

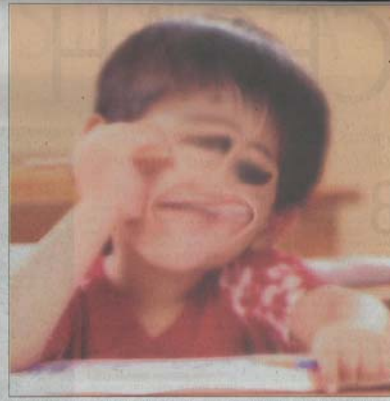


GolinHarris

Publication: Berita Harian
Date: 6 June 2007
Position: Page 9
Headline: Masalah AMD
Badan MDS dilancar Sabtu ini
Rawatan berkesan untuk AMD



JELAS: Pemandangan seorang yang mempunyai visi normal.



BENGGOT: Beginilah pemandangan wajah seorang kanak-kanak daripada kacamata seorang yang meehidap AMD yang mejejas bahagian tengah retina mata.

MASALAH AMD

AMD dijangka menjadi masalah kesihatan yang biasa dihidapi

BAYANGKAN anda hilang penglihatan dalam usia senja sedangkan anda masih riuh dan masih boleh membaca, membeli-belah dan menonton televisyen. Namun, inilah yang boleh terjadi jika anda mengalami masalah penyakit mata disebut Age-related macular degeneration (AMD) yang boleh menyebabkan buta, lebih daripada penyakit mata lain seperti glaukoma dan diabetic retinopathy yang berpunca daripada kencing manis. Penyakit ini biasanya dihidapi oleh mereka yang berusia 60 tahun

ke atas dan mejejas penglihatan tengah di retina mata disebut makular atau macular yang diperlukan untuk mengenal wajah dan melakukan kegiatan harian secara tepat seperti membaca dan melihat jam. Akibatnya, penglihatan menjadi kabur atau senget di bahagian tengah objek dan lama-kelamaan, pupus terus jika tidak dirawat. Di Singapura kira-kira 27 peratus penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas mengalami AMD, demikian menurut Jurnal Perubahan Singapura tahun 1997.

Ketua bahagian optalmologi dan sains penglihatan di Hospital Alexandra, Profesor Madya Au Eong Kah Guan, berkata memandangkan kadar penduduk lanjut usia di sini semakin meningkat, maka AMD dijangka menjadi masalah kesihatan yang biasa dihidapi di sini dalam tempoh dekat ini seperti di negara-negara maju lain. Dewasa ini 7 peratus penduduk Singapura berusia 65 tahun ke atas dan menjelang 2030, kadarnya dijangka bertambah kepada 19 peratus.

Profesor Au Eong menyatakan demikian sempena pelancaran Peristutan Penyakit Kerosakan Makular (MDS) pada Sabtu, 9 Jun ini.

Namun, beliau, yang juga penasihat MDS, menarik perhatian kerosakan makular akibat rabun jauh dan bukan sahaja usia lanjut, pun dijangka meningkat memandangkan tingginya kadar penduduk Singapura yang rabun jauh terutama di kalangan kanak-kanak dan remaja.

Kedua ini disebut myopic macular degeneration. Ini bermakna mereka yang rabun jauh sejak kecil bertekad lebih tinggi untuk mengalami AMD apabila sudah lanjut usia nanti.

Menarangkan pula mengapa MDS ditubuhkan, presidennya, Eric Sam Fong, berkata:

"Tujuan kami ialah membantu pesakit untuk terus hidup berkerti meskipun dilanda AMD. Ini boleh dicapai dengan meneroka usaha-usaha baru dan kesediaan pesakit untuk mengubah cara mereka melakukan kegiatan harian mereka dan juga dengan penggunaan teknologi.

"Kami percaya, dengan cara ini para pesakit boleh terus memelihara mutu hidup mereka sebaik mungkin."

