

JOU OË



Hou jou oog op die
wêreld waarin jy lewe

GLAU  **MA NZ**
TO SAVE SIGHT

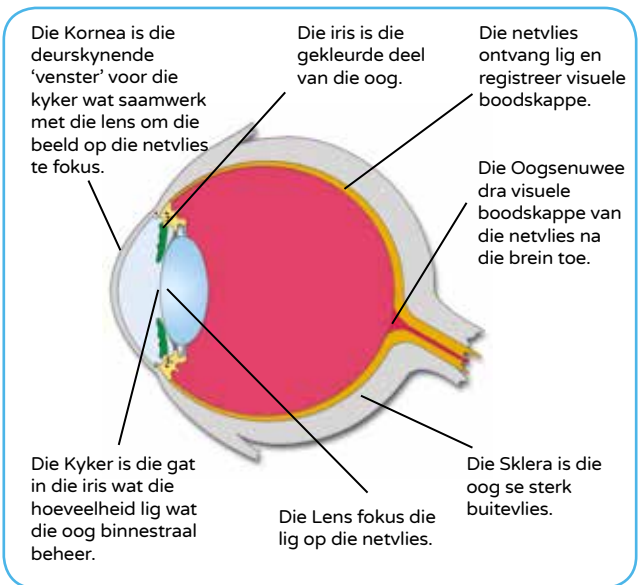
'n Liefdadigheidstrust

Die Oog

Die oog ontvang visuele inligting en stuur dit in die vorm van senuwee-impulse brein toe. Die brein omskep die inligting in die "prente" wat ons sien.

Die oog bestaan uit sagte, dog sterk weefsels. Die oog moet sy vorm behou sodat dit lig akkuraat kan fokus. Hiervoor moet die oog ferm gehou word, soos 'n ballon.

Die vloeistof voor in die oog wat bekend staan as watervog word in die voorste deel van die oog ingepomp. Die vloeistof oefen net genoeg druk uit om die oog sy vorm te laat behou sonder om dit te beskadig. Dit beteken dat die hoeveelheid vloeistof wat voortdurend in die oog ingepomp word gebalanseer word deur die hoeveelheid wat voortdurend uit die oog dreineer. Die vloeistof sirkuleer om die strukture binne in die oog waarna dit dan uit die oog gedreineer word deur 'n stelsel mikroskopiese pype en 'n maasnetwerk.



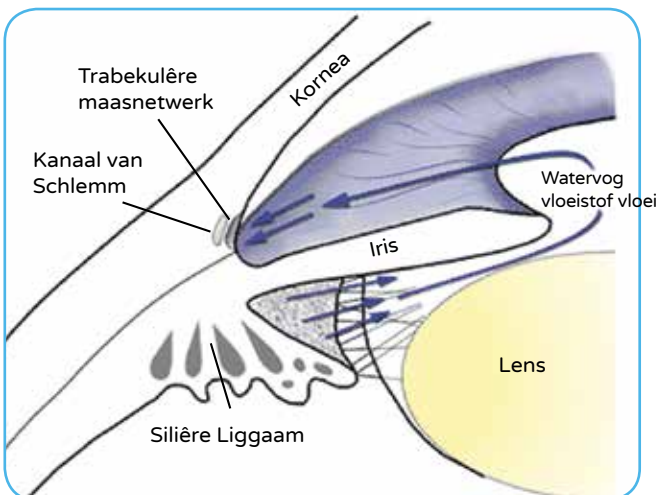
Die dreineerstelsel kom voor in 'n plek in die oog wat die "hoek" genoem word waar die iris en die kornea bymekaar kom. Normaalweg is die hoeveelheid vloeistof wat gemaak word gebalanseer deur die hoeveelheid wat wegdreineer en bly die druk in die oog dus konstant.

Wat is Gloukoom?

Gloukoom is die naam wat aan 'n groep oogsiektes gegee word waar die oogsenuwee agter in die oog stadig vernietig word.

Al hoe meer van die senuweevesels sterf en die perifere (kant) gesigsvermoë word eerste aangetas. Visuele verlies vind stadig plaas en die persoon kom dit dikwels nie agter nie totdat dit redelik ver gevorderd is.

Die verlies aan gesigsvermoë kan nie herwin word nie. In die meeste mense word die skade veroorsaak deur die toenemende druk in die oog - die gevolg van 'n blokkasie in die sirkulasie of dreinerings van die watervog. In ander mense word die skade veroorsaak deur onvoldoende bloedtoevoer na die oogsenuwee-veesels, 'n swakheid in die struktuur van die senuwee, en/ of 'n probleem met die gesondheid van die senuweevesels self.



Tans het ongeveer 2% Nieu Seelanders ouer as 40 jaar gloukoom.

- Gloukoom is die nommer een oorsaak van voorkombare blindheid in Nieu Seeland en ander ontwikkelde lande.
- Die helfte van die mense wat gloukoom het besef nie hulle het dit nie.
- Indien gloukoom vroeg genoeg bespeur word, kan behandeling voorkom dat dit vorder en kan gesigsvermoë behou word.
- Die skade aan die oogsenuwee wat deur gloukoom veroorsaak word is permanent.
- Gloukoom affekteer huidiglik ongeveer 65 miljoen mense wêreldwyd.

Wie loop die grootste risiko?

Alhoewel enigiemand gloukoom kan kry, loop mense in die volgende kategorieë die grootste risiko:

- 60 jaar en ouer.
- 'n Familiëgeskiedenis van gloukoom.
- Bysienendheid (miopie).
- Hoë bloeddruk.
- Gebruik van steroïed geneesmiddels in die verlede of huidiglik.
- Vorige oogbesering.
- Herkoms uit Afrika en suid-oos Asië.

Wat is die simptome van Gloukoom?

- Gloukoom het geen simptome nie voordat die persoon in 'n laat fase van die siekte sy of haar gesigsvermoë verloor.
- Gloukoom staan bekend as die “gesigsvermoë sluipdief”.
- Gloukoom is 'n stille siekte.

Beskadiging begin met die perifere (kant) gesigsvermoë en vernietig geleidelik die persoon se vermoë om te sien. Die persoon is onbewus van enige probleem totdat die meerderheid van die senuweevesels beskadig is en 'n groot deel van sy of haar gesigsvermoë vernietig is.

Die skade is onomkeerbaar. Behandeling kan nie dit wat verlore is herwin nie. Met 'n vroegtydige diagnose, toepaslike behandeling en monitering kan gesigsvermoë egter bewaar word en die skade gehalt of vertraag word.



Normale
gesigsvermoë

Dieselfde prent
soos dit vir 'n
persoon met
gloukoom kan lyk.

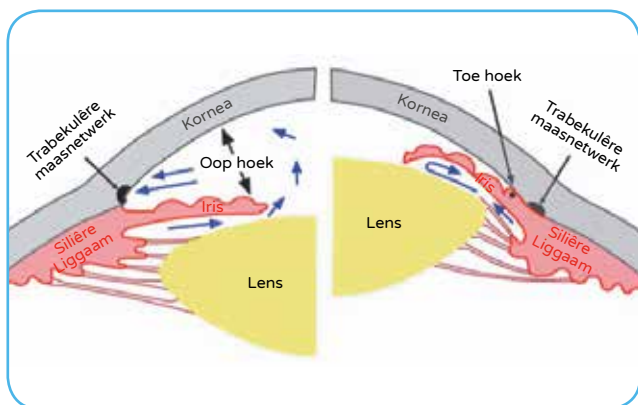


Gloukoom Soorte

Gloukoom is eintlik 'n reeks toestande waarvan die algemene kenmerk skade aan die oogsenuwee is. As jy met gloukoom gediagnoseer is sal jou oogspesialis vir jou sê watter soort gloukoom jy het.

Oophoek Gloukoom

Primêre Oophoek Gloukoom is die algemeenste vorm van gloukoom. Dit gebeur wanneer die oog se dreineerkanale die uitvloei van vloeistof keer. Dit het tot gevolg dat die druk in die oog toeneem want die vloeistof kan nie uit die oog dreineer nie. Die meeste mense het geen simptome of vroeë waarskutekens nie.



Toehoek Gloukoom

Die hoek van die oog is in die oog ingebed waar die kornea ekstern en die iris intern bymekaar kom. Indien die vloeistof weens 'n blokkasie nie die hoek kan bereik nie sal die vloeistof nog steeds teen die normale koers gemaak word maar dit sal nie uit die oog kan vloei nie wat sal veroorsaak dat die druk in die oog gevaarlik toeneem. Dit is wat gebeur in die geval van toehoek gloukoom. Daar kan verskillende redes wees waarom die hoek nie die vloeistof behoorlik laat uitloop nie.

