Kif nista' nittardja jew nevita ħsara lill-għajnejn?

Hemm diversi inizjattivi li tista' tieħu biex tipprevjeni ħsara fuq l-għajnejn. Pereżempju, huwa kruċjali li tagħmel eżami tal-għajnejn kull sena. Barra minn hekk, ħu ħsieb li timmaniġġja l-livelli ta' glukożju u kolesterol fid-demm, u agħti kas il-livelli tal-pressjoni tad-demm. Fuq kollox, segwi dieta tajba għas-saħħa, u jekk tpejjep, aħdem biex twaqqaf il-vizzju. Fl-aħħar nett, irrapporta kwalunkwe tibdil fil-vista tiegħek lit-tabib tiegħek immedjatament.

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja

Id-Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard

2326 6000

HPDPMalta
hpdp.gov.mt

healthpromotion.hpdp@gov.mt

ID-DIJABETE U L-KURA TAL-GĦAJNEJN

Riżorsa mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA

Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

C4D
CARE 4 DIABETES
Joint Action

Ikkofinanzjat
mill-Unjoni Ewropea

Il-proġett CARE4DIABETES irċieva fondi mill-Kummissjoni Ewropea (KE). GA No. 101082427.

Id-dijabete u l-kura tal-għajnejn

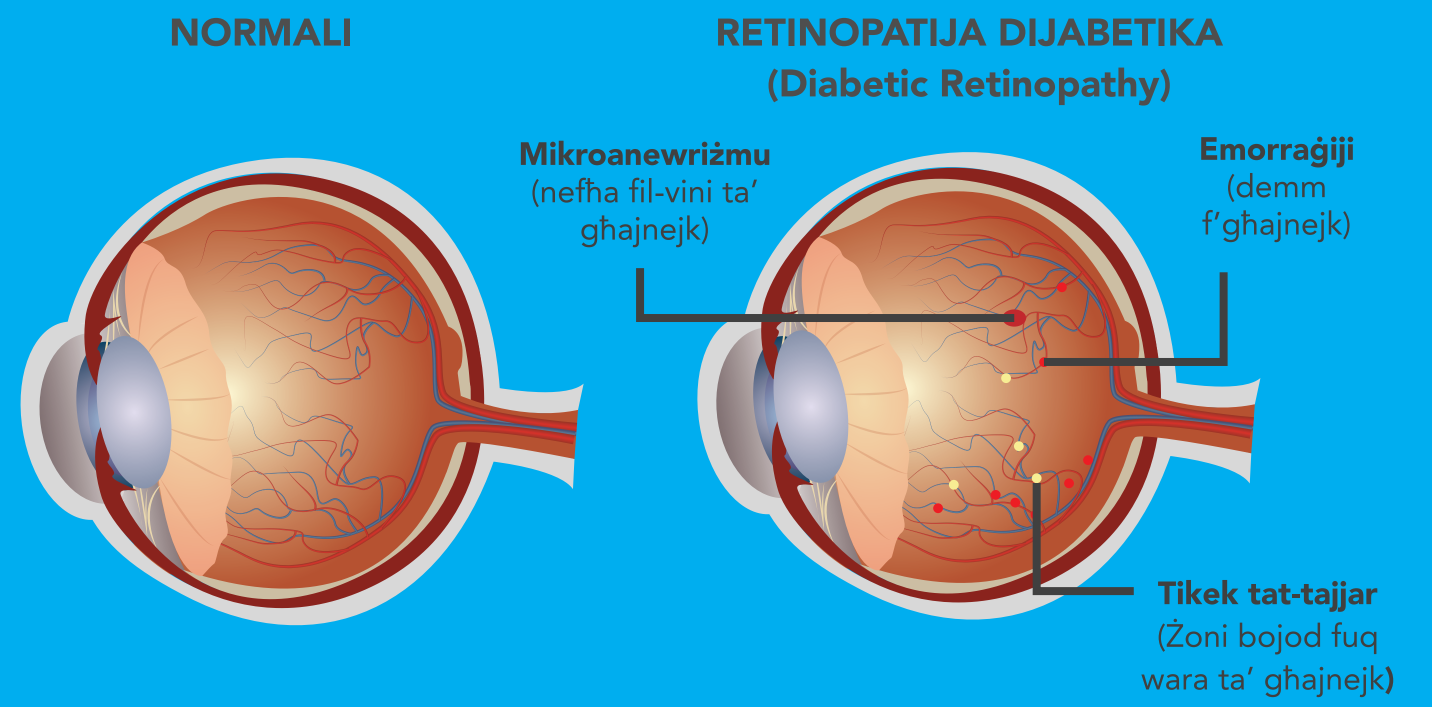
Persuni li jbatu bid-dijabete għandhom riskju ogħla li jiżviluppaw kumplikazzjonijiet tal-għajnejn bħal Retinopatija Dijabetika (*Diabetic Retinopathy*), Edema Makulari (*Macular Oedema*), Katarretti (*Cataracts*) u Glawkoma (*Glaucoma*). Sfortunatament, ħafna nies ma jinnutawx dawn il-bidliet fil-vista tagħhom u l-kundizzjoni tilħaq tavvanza sew fejn f'każijiet estremi, tista' tagħma. Però b'eżaminazzjonijiet regolari tal-għajnejn u trattamenti bikrija, it-telf serju tal-vista jista' jiġi evitat.

