

## Impormasyon ng glaucoma

Alamin ang tungkol sa glaucoma at kung paano makakuha ng suporta.

### Alam mo ba?

- Ang glaucoma ay isang dahilan nang pagkawala nang paningin sa Australia.
- Tinatayang higit sa 300,000 mga Australyano ang mayroong glaucoma, ngunit 50% ang hindi na-diagnose.
- Kilala bilang 'magnanakaw ng paningin,' ang glaucoma ay unting unting lumalala ng walang sintomas.
- Ang maagang pagtuklas at pagsunod sa paggamot ay mahalaga upang mabagal ang paglala ng glaucoma.
- Ang glaucoma ay namamana - ikaw ay 10X na mas malamang na magkaroon ng glaucoma kung mayroon kang isang direktang miyembro ng pamilya na may glaucoma.

Habang higit sa 300,000 mga Australyano ang may glaucoma, 50% ay mananatiling hindi na-diagnose. Ang mas mataas na kamalayan, maagang pagtuklas at pagsunod sa paggamot ay makakapag-save ng maiiwasang pagkawala ng paningin.

### Ano ang glaucoma?

Ang glaucoma ay ang pangalan na ibinigay sa isang pangkat ng mga sakit sa mata kung saan nawala ang paningin dahil sa pinsala sa optic nerve. Ang pagkawala ng paningin ay kadalasang unti-unti at isang malaking halaga ng paligid (gilid) na paningin ay maaaring mawala bago magkaroon ng kamalayan sa anumang problema.

Sa kasamaang palad walang gamot para sa glaucoma, at ang pagkawala ng paningin ay hindi maibabalik.

## **Ano ang sanhi ng glaucoma?**

Ang glaucoma ay karaniwang sanhi ng pagtaas ng presyon sa mata na maaaring makapinsala sa optic nerve. Ang antas ng mataas na presyon sa mata na nagsasanhi ng progresibong pinsala sa optic nerve ay magkakaiba sa bawat tao.

May dalawang grupon ng to na meron mataas sa presyon sa mata na walang glaucoma (kilalang ocular hypertension) o pangaraniwan presyon sa mata na may glaucoma (kilalang pagkaraniwan presyon ng glaucoma).

Ang mata ay patuloy na gumagawa ng isang malinaw na likido na tinatawag na 'aqueous humor' kung saan ito kusang lumalabas. Ang likido na ito ay nagbibigay ng sustansya sa mata at nagpapanatili sa hugis ng mata. Ang likido na ito ay lumalabas sa isang lugar ng tawag 'anterior chamber angle' o 'drainage angle.' Kung may sira sa drainage angle, ang bilis ng paggawa ng aqueous humor ay magiging higit sa bilis ng daloy - na siyang dahilan ng mataas na presyon sa mata.

Ang pagtaas ng presyon sa mata ay ang simula nang pagkasira sa optic nerve sa likuran ng mata. Ang optic nerve ay binubuo ng humigit - kumulang isang milyong mga nerve na kumonekta sa likuran ng mata sa utak. Ang pinsala sa mga cell ng optic nerve ay nagreresulta sa hindi maibabalik na pinsala sa iyong paningin.

**Ang pinsala sa optic nerve ay maaaring mangyari kahit na ang presyon sa mata ng isang tao ay nasa loob ng normal na saklaw sa pagitan ng 10 hanggang 21 mm Hg. Ito ay tinatawag na mababa o pangkaraniwang na pag - igting na glaucoma.**

## Sino ang nasa peligro?

Bagaman ang sinuman ay maaaring magkaroon ng glaucoma, ang ilang mga tao ay nasa mas mataas na peligro.