Indien die persoon met 'n nou hoek gebore is sal dit nog nouer word namate hy of sy ouer word. Mense wat versienend (hipermetropies) of van Asiatiese herkoms is loop 'n groter risiko om toehoek gloukoom te kry.

Normaledruk Gloukoom

In die geval van Normaledruk Gloukoom is die oogsenuwee beskadig selfs al is die oogdruk nie besonder hoog nie. Ons verstaan nog nie hoekom party mense oogsenuwee skade ly nie ten spyte daarvan dat hulle intra-okulêre druk binne die normale bestek is.

Pseudo-afskilfering Sindroom

In Pseudo-afskilfering Sindroom word die trabekulêre maasnetwerk, (die spons wat vloeistof uit die oog dreineer), deur 'n skilferige wit materiaal geblokkeer. By beraming is Pseudo-afskilfering Sindroom verantwoordelik vir ongeveer 25% van gloukoom wêreldwyd.

Kleurstofverspreiding Sindroom.

Kleurstofverspreiding Sindroom is nog 'n siekte waar die trabekulêre maasnetwerk (die spons wat die vloeistof uit die oog laat dreineer) nie behoorlik werk nie. In Kleurstofverspreiding Sindroom verstop swart kleurstofkorreltjies die maasnetwerk, wat keer dat vloeistof behoorlik dreineer. Mense wat bysienend (miopies) is loop 'n groter gevaar om aan dié soort gloukoom te ly.

Pediatriese Gloukoom

Kinders kry ook gloukoom. In baie gevalle is die oorsaak geneties van aard, maar soms kan Pediatriese Gloukoom ook voorkom na 'n katarak-operasie of na trauma aan die oog of okulêre inflammasie.

Hoe word Gloukoom bespeur?

Gereelde oogondersoeke is die enigste manier om gloukoom vroeg agter te kom:

- Gloukoom NZ beveel aan dat elkeen 'n oogondersoek ondergaan op ouderdom 45 en elke 5 jaar daarna tot op die ouderdom van 60 en dan 3 jaarliks daarna.
- Persone met risikofaktore vir gloukoom (kyk bladsy 4) moet voor die ouderdom van 45 ondersoek word.
- Indien gloukoom gediagnoseer word moet jy die raad van jou oogspesialis volg en moet jy gereeld laat opvolg soos aanbeveel.
- Indien jy n bril vir jou stokperdjie benodig of probleme met jou gesigsvermoë ondervind moet jy jou dan laat ondersoek.
- Jy kan ook meer dikwels oogondersoeke benodig sodat jou brilvoorskrifte by veranderings aangepas kan word, of indien jy enige ander oogtoestande het.

'n Gloukoomtoets sluit gewoonlik die volgende in:

- Oogsenuwee besigtiging.
- Spleetlamp ondersoek.
- Oogdruktoets (tonometrie).
- Gesigsveld bepaling aangesien gloukoom die perifere (kant) gesigsvermoë eerste aantass.

Hoe word Gloukoom behandel?

Behandelings sluit in:

Oogdruppels – dit is die algemeenste vorm van behandeling en dit kom voor in verskillende sterktes en kombinasies. Druppels kan gewysig word om die pasiënt en die soort gloukoom die beste te pas. Die behandeling van gloukoom is lewenslank. Oogdruppels moet gereeld daaglik gebruik word.

Party mense ondervind wel sommige nuwe-effekte en dit is belangrik om enige nuwe gesondheidsprobleme of kammernis wat ontstaan het sedert jy die oogdruppels gebruik met jou dokter te bespreek.

Pille – In sommige gevalle word pille gebruik om gloukoom te behandel. Pille word gewoonlik vir kort tydperke gebruik as 'n tydelike oplossing totdat die pasiënt geopereer kan word.

