Kerusakan Saraf Mata Diabetes

Oleh: dr. Widyandana, MHPE, Ph.D., Sp.M(K)

SEPERTI yang kita sering ketahui, mata adalah organ yang sangat penting dalam kehidupan seseorang.

Gangguan mata yang sering dialami oleh penderita DM adalah, penglihatan kabur yang disebabkan oleh perubahan organ dalam mata, yang sering terganggu adalah lensa mata, retina, saraf mata, dan lainlainnya.

Hal ini akan terjadi, jika DM tidak diobati dalam jangka waktu yang panjang, gula darah akan merusak pembuluh darah dan saraf mata yang mengakibatkan kebutaan.

Syaraf Mata

Gula darah nomal sebelum makan, yaitu antara 70 mg/dL sampai dengan 130 mg/dL dan kurang dari 180 mg/dL pada satu atau 2 jam sesudah makan.

Mata dihubungkan ke otak melalui saraf mata. Saraf mata adalah adalah suatu jaringan, yang terdiri atas jutaan serabut saraf penghubung dari ujung belakang bola mata menuju otak.

Cara kerjanya adalah, saat retina yang berposisi di dalam bola mata menangkap cahaya obyek penglihatan, maka akan bertransformasi menjadi data berupa aliran listrik.

Data aliran listrik ini, berjalan merambat dari saraf mata awal di belakang retina menuju ruang pengolahan informasi yakni otak.

Pada penyakit tertentu, tentu saja proses ini dapat terganggu, contohnya adalah penyakit diabetes mellitus (DM), gula darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan saraf mata yang disebabkan karena terganggunya suplai nutrisi dan oksigen terganggu pada saraf mata tersebut, menyebabkan gangguan penglihatan bahkan kerusakan mata permanen.

Penyakit nonanterior ischemic optic neuropathy (NAION), yaitu kelainan neuropati saraf mata akut yang disebabkan karena gangguang peredaran darah ke saraf mata ini dapat menimbulkan penurunan tajam penglihatan sampai dengan kebutaan yang permanen yang sering

KR-Istimewa
Dr Widyandana, MHPE, PhD, SpM(K)

ditemukan pada penderita lanjut usia.

Penyebab penyakit ini selain karena DM juga bisa karena penyakit yang lain, misal hipertensi, dislipidemi, kelainaan kekentalan darah, dan lain-lain.

Penyakit tersebut diatas jangan diremehkan, karena memang dapat mengganggu peredaran darah ke organ vital termasuk saraf mata.

Katarak

Selain gangguan saraf mata, gangguan yang dapat terjadi pada penderita DM adalah katarak. Penderita DM cenderung mampunyai potensi yang lebih besar mengalami katarak, dan bertambah parah dalam waktu yang relatif cepat.

Untuk mengatasinya, dokter mata akan melakukan operasi untuk mengganti lensa mata yang rusak dengan lensa mata buatan.

Glaukoma

Penyakit yang dapat terjadi pada penderita DM selanjutnya adalah glaukoma. Glaukoma terjadi ketika cairan di dalam mata tidak dapat mengalir dengan baik akibat kadar gula yang tinggi, sehingga terjadi penumpukan, dan meningkatkan tekanan dalam bola mata yang mengakibatkan saraf dan pembuluh darah mata rusak karena tertekan cairan tersebut.

DM yang tidak terkontrol, juga berisiko menyebabkan penderitanya mengalami pembentukan pembuluh darah baru di iris (neovaskularisasi). Akibatnya, cairan bola mata akan menumpuk, beresiko perdarahan, dan meningkatkan tekanan di dalam mata.

Retinopati Diabetik

Penyakit lain yang dapat terjadi adalah retinopati diabetik. Semakin lama seseorang menderita diabetes, semakin besar kemungkinannya terserang penyakit mata ini, terlebih jika kadar gula darah tidak terkontrol dengan pengobatan.

Untuk dapat melihat dengan baik, retina mata membutuhkan pasokan darah yang cukup. Pada penderita diabetes, kadar gula darah yang tinggi lama kelamaan dapat merusak pembuluh darah tersebut dan menyebabkan gangguan retina mata. Kondisi ini dapat mengakibatkan kebutaan jika terlambat ditangani.

