ini juga, retinopati tanpa proliferasi boleh menjadi tenat apabila terdapat lebih banyak microaneurysms di bahagian retina, berlaku pendarahan dalam lapisan retina dan penyempitan saluran darah yang menyebabkan kurang oksigen pada retina.

Pada peringkat Diabetik Retinopati Tanpa Proliferasi, pesakit mungkin tidak mengalami sebarang simptom gangguan penglihatan lagi.

PERINGKAT RETINOPATI PROLIFERASI

Peringkat retinopati proliferasi, iaitu di peringkat terjadi pertumbuhan salur darah yang tidak normal akibat dari kekurangan oksigen yang teruk dan boleh mengakibatkan pendarahan dalam mata.

DIABETIC MACULAR EDEMA (DME)

DME boleh berlaku di mana-mana peringkat retinopati sama ada diabetik retinopati proliferasi atau tanpa proliferasi. Kebanyakan pesakit mengalami gejala gangguan penglihatan jika ada DME.

RAWATAN DIABETIK RETINOPATI

Rawatan Diabetik Retinopati bergantung kepada tahap penyakit terbabit.

Pada peringkat awalnya, penyakit tersebut boleh diatasi dengan mengawal paras gula dengan mengamalkan diet yang terkawal, pengambilan ubat yang betul serta mengubah cara hidup dengan amalkan senaman, berhenti merokok dan kurangkan pengambilan alkohol.

Rawatan Laser

Rawatan awal untuk retinopati proliferasi memerlukan sejenis laser yang dipanggil 'panretinal photocoagulation'. Di mana dalam prosedur ini, laser digunakan untuk mengurangkan keperluan oksigen di bahagian retina sekali gus membolehkan saluran darah yang mudah pecah mengecut dan hilang.

Rawatan Injeksi Intravitreal

Injeksi intravitreal (anti Vascular Endothe-

lial Growth Factor) merupakan rawatan yang sering digunakan sekarang untuk mengurangkan bengkak retina (Diabetic Macular Edema). Pesakit memerlukan injeksi secara berkala.

Rawatan Pembedahan Vitrektomi

Di tahap yang lebih teruk, pendarahan dalam mata atau kelekangan retina memerlukan pembedahan vitrectomy. Di mana dalam prosedur ini, pendarahan dalam vitreous dikeluarkan agar gangguan penglihatan dapat dikurangkan.

DIABETIK RETINOPATI BOLEH DIELAK?

Kita boleh mengurangkan risiko gangguan penglihatan atau kebutaan berpunca dari Diabetik Retinopati dengan mengawal penyakit kencing manis serta memastikan kandungan glukosa dalam darah sentiasa terkawal. Pesakit juga harus memastikan tekanan darah serta kandungan lemak/kolesterol dalam badan juga terkawal serta elakkan obesiti.

Mengamalkan pemakanan yang sihat dan senaman seharian juga akan membantu pesakit dari mendapat Diabetik Retinopati.

Selain itu, pesakit diabetes juga perlu membuat pemeriksaan rutin dengan pengamal perubatan dan pastikan pemeriksaan retina dilakukan sekurang-kurangnya sekali setiap tahun sama ada secara 'screening camera' atau dengan pakar mata.

Risiko kebutaan berpunca dari penyakit diabetik retinopati dapat dikurangkan jika ianya dikesan pada peringkat awal (sebelum timbulnya sebarang gejala gangguan penglihatan).

Rawatan awal sama ada secara laser atau injeksi ubat secara intravitreal juga mampu mengurangkan risiko kebutaan. Namun begitu langkah yang paling baik untuk mencegah kebutaan akibat diabetes ialah mengamalkan cara hidup yang sihat, mengawal kandungan gula, lemak serta kolesterol dan tekanan darah.

Menghidap penyakit diabetes tidak akan menyebabkan kebutaan tetapi dengan tidak mengawal penyakit diabetes untuk satu tempoh masa yang panjang sudah tentu akan menyebabkan gangguan penglihatan akibat Diabetik Retinopati.