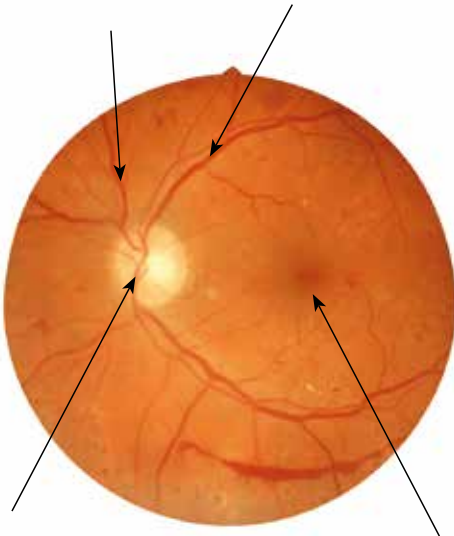
Laser Trabekuloplastie – maak gebruik van 'n hoogs gefokusde ligstraal om die dreineringshoek van die oog te behandel. Die operasie maak dit makliker vir die vloeistof om uit die trabekulêre maasnetwerk te vloei. In baie gevalle moet oogdruppels nog steeds na laserbehandeling gebruik word. Die laserproses vat omtrent 10-15 minute en dit is nie nodig om in die hospitaal te bly nie.

Laser Iridotomie – is die voorkeur behandeling vir mense met nou hoeke of toehoek gloukoom. Die proses vat ongeveer 5-10 minute en dit is nie nodig om in die hospitaal te bly nie.

Operasie (trabekulektomie) – dit is die algemeenste operasie vir gloukoom, en word uitgevoer wanneer oogdruppels en laser nie die oogdruk kon kontroleer nie. In 'n trabekulektomie skep die chirurg 'n nuwe kanaal om die dreinerings van vloeistof uit die oog te verbeter om sodoende die druk te verlig.

Chirurgie (buisomleidingsprosedures bv. Molteno inplantstuk) – behels die plasing in die oog van 'n buigbare plastiese buis met 'n silikoon dreineringsak daaraan verbind om die watervog uit die oog te help dreineer en die druk te verminder. Hierdie operasie word gewoonlik uitgevoer wanneer die trabekulektomie chirurgie onsuksesvol was. In sommige omstandighede loop 'n persoon die risiko dat littekenweefsel in die oog vorm. In hierdie situasies moet hierdie soort operasie uit die staanspoor uitgevoer word.

Die oog is die enigste plek in die liggaam waar **bloedvate** direk gesien kan word: Tekens van diabetes, hoë bloeddruk en hoë cholesterol kan tydens oogondersoeke bespeur word.



Die oogsenuwee dra alles wat jy sien na jou brein toe. Toestande soos gloukoom, verspreide sklerose en selfs bringewasse kan as gevolg van veranderings aan die oogsenuwee bespeur word.

Die makula voorsien jou sentrale, skerpste gesigsvermoë. Makuladegenerasie, 'n toestand wat jou gesigsvermoë bedreig, affekteer hierdie deel van die netvlies.

Wanneer jy met Gloukoom gediagnoseer word

- Gebruik jou medikasies gereeld volgens voorskrif.
- Sorg dat jy die name van jou medikasies ken en dat jy weet hoe dikwels hulle gebruik moet word.
- Stel jou dokter en gesondheidsorgspesialiste in kennis van jou gloukoom. Gee vir hulle 'n lys van jou medikasies.
- Besluit hoe gereeld jou oogdokter jou gaan ondersoek en sorg dat jy die skedule volg.
- Raadpleeg jou oogspesialis indien enige vreemde simptome of oogprobleme voorkom.
- Bespreek jou gloukoom met jou gesinslede en stel voor dat hulle ondersoek word. Moenie vergeet dat gloukoom dikwels in families voorkom nie.
- Sluit by Glaucoma NZ aan vir die jongste inligting in verband met gloukoom. Alle dienste en inligting is gratis.
- Bel 0800 452 826, besoek www.glaucoma.org.nz, of stuur 'n e-pos boodskap aan info@glaucoma.org.nz.

Lewenstyl

SONLIG EN OË

Net soos jou vel beskadig kan word deur ultraviolet (UV) bestraling so kan oë ook beskadig word deur blootstelling aan die son. Langtermyn blootstelling kan bydra tot oogsiekte veral katarakte, ooglid velkanker, en moontlik makuladegenerasie.



Ideaal gesproke, behoort 'n sonbril die twee komponente van UV bestraling - UVB en UVA - met respektiewelik 99% en 95% te keer. Selfs al is die lense donker kan onbehandelde plastiese lense nie UV bestraling voldoende keer nie. Maak altyd seker dat die sonbril UV lig keer.