Tips bagi penderita DM untuk menjaga gula darah, sebaiknya rutin mengonsumsi obat DM dan kontrol ke dokter sesuai jadwal, serta diimbangi dengan pola hidup sehat. Untuk menjaga kesehatan mata, penderita DM perlu rutin melakukan pemeriksaan mata ke dokter spesialis mata setiap 6 bulan hingga 1 tahun sekali.

Jangan ragu untuk periksa, jika sewaktu-waktu penglihatan mendadak kabur, terasa ada "lubang hitam", terlihat ada cahaya, silau, dan terlihat bintik-bintik hitam (floaters). Konsutasi untuk saraf mata dapat menemui dr. Doni pada hari Senin atau Kamis pagi di RSUP Dr Sardjito, di poli Mata Neurooftalmologi.

**)Dosen DPKB FK-KMK UGM, Dokter Mata Konsultan Neuro Oftalmologi RSUP Dr. Sardjito, RSPAU dr. S. Hardjolukito & RSU Mitra Sehat*

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Cuaca dan Radang Tenggorokan

Oleh: apt. Achdiani Choiriah., S. Farm

PERUBAHAN cuaca secara tiba-tiba dapat menurunkan imun sehingga mudah terserang penyakit. Gejalanya pusing, demam, badan pegal, rasa tidak nyaman pada tenggorokan, nyeri telan, tenggorokan kering dan gatal. Rasa tidak nyaman pada tenggorokan atau biasa disebut radang tenggorokan, dapat disebabkan karena beberapa faktor, seperti adanya infeksi virus, infeksi bakteri, faktor lingkungan, akibat merokok, alergi, iritasi udara (seperti polusi/AC), atau terlalu banyak berteriak.

Pengobatan radang tenggorokan dapat dilakukan dengan cara farmakologis atau non farmakologis.

Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan:

1. Analgesik (penghilang rasa sakit) dan anti-peradangan, obat yang mampu meringankan rasa nyeri pada tubuh. Contohnya seperti : ibuprofen, asam mefenamat, natrium/ kalium diklofenak, dexamethasone dan methyl prednisolone. Penggunaan obat golongan kortikoseteroid seperti dexamethasone dan methyl prednisolone, sebaiknya tidak digunakan dalam jangka panjang, karena dapat menimbulkan efek samping berupa obesitas, gangguan tumbuh kembang dan insomnia serta efek-efek lainnya.

2. Acetaminophen (Paracetamol), adalah alternatif untuk penghilang rasa sakit

3. Antiseptik lokal seperti dequalinium chloride, bekerja langsung di tempat terjadinya peradangan dan membantu merangsang aliran air liur untuk menjaga tenggorokan tetap lembab.

4. Obat semprot dan kumur.

5. Antibiotik, untuk mengobati radang tenggorokan yang disebabkan oleh bakteri.

Beberapa bahan alami yang mungkin dapat digunakan untuk pengobatan radang tenggoroka, diantaranya adalah:

1. Madu : Madu adalah pengobatan sakit tenggorokan yang efektif karena bersifat antibakteri alami dan dapat mengurangi pembengkakan serta rasa tidak nyaman pada tenggorokan.

2. Air Garam : Kumur dengan air garam dapat dijadikan sebagai antivirus dan antibakteri yang bagus untuk menghilangkan penumpukan cairan pada jaringan yang meradang. Caranya adalah dengan mencampurkan setengah sendok teh garam dalam satu cangkir air hangat dan kemudian digunakan berkumur selama 20 menit, tiga kali sehari.

3. Obat alami lain yang dapat meredakan radang tenggorokan termasuk Echinacea dan Zinc.

Pencegahan terhadap radang tenggorokan dapat dilakukan dengan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan, seperti rajin mencuci tangan, asupan nutrisi yang baik, istirahat cukup, minum air putih 6-8 gelas setiap hari, membatasi konsumsi gula dan alcohol. Jika setelah pengobatan dengan farmakologis dan non farmakologis gejala radang tenggorokan tidak membaik, segera periksa ke dokter untuk mendapat tindakan lebih lanjut. ***

ILUSTRASI JOS

GERBANG AWAL KELUAR DARI KEMISKINAN

Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Perempuan

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) mengajak perempuan untuk menjadi inspirator keluar dari belenggu kemiskinan. Staf Ahli Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak bidang Penanggulangan Kemiskinan, Titi Eko Rahayu mengemukakan perempuan memiliki potensi luar biasa untuk dapat berkontribusi besar pada perekonomian Indonesia dengan mengupayakan pemajuan perempuan di bidang ekonomi melalui program ekonomi kreatif berkesinambungan, adil gender, dan berbasis kearifan lokal.

