

## Giugno: mese della prevenzione della Cataratta

**Giugno è il mese della sensibilizzazione della Cataratta. Negli Stati Uniti 22 milioni di persone sono affette da cataratta, le persone devono essere consapevoli dei vari modi per trattare e prevenire questa condizione che porta alla diminuzione della vista.**

LA CATARATTA è un opacamento progressivo del CRISTALLINO (la lente naturale collocata dietro l'iride). Si stima che 22 milioni di americani siano affetti da cataratta e che la spesa sanitaria per le terapie costi 6,8 miliardi dollari ogni anno.

### **Cause della cataratta**

- Vecchiaia
- Diabete
- Ipertensione
- Radiazione ultravioletta da sole
- Fumo
- Obesità
- L'uso prolungato di farmaci corticosteroidi
- farmaci per combattere il colesterolo
- Lesioni degli occhi
- Terapia ormonale sostitutiva
- Forte miopia
- Storia familiare
- Uso eccessivo di alcool

### **I sintomi della Cataratta**

- Il paziente affetto da cataratta avverte:
1. un calo progressivo della vista
  2. una visione offuscata
  3. un abbagliamento all'aperto
  4. i colori sembrano meno vivaci ed appannati
  5. in molti casi la comparsa (o se già presente, l'aumento) della miopia.
  6. abbagliamento da fari dell'automobile o da luce del sole.

### **Trattamento della cataratta e precauzioni**

L'unica terapia è quella chirurgica., che ha un tasso di successo del 95% negli Stati Uniti. Le misure preventive comprendono:-Indossare occhiali da sole soprattutto nei mesi estivi per impedire il passaggio della radiazione ultravioletta.

- Smettere di fumare
- Assumere alcool con moderazione
- Evitare l'esposizione prolungata al sole
- Consumare alimenti ricchi di antiossidanti
- Visite periodiche per diagnosi precoce di cataratta
- Assicurarsi che gli occhiali o lenti a contatto abbiano la prescrizione più idonea possibile.
- Utilizzare lenti di ingrandimento per leggere caratteri piccoli
- Migliorare l'illuminazione nella vostra casa utilizzando lampade luminose.
- Indossare occhiali da sole o un cappello a larghe tese quando ci si sposta all'aperto per ridurre i riflessi
- Evitare o limitare la guida notturna

### **Cosa si può fare durante il mese della prevenzione della cataratta:**

Ci sono molte cose che si possono fare, tra cui:

- Coinvolgere il coniuge, i parenti e gli amici a partecipare a una proiezione sulla cataratta.
- Donare fondi verso le organizzazioni che si occupano di sensibilizzare sulla cataratta
- Partecipa a campagne per la lotta contro la cataratta attraverso i social network come Facebook e Twitter.

## **Tu con i miei occhi**

Vedere il mondo in bassa risoluzione

- Volantini, poster e altri materiali didattici che danno informazioni sulla cataratta.
- Scrivere articoli sulla cataratta e provvedere alla loro pubblicazione nei media locali.
- Tweetta fatti cruciali che riguardano la cataratta.
- Promuovere ed informare sui sintomi della cataratta sul posto di lavoro, tra i vicini e la scuola.
- Ospitare una conferenza su come le persone con cataratta possono trovare soluzioni o affrontare la condizione.