Kasama sa mga kadahilanan ng peligro:

- Isang kasaysayan ng pamilya ng glaucoma (mga kamag-anak sa unang antas)
- Mataas na presyon ng mata
- Edad na higit sa 50
- Ang etniko ng Africa o Asyano
- Diabetes
- malapit o malayong paningin
- Isang nakaraang kasaysayan ng pinsala sa mata
- Nakaraan o kasalukuyang matagal na paggamit ng mga gamot na cortisone (steroid)
- Migraine
- Mataas o mababang presyon ng dugo
- nakahahadlang na sleep apnea

Ang mga taong may kamag-anak sa unang degree na may glaucoma ay may 1 sa 4 na pagkakataong magkaroon ng glaucoma sa kanilang buhay. Ang panganib ay tumataas sa 56% kung ang kamag-anak ay may advanced na glaucoma.

## Karamihan sa mga karaniwang uri ng glaucoma

### Pangunahing bukas ng anggulo ng glaucoma/Primary Open Angle-Glaucoma (POAG)

Ito ang pinakakaraniwang glaucoma sa Australia. Dahil sa malawak o bukas ng anggulo ng kanal ay hindi sapat para matanggal ang likido sa mata. Bilang isang resulta, ang pagtaas ng presyon ng mata ay nagdudulot ng unti-unting pinsala sa optic nerve na nagreresulta sa pagkawala ng paningin sa gilid at kalaunan ay pagkabalag.

Walang malinaw na sintomas upang ikabahala tungkol sa sakit hanggang ang sakit ay napaka-advanced. Pagkaraniwan presyon ng glaucoma ay isang uri ng glaucoma na katulad ng POAG maliban sa presyon ng mata na mananatiling normal. Ginagamot din ito sa parehong paraan.

### Saradong anggulo ng glaucoma/Angle-Closure Glaucoma

Ang ganitong uri ng glaucoma ay pangalawang pangkaraniwang nagsasangkot ng isang makitid na anggulo ng paagusan. Sa kasong ito, ang iris (may kulay na bahagi ng mata) ay kadalasang masyadong malapit sa anggulo ng paagusan ay maaaring barahan ang daluyan nang likido. Kung ang pagsasara ng anggulo ay

biglang nangyari, ang presyon sa mata ay maaaring biglang tumaas at magiging sanhi ng Acute Anggulo glaucoma. Ang biglang na pagsasara ng anggulo ay isang emerhensiyang medikal na nangangailangan ng kagyat na paggamot.

## **Ano ang mga sintomas?**

### **Pangunahing bukas ng anggulo ng glaucoma/Primary Open Angle-Glaucoma (POAG)**

- Walang mga sintomas sa maagang yugto para sa POAG.
- Ang maagang pagsusuri sa mata ay siyang paraan upang matuklasan ang pagbabago sa paningin at ang pagkasira sa optic nerve.

### **Talamak na Angle-Closure Glaucoma**

- Malubhang sakit sa mata na nauugnay sa pagduwal at pagsusuka.
- Sakit ng ulo.
- Biglang pagsisimula ng malabong paningin o pagkakita ng halos sa paligid ng ilaw.
- Nagluluhang mata

Ang glaucoma ay kilala bilang ‘magnanakaw ng paningin’ dahil walang halatang sintomas sa paningin sa maagang yugto nito.

## **Paano natuklas ang glaucoma?**

Ang glaucoma ay hindi maaaring matuklasan sa sarili. Isang optometrist o optalmologist lamang ang makapagsasabi kung mayroon kang glaucoma o wala. Sa panahon ng pagsusuri sa glaucoma gagawin ng iyong tagapagsanay sa kalusugan ng mata ay:

- Sukatin ang presyon ng iyong mata, na kilala rin bilang intraocular pressure (IOP).
- Suriin ang anggulo ng kanal ng iyong mata.
- Suriin ang iyong optic nerve kung may pinsala.
- Suriin ang iyong pangitnang at paligid na paningin.
- Kumuha ng larawan o pagsukat ng computer ng iyong optic nerve.
- Sukatin ang kapal ng iyong kornea.

**Mahalagang tandaan na ang pinagsamang mga resulta ng mga pagsusuri sa itaas ay matutukoy ang diagnosis ng glaucoma, at walang iisang pagsusuri ang maaaring humantong sa isang diagnosis.**



## Paano ginagamot ang glaucoma?

Bagaman walang gamot para sa glaucoma maaari itong kontrolin upang ang pagkawala ng paningin ay maiiwasan o mapabagal. Ang paggamot para sa glaucoma ay binubuo ng patak para sa mata, laser treatment, operasyon o kombinasyon ng tatlo.