"Seringkali kemiskinan dikatakan berwajah perempuan karena pada masyarakat miskin, perempuan menunjukkan indikator kesejahteraan yang lebih rendah. Dari berbagai analisis dan data pun, khususnya pada keluarga miskin, indikator kualitas sumber daya manusia pada perempuan memang lebih rendah dibandingkan laki-laki," ujar Titi pada kegiatan Media Talk Kemen PPPA: Perempuan Inspirator Keluar dari Kemiskinan, Jumat (11/8).

Titi mengungkapkan, dampak kemiskinan tak hanya banyak dirasakan oleh kelompok perempuan semata, kemiskinan perempuan juga bersifat lintas generasi dan memiliki efek domino. Faktor penyebab kemiskinan juga begitu kompleks, ada yang bersifat individu, keadaan masyarakat dan lingkungan, serta kondisi dan kebijakan negara. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022, tercatat sebanyak 9,68% dari perempuan Indonesia hidup di bawah garis kemiskinan. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan persentase laki-laki yang ada pada angka 9,40%.

Melihat kemiskinan bukan hanya dari faktor ekonomi namun juga dari faktor lain yaitu pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan, namun ekonomi sebagai pintu masuk untuk keluar dari belenggu kemiksinan. "Pada Agustus 2022, BPS mencatat persentase TPAK perempuan berada di 53,41%, dimana laki-laki mencapai 83,87%. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan belum sepenuhnya memiliki kesempatan berpartisipasi dalam pasar tenaga kerja dikarenakan adanya kombinasi dan interaksi dari berbagai faktor seperti adat istiadat atau budaya, agama, pendidikan, status perkawinan, kondisi kesejahteraan rumah tangga, dan pembangunan ekonomi. Perempuan pun lebih banyak yang bekerja di sektor informal dibandingkan sektor formal, dan perempuan juga mendapatkan upah yang lebih rendah dibandingkan laki-laki," ungkap Titi.

Meskipun perempuan kerap disandingkan dengan kemiskinan, Titi menuturkan bahwa perempuan memiliki potensi untuk berkontribusi lebih besar bagi perekonomian Indonesia dengan memberikan akses dan membuka kesempatan kerja seluas-luasnya kepada perempuan di semua sektor tanpa membeda-bedakan gender. Program pemajuan perempuan melalui ekonomi kreatif pun harus dilakukan dengan membangun kemitraan berkelanjutan serta pendekatan yang holistik, integratif, dan partisipatif agar terciptanya peluang dan kesempatan bagi perempuan untuk menunjukkan kekuatan dan potensinya.

"Kekuatan perempuan Indonesia dapat dibuktikan dengan besarnya jumlah perempuan pelaku ekonomi melalui Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) yang mampu menyumbang pada Produk Domestik Bruto (PDB) secara signifikan. Para pelaku UMKM memiliki kemampuan dan potensi besar untuk terus berkembang ke bisnis yang tingkat lebih tinggi dan mampu memberdayakan perempuan lainnya. Tak hanya itu, tingkat pendidikan perempuan pun terus meningkat dan pendidikan memberikan kemampuan perempuan untuk lebih ahli dan terampil memasuki pasar," tutur Titi.

Lebih lanjut, Titi menekankan, kekuatan perempuan yang begitu luar biasa mampu dioptimalkan melalui pemberdayaan perempuan yang berkelanjutan, khususnya pemberdayaan ekonomi kreatif. Pemajuan perempuan di bidang ekonomi melalui ekonomi kreatif yang berkesinambungan, adil gender, dan berbasis kearifan lokal menjadi salah satu kunci dalam membantu perempuan keluar dari belenggu kemiskinan. Salah satu program unggulan yang berhasil membantu perempuan mengoptimalkan potensinya adalah melalui Sekolah Perempuan.