Beliau menarik perhatian lagi bahawa tidak seperti penyakit mata lain, AMD paling kurang diketahui

ramai. Satu kajian menunjukkan 86 peratus orang mengetahui tentang katarak, 78 peratus tentang glaukoma, 70 peratus tentang diabetic retinopathy, tetapi hanya 29 peratus yang tahu tentang AMD.

Penyakit AMD boleh dibahagikan kepada dua jenis - kering dan basah.

AMD kering paling biasa dialami dan merangkumi 85 peratus daripada semua kes AMD. AMD basah pula, meskipun merangkumi kadar lebih kecil, menyebabkan kebanyakan masalah buta di kalangan penghidap AMD.

AMD basah terjadi apabila terdapat tumpukan saluran-saluran baru yang lemah dan mengulurkan cecair dan darah di bawah makular, menyebabkan terjadinya 'edema' iaitu pengumpulan cecair berlebihan di tisu mata.

Jika tidak dirawat, ia merosakkan makular. Berikutan itu, biasanya satu tumpukan pada mata yang mengahbi penglihatan disebut scotoma akan terjadi dan mejejas penglihatan tengah mata.

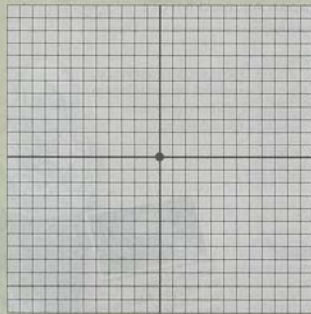
Tanda-tanda AMD ialah seperti berikut:

- Objek atau garis-garis yang dilihat menjadi senget.
- Penglihatan kabur dan kurang jelas.
- Warna objek yang dilihat menjadi pudar.
- Pemandangan silau atau sensitif kepada cahaya.
- Scotoma.

Risiko mendapat AMD ialah usia lanjut (risiko tertinggi), sejarah keluarga, jantina (wanita mempunyai risiko lebih tinggi), bangsa (orang kulit putih mempunyai risiko lebih tinggi), iris mata warna cerah, tekanan darah tinggi, kadar kolesterol tinggi, merokok, terdedah kepada cahaya matahari dan diet rendah antioksidan seperti sayur dan buah-buahan.

UJIAN MATA JARING AMSLER

- Cara:
1. Usah buka cermin mata atau kanta lekap yang biasa digunakan untuk membaca.
2. Sendiri kira-kira 33 sentimeter (13 inci) daripada gambar jaring di bilik yang terang cahaya.
3. Tutup sebelah mata dengan tangan anda dan fokus penglihatan di bahagian tengah titik hitam dengan sebelah mata anda yang terbuka. Ulangi dengan mata sebelah lagi.
4. Jika anda nampak garisan yang bergelombang, pecah atau bengkok, kabur atau hilang, anda mungkin mempunyai tanda-tanda AMD dan harus bersempa doktor sescepat mungkin.



NO CREDIT CARD • NO BANK LOAN • NO DEPOSIT
NO PAY-SLIP • NO GUARANTOR (S) DOWN
Monthly: \$20 - \$145 x 24/36/48 mths

RINGKAS

Badan MDS dilancar Sabtu ini

PESAKIT kerosakan mata disebut *Age-related macular degeneration* (AMD) dan penjaga mereka kini boleh mendapatkan bantuan dan lebih banyak sokongan melalui satu persatuan yang dibentuk.

Persatuan itu diberi nama Macular Degeneration Society (MDS) atau Persatuan Penyakit Kerosakan Makular yang akan dilancarkan pada Sabtu, 9 Jun.

Keanggotaan persatuan ini terbuka kepada pesakit kerosakan makular dan juga penjaga mereka.

Majlis pelancaran persatuan itu akan diadakan di auditorium Hospital Alexandra pada 1.30 petang dan akan memuatkan beberapa ceramah termasuk rawatan terbaru untuk pesakit serta vitamin-vitamin dan makanan tambahan yang diperlukan untuk mengatasi penyakit itu.