Patak para sa mata

Gumagana ang patak para sa mata sa dalawang paraan:

- Binabawasan nila ang dami ng likido na pumasok sa mata, at
- Tulungan ang daloy ng likido na dumaloy mula sa anggulo ng paagusan.

### Paggamot ng Laser

- Selective Laser Trabeculoplasty (SLT): Pangkalahatang ginagamit upang babaan ang IOP para sa POAG. Gumagamit ang SLT ng maikling pulso ng mababang ilaw ng enerhiya sa anggulo ng paagusan upang makatulong sa pagdaloy ng likido.
- Peripheral Iridotomy (PI): Karaniwang ginagamit upang babaan ang IOP para sa Angle Closure Glaucoma. Ginagamit ang isang laser upang lumikha ng isang maliit na butas sa paligid ng iris na tumutulong sa daloy ng likido sa anggulo ng paagusan.

### Operasyon

- Trabeculectomy: Ang isang maliit na flap ay nilikha sa puting bahagi ng mata at isang filtration bleb (tulad ng isang bulsa) ay nabuo sa ilalim ng conjunctiva. Parehong nakatago sa ilalim ng tuktok na takipmata. Ang aqueous humor ay magagawang maubos sa mata sa pamamagitan ng flap at pagkatapos ay sa bleb kung saan ito hinihigop - ibinababa ang IOP sa mata.
- Minimally Invasive Glaucoma Surgery (MIGS): Gumagawa ang mga pamamaraang MIGS sa pamamagitan ng pag-bypass sa pagbara sa anggulo ng paagusan at pagtulong sa likido sa loob ng mata na maubos sa pamamagitan ng iba't ibang mga ruta. Ang ilang mga uri ng MIGS ay kinabibilangan ng: - iStent Inject - Hydrus - Xen Gel Glaucoma Implant Paggamot ay maaaring maiwasan ang karagdagang pagkawala ng paningin ngunit hindi nito mapabuti ang paningin ng mata o pag-aayos ng paningin na nawala dahil sa pinsala sa optic nerve.

## Glaucoma at ang iyong pamilya

Sa maraming mga kaso, ang glaucoma ay isang minana (genetic) na sakit sa pamilya, at mayroong isang mas mataas na peligro sa mga direktang kamag-anak.

Ang unang kamaganak (mga magulang, kapatid at anak) ay nasa mas malaking peligro - pagkakaroon ng halos 1 sa 4 na pagkakataon na magkaroon ng glaucoma sa kanilang buong buhay. Ang panganib na iyon ay dumoble kung ang kanilang kamag-anak ay may advanced na glaucoma.

Ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ang iyong paningin sa mata mula sa glaucoma ay ang pagkakaroon ng isang komprehensibong pagsusuri sa mata, na nagsasama ng isang optic nerve check. Kung mayroon kang isang kasaysayan ng pamilya ng glaucoma inirerekumenda na ipasuri mo ang iyong mga mata para sa glaucoma bawat 2 taon mula sa edad na 40 taon.

**Kung ang isang tao sa iyong pamilya ay may glaucoma ipasuri ang iyong mga mata - ito ay madali at maring iligtas ang iyong paningin.**

## Paano tayo makakatulong?

Nag-aalok ang Glaucoma Australia ng LIBRENG edukasyon at suporta sa mga taona may glaucoma.

Kung ikaw o ang isang taong pinapahalagahan mo ay nasuri na may glaucoma inirerekumenda naming sumali ka sa aming komunidad upang ma-access ang libreng mga mapagkukunan, patnubay at suporta.

Sumali sa aming komunidad online

[glaucoma.org.au/get-support](http://glaucoma.org.au/get-support)

Tumawag sa aming libreng linya ng suporta

1800 500 880

Hanapin kami sa Facebook

[facebook.com/glaucoma.australia](https://facebook.com/glaucoma.australia)