"Wadah-wadah peningkatan kapasitas untuk perempuan seperti Sekolah Perempuan atau apapun namanya, akan semakin kuat dengan adanya inisiasi Kemen PPPA mengembangkan Desa/Kelurahan Ramah Perempuan dan Peduli Anak (D/KRPPA) yang memiliki tujuan antara lain yakni memberdayakan perempuan dan mengembangkan potensi perempuan sebagai pemimpin perempuan di tingkat akar rumput dan juga mendorong masyarakat untuk terus bergerak mengupayakan berbagai kebijakan yang berspektif gender dan ramah anak. Kami akan terus mengembangkan kolaborasi, sinergi, dan kerjasama dengan berbagai pihak yang sama-sama mendukung pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak," kata Titi.

Dalam kesempatan tersebut, Ketua Sekolah Perempuan DKI Jakarta, Ning Setyani berbagi praktik baik yang telah dilakukan oleh Sekolah Perempuan dalam mengajak perempuan keluar dari belenggu kemiskinan, semakin berdaya, dan mengembangkan potensi maksimalnya dalam berbagai aspek.

"Melalui Sekolah Perempuan, kami diberikanan berbagai macam edukasi dan pelatihan untuk mengembangkan kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh perempuan, dari mulai aspek sosial, politik, budaya, ekonomi, dan kreativitas. Dari situlah perempuan mulai berdaya dan banyak perempuan yang kini mampu turut serta membantu ekonomi keluarga," jelas Ning. **(Ati)-d**

KR-Franz Boedhi Soekamanto

Perempuan memiliki potensi untuk meningkatkan perekonomian keluarga.

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat : Jln Nagadewa No. 12 Gowok, Depan Royal Ambarrukmo Sleman

Tentang Saksi

Tanya:

Saya akan mengajukan gugatan cerai karena suami sudah nikah siri dengan perempuan lain, hingga punya anak. Pertanyaan saya, kalau proses pengadilan harus ada 2 orang saksi. Padahal saya tidak ada saksi sama sekali. Apakah bisa diproses?

Tia - Karanganyar

Jawab:

Perlu diketahui proses di Pengadilan harus ada saksi-saksi, paling sedikit 2 orang. Saksi adalah orang yang melihat menyaksikan mendengar langsung atas peristiwanya. Kalau anda akan mengajukan gugatan harus siap dengan bukti dan saksi-saksi yang menguatkan alasan peristiwanya agar mendapatkan putusan yang sesuai.

LBH Apik Yogyakarta, Jalan Asem Gede Ruko B 15 Condongcatur Depok Sleman. Hape, 0896 1922 5856.

KLINIK PKBI

Down Syndrom

Tanya:

Belum lama ini saya melihat tayangan youtube tentang diary anak down syndrom yang masih balita. Apakah ini bisa dicegah atau diketahui sejak dalam kandungan?

Liandari, Bantul

Jawab:

Down Syndrome (SD) merupakan kelainan genetik yang mengakibatkan kecerdasan yang rendah serta kelainan fisik yang khas.

Deteksi DS semenjak usia kehamilan 9 - 11 minggu. Risiko DS bisa dikurangi dengan menikah dan hamil saat usia di bawah 35 tahun.

Gejala yang terdeteksi sebelum lahir :

- Ukuran kepala lebih kecil (mikrosefalus)
- Bagian kepala belakang datar
- Bentuk telinga kecil atau tidak normal
- Sudut mata luar naik ke atas
- Lidah pecah-pecah

Gejala DS setelah lahir:

- Berat dan Panjang ketika lahir dibawah berat dan Panjang pada umumnya
- Mata miring ke atas dan ke luar
- Telapak tangan hanya memiliki satu lipatan
- Tangan lebar dengan ukuran jari pendek
- Tulang hidung rata dan bagian hidung kecil
- Mempunyai kepala yang kecil
- Bertubuh pendek
- Terdapat jarak yang luas antara jari kaki pertama dan kedua
- Lidah menonjol keluar

Sampai saat ini, belum diketahui pencegahannya. Jika berisiko tinggi, diskusikan dengan dokter sebelum hamil.

Diasuh oleh: d. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M. Kes