Onthou die beste sonbril is die een wat jy reeds dra

DOEN OEFENING

Deur fisies fiks te wees en jou gewig onder beheer te hou kan jy help om hartaanvalle en diabetes te voorkom wat belangrik is vir jou algehele gesondheid.



Daar is bewys dat gereelde aërobiese oefening kan bydra tot die vermindering van oogdruk. Gereelde oefening kan dalk ook die risiko van degeneratiewe oogtoestande soos makuladegenerasie verminder. 'n Goeie doel om te bereik is om ten minste drie keer per week vir 30 minute te oefen.

DIEET

Gesonde kos is 'n uiters belangrike deel van die daaglikse lewenstyl keuses wat ons maak. 'n Dieet vol versadigde vet en suiker kan die risiko van oogsiekte verhoog.



Daar is al bewys dat katarakte en makuladegenerasie wat met die ouderdom verband hou minder in mense voorkom met 'n dieet vol vitamienes, minerale, gesonde proteïen, omega 3 vetsure en luteïen.

Ons weet ook dat om groot hoeveelhede water te drink (een liter binne 15 minute) aansienlike tydelike toenames in oogdruk kan veroorsaak in sommige gloukoom pasiënte.

Die omega-3 essensiële vetsure wat ons in vis, flassaad, okkerneute en canola-olie kry help om droë oë en moontlik katarakte te voorkom.

VITAMINES EN ANTI-OKSIDANTE

Party van die vitamines en minerale wat vir die oog belangrik is sluit in sink en koper, anti-oksidadant vitamines C, E, en A (in die vorm van beta karoteen), luteïen en die anti-oksidadant mineraal



seleen. Hierdie vitamines kan moontlik die risiko van makuladegenerasie verminder. Vitamine B12 en foliensuur kan dalk die risiko van katarakte verminder.

Donker groen of helderkeurig vrugte en groente bevat die meeste anti-oksidadante wat jou oë beskerm. Luteïen, wat in donker groen blaargroente soos spinasie, krulkool, ertjies, brokkoli en silwerbeet voorkom is een van die beste oog-beskerende anti-oksidadante.

MEDIKASIES

Daar is baie behandelinge vir allergieë soos antihistamines en ontstummiddels wat medikasies bevat wat met party soorte gloukoom 'n wisseluitwerkingseffek kan hê. Party medikasies kan die kyker vergroot. Indien iemand nou hoeke of toehoek gloukoom het kan dit 'n akute toehoek krisis veroorsaak. As jy nou hoeke het behoort jy jou oogspesialis te raadpleeg voordat jy hierdie medisyne gebruik.

Steroïedes kan oogdruk in die oë van party pasiënte verhoog. Hierdie reaksie vind gewoonlik plaas met steroïed oogdruppels maar dit kan ook voorkom met die toediening van enige steroïede asook velrome (veral as dit om die oë gevryf word), pille en selfs asemhaaltoestelle.

ROOK

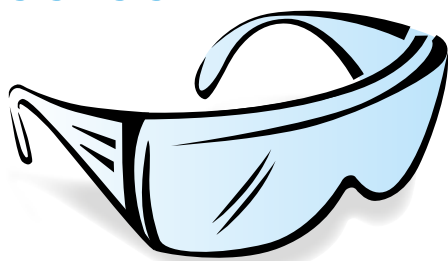
Navorsing het bewys dat rook sterk gekoppel is aan blindheid as gevolg van makuladegenerasie in ouer mense. Rook kan ook die bloedvate in die oog beskadig. Dit kan ook diabetiese oogsiekte vererger.

OOGBESKERMING

Indien wat jy doen 'n risiko inhou dat jy jou oë kan beseer hetsy dit by die werk is of tuis, of wanneer jy aan sport deelneem moet jy 'n veiligheidsbril dra.

O O G BESKERMING

**Gee aandag
daaraan!**



Omtrent Glaucoma NZ

MISSIEVERKLARING

Glaucoma NZ is 'n liefdadigheidstrust wat nie fondse van die staat ontvang nie en wat in 2002 gestig is met die doel om blindheid wat deur gloukoom veroorsaak is te voorkom.