Id-dijabete kif tista' taffettwali għajnejja?

Il-ħbub ta' għajnejna għandhom quddiem u wara. In-naħa ta' quddiem ta' għajnejna (il-parti li nħarsu minnha) tissejjaħ il-"lenti" filwaqt li n-naħa ta' wara tissejjaħ ir-"retina". Din tal-aħħar hija diska sensittiva għad-dawl li taqbad l-istampa li tidher mil-lenti tiegħek. Il-lenti u r-retina ta' għajnejk jaħdmu bħal proġettur tal-films u skrin. Il-proġettur qisu l-lenti tiegħek, u l-iskrin qisu r-retina tiegħek.

Jekk il-lenti li tgħaddi l-istampa minnha (il-proġettur tal-films) ma tkunx iffukata tajjeb jew ikollha xi ħsara, l-istampa ta' fuq l-iskrin mhux se tidher tajjeb. Din il-problema normalment tista' titranġa billi terġa' tiffoka l-lenti (tagħmel nuċċali) jew billi tpoġġi lenti ġdida fil-proġettur (issir operazzjoni biex titneħħa l-lenti l-antika u tiddaħħal lenti ġdida fil-għajn).

Jekk l-iskrin li tintwera l-istampa fuqu ma jkunx dritt jew ikollu toqob jew tikek suwed fuqu, l-istampa wkoll mhux se tidher tajjeb. Ir-retina tiegħek taħdem bħall-iskrin li tintwera l-istampa fuqu. Sfortunatament, jekk ir-retina (jew l-iskrin) tiegħek issirilha l-ħsara, ħafna drabi jkun aktar diffiċli biex tissewwa.



X'jista' jiġrilha r-retina jekk ikolli d-dijabete?

Ħsara lir-retina minħabba d-dijabete tissejjaħ "retinopatija dijabetika" (Diabetic Retinopathy). Ir-retinopatija dijabetika tirriżulta meta l-vini t'għajnejk issirilhom ħsara serja minħabba livelli għoljin ta' glukożju fid-demm jew pressjoni tad-demm b'mod persistenti, li jistgħu jirriżultaw f'telf totali tal-vista.

X'jista' jiġrilha l-lenti jekk ikolli d-dijabete?

Il-persuni bid-dijabete huma aktar probabbli li jiżviluppaw il-katarretti u l-glawkoma. Il-katarretti huma meta l-lenti naturali tal-għajn issir imċajpra u l-affarijiet jibdew jidhru mċajprin, sfukati jew b'inqas kulur. Il-katarretti huma komuni fil-Gżejjer Maltin, madankollu, in-nies li jbatu bid-dijabete għandhom it-tendenza li jkollhom il-katarretti ta' età iżgħar u li l-katarretti tagħhom javvanzaw aktar malajr. Però l-operazzjoni tal-katarretti għandha rata għolja ħafna ta' suċċess.

Il-glawkoma hija marda li tagħmel ħsara lin-nerv ottiku tal-għajn, li jibgħat informazzjoni viżwali minn għajnejk għal moħħok. Normalment dan iseħħ meta jakkumula fluwidu fin-naħa ta' quddiem tal-għajn. Dak il-fluwidu żejjed iżid il-pressjoni fl-għajn, jagħmel ħsara lin-nerv ottiku u jista' jirriżulta f'telf gradwali tal-vista. Il-mediċini jistgħu jgħinu biex inaqqsu l-pressjoni fl-għajn iżda f'oħrajn, jista' jkun hemm bżonn ta' operazzjoni.