Terdapat juga beberapa pesakit yang akan berkongsi pengalaman mereka yang hilang penglihatan dan panduan untuk hidup berdikari setelah dilanda AMD.

Untuk mendaftar bagi menghadiri majlis pelancaran ini, sila ke lawan web <<http://www.mds-singapore.org>> atau telefon Cik Anne (6238-7387).

Anda juga boleh menjadi anggota MDS dengan mendaftar dalam talian melalui laman yang sama. Yuran keanggotaan ialah \$10 setahun.

Rawatan berkesan untuk AMD

TERDAPAT tiga rawatan yang telah terbukti berkesan untuk merawat *Age-related macular degeneration* (AMD) yang menyebabkan kerosakan di tengah retina mata.

Ini ialah laser *photocoagulation*, *photodynamic therapy* dan terapi anti-VEGF. (VEGF bermaksud *anti-vascular endothelial growth factor*) menurut ketua bahagian optalmologi dan sains penglihatan di Hospital Alexandra, Profesor Madya Au Eong Kah Guan.

Laser photocoagulation ialah pembedahan menggunakan laser yang menggunakan cahaya kuat untuk membakar bahagian-bahagian kecil di retina, tetapi ia boleh menghasilkan tumpukan hitam di mata, lantas kurang diterima baik oleh pesakit.

Photodynamic therapy pula ialah rawatan yang menggunakan ubat-ubatan yang sensitif kepada cahaya untuk menutup saluran-saluran darah pada mata yang tidak normal. Ia, bagaimanapun, memperbaiki penglihatan sebanyak 50 peratus saja.

Ubat 'anti-VEGF' pula digunakan dengan menyuntiknya dalam bahagian tengah mata dan diulang setiap empat hingga enam minggu. Ubat ini dikatakan yang terbaik kerana menyekat pertumbuhan saluran-saluran darah baru pada mata dan melindungi penglihatan.

Namun, pemeriksaan awal adalah cara terbaik mengelak AMD atau jika ia sudah terjadi, daripada menjadi lebih buruk supaya rawatan awal dapat diberikan.

Selain itu, melebihi pengambilan antioksidan seperti sayur dan buah-buahan serta makanan yang mengandungi zat zink dan lutein membantu mengurangi kerosakan mata akibat AMD.

Sumber zat lutein yang tinggi terdapat, antaranya dalam sayur bayam, kacang peas, kuning telur dan daun kubis. Zat zink pula ialah sejenis mineral penting untuk reaksi biokimia dalam tubuh dan terdapat dalam tiram, daging merah dan daging ayam selain kekacang dan produk tenusu.

Title: The Problems of AMD

Subtitle: Age-related macular degeneration (AMD) is expected to become a more common health concern.

Synopsis:

The article stated that AMD is more likely to cause blindness compared with other eye diseases such as glaucoma and diabetic retinopathy. The article mentioned that in Singapore approximately 27% of those above 60 years old suffer from the diseases according to the study published in Singapore Medical Journal (April 1997).

It quoted Professor Au Eong Kah Guan, who expressed his concern that due to Singapore's aging population, the problem is likely to be more prevalent in the years to come. He explained that the Macular Degeneration Society (MDS) is set up to help those affected to live a full life and be independent despite the disease.

The article ended with a brief on the types of AMD (wet and dry) and the symptoms of the disease. It also listed characteristics of those most likely to be susceptible to the problem, besides age; race, health condition and diet could also play a part.

Sidebar 1

MDS launch on Saturday

Those affected with AMD are now able to get more help and support from the Macular Degeneration Society which will be launched on June 9. Membership is open to those with AMD and their immediate families. Details of the launch, membership registration, website address and the person to call for more information were also given in the article.

Sidebar 2

Effective Treatment for AMD

There are three proven treatment for AMD; – laser photocoagulation, photodynamic therapy and anti-VEGF therapy. The article summarized the methods used for each of the therapy.

Nevertheless, it stated that the best way to control the disease is early detection, and keeping a diet rich in anti-oxidant, zinc and lutein.