Glaucoma NZ se doel is om blindheid as gevolg van gloukoom te voorkom deur:

- Die publiek meer bewus te maak van gloukoom.
- Mense met gloukoom te ondersteun en in te lig.
- Deel te neem aan die opvoeding van gesondheidspesialiste wat betrokke is by die versorging van mense met gloukoom.
- Gloukoom navorsing in NZ te ondersteun.

BEHEER

Glaucoma NZ word beheer deur 'n Raad van Kuratore vanuit die hele Nieu Seeland wat oftalmologiese, optometriese en besigheidspesialiste insluit.

GRATIS LIDMAATSKAP

Alle inligting en dienste is gratis aan die publiek beskikbaar. Om te registreer kontak Glaucoma NZ om 'n inligtingspakket vir lede te ontvang, asook voortdurende ondersteuning, die jongste nuus en die Eyelights Nuusbrief, uitnodigings na Openbare Vergaderings en dies meer.

BEFONDSING

Glaucoma NZ is totaal afhanklik van donasies deur die publiek, borgskap, skenkings deur trusts en toekennings deur fondsinsamelingsinisiatiewe.

Glaucoma NZ – Bedrywighede

OPVOEDING/BEWUSTHEID

- Landwye Byeenkomste vir die Publiek en Pasiënte
- Aanbiedings by Werksplekke/
Gemeenskapsgroepe
- Gesondheidsbyeenkomste/Expos
- Opvoedingshulpbronne
 - Gloukoom inligtingsboekies
 - Webwerf
 - Eyelights Nuusbrief Publikasie
- 0800 Adviesdiens (0800 452 826)
- Jaarlikse Bewustheidsveldtog in Julie

PROFESSIONELE OPVOEDINGSPROGRAM

Voortgesette Professionele Opvoedingsprogram vir oogheekundige deskundiges wat by gloukoomversorging betrokke is.

NAVORSING

Glaucoma NZ ondersteun Nieu Seeland gebaseerde gloukoomnavorsing.

FONDSINSAMELING

- Jaarlikse Bewustheidsversoek in Julie
- Borge
- Byeenkomste
- Skenkings
- Donasies deur die Publiek

AANBEVELING & ONDERSTEUNING

- Die bevordering en verteenwoordiging van die belange van diegene met gloukoom.
- Portuur Ondersteuningsgroepe landwyd.

Gratis Lidmaatskap van Glaucoma NZ

- JA ek wil graag by Glaucoma NZ registreer en 'n inligtingspakket vir lede, voortdurende ondersteuning en die jongste gloukoom nuus asook die 'Eyelights' nuusbriewe, uitnodigings na openbare vergaderings en dies meer ontvang.

Om gratis 'n lidmaat te word vul jou besonderhede in en stuur dit aan die adres hieronder:

TITEL

VOORNAAM

VAN

ADRES

POSKODE

TELEFOONNOMMER(S)

EPOS ADRES

POS NA:

Glaucoma NZ

Department of Ophthalmology

The University of Auckland

Private Bag 92019

Auckland 1142

Alternatiewelik kan jy Glaucoma NZ

jou besonderhede gee per epos

info@glaucoma.org.nz, of telefoon **0800 452 826**,

of besoek **www.glaucoma.org.nz** om 'n lid te word.



As ons nie jou naam
en adres het nie kan
ons jou nie op hoogte
van ontwikkelings
hou nie.



Kry die jongste
Gloukoom
Nieu Seeland nuus
- voltooi hierdie
lidmaatskapsvorm en
stuur dit terug.





BLINDNESS

FROM

GLAUCOMA

IS

PREVENTABLE*

Get your eyes examined

GLAU@MA NZ
TO SAVE SIGHT

For more information phone **0800 452 826**
or visit **www.glaucoma.org.nz**

* If detected early and treated appropriately

Gratis Lidmaatskap

Sluit by Glaucoma NZ aan vir die jongste Gloukoom-inligting. Alle dienste en inligting is gratis.

Glaucoma NZ
Department of Ophthalmology
The University of Auckland
Private Bag 92019
Auckland 1142
New Zealand

Glaucoma NZ is 'n geregistreerde liefdadigheidstrust (CC21421)

Telefoon 0800 452 826 (0800 GLAUCOMA)
09 373 8779

Faks: 09 373 7947

Epos: info@glaucoma.org.nz

Webwerf: www.glaucoma.org.nz



'n Liefdadigheidstrust