

KO HO MATÁ



‘Oua na‘a puli mei ho‘o vakai
‘a e māmani ‘okú ke nofo aí

GLAUCOMA NZ
TO SAVE SIGHT

Ko ha Talāsiti Ngāue‘ofa

Ko e Matá

'Oku kapa 'e he matá 'a e ngaahi fakamatala 'oku sio ki aí peá ne 'oatu ia, 'o fou atu 'i ha ngaahi ongo fakaeneave, ki he 'utó. 'Oku teuteu'i leva 'e he 'utó 'a e fakamatalá ni 'o ma'u ai 'a e "ngaahi 'ata" pe ko e me'a 'oku tau sio ki aí.

Ko e fo'i matá 'oku fo'u'aki ia 'a e ngaahi nāunau fakaesino (tissues) molū ka 'oku mālohi. 'Oku fiema'u 'a e matá ke ne matauhi hono fuó koe'uhí ka ne kei lava 'o faka-'ata-lelei'i 'a e huelo 'o e maamá. 'Oku maa'usia 'eni 'aki 'a hono 'ai ke tu'u ma'u 'a e matá, 'o hangē ko ha fo'i pulá.

Ko e huhu'a pe vai 'i he kongá ki mu'a 'o e matá 'oku ui ko e aqueous 'oku pamu atu ia ki he kongá ki mu'a 'o e matá. 'Oku teke fakafe'unga atu pē 'e he huhu'á ni ha ivi fe'unga ke tauhi 'a e matá 'i hono fuo totonú 'o 'ikai ke ne maumau ai. 'Oku 'uhinga 'eni ko e lahi 'o e huhu'a fo'ou 'oku toutou pamu atu ki he matá 'oku fakapalanisi'aki ia 'a e lahi 'o e huhu'a 'oku toutou tafe meí he matá. 'Oku tafe holo 'a e huhu'á ni 'i loto 'i he fa'unga 'o e matá, pea toki tafe atu 'a e huhu'á 'i ha fa'unga fakapaipa matu'aki fuo iiki mo ha ngaahi kálava huihui fetuiaki, ki tu'a meí he matá.

Ko e Cornea ko e 'matapā' aata ma'a ia 'i he kongá ki mu'a 'o e tama'imata' pea 'oku ne ngāue fakataha mo e lens ke fakahangatonu lelei 'a e 'atá ki he retina.

Ko e Iris ko e kongá kano'imata fakalanu ia 'o e matá.

Ko e Retina 'oku ne tali 'a e maama 'oku hū ki he matá peá ne hiki (record) 'a e ngaahi fekau fakae'ata 'oku sio ki ai 'a e matá.

Ko e Pupil ko e ava ia 'i he iris 'oku ne pule'i 'a e lahi 'o e maama 'oku hū ki he matá.

'Oku fakahangatonu lelei 'e he lens 'a e maamá ki he retina.

Ko e Optic Nerve 'oku ne fakahoko atu 'a e ngaahi fekau fakae'ata meí he retina ki he 'utó.

Ko e Sclera ko e 'ufi'ufi kofu tu'a mālohi ia 'o e matá.

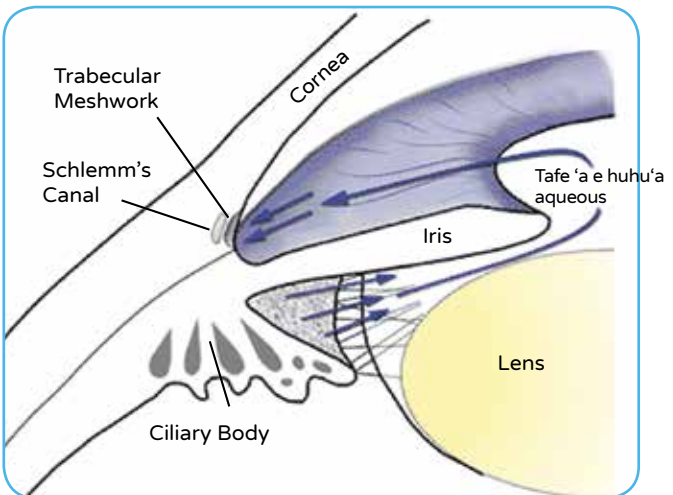
Ko e fa'unga fakatafenga ko 'eni ki he huhu'a 'oku tu'u ia 'i he feitu'u 'i he mata' 'oku ui ko e "angle" (tuliki) 'a ia 'oku tu'u 'i he fetaulaki'anga 'o e kano'imata 'uli (iris) pea mo e 'ufi'ufi 'o e tama'imata (cornea). Ko e angamaheni, ko e lahi ko ia 'o e huhu'a 'oku fo'u 'oku fakapalanisi'aki ia 'a e huhu'a 'oku tafe ki tu'a, ko ia ai ko e malohi ko ia 'oku ne fakafuo 'a e mata' 'oku tu'u ma'u pe 'i he tu'unga tatau.

Ko e ha 'a e Glaucoma?

Ko e Glaucoma ko e hingoa ia 'oku 'atu ki ha kulupu 'o e ngaahi mahaki'ia 'o e mata' 'a ia 'oku kamata mamalie ai 'a e maumau 'a e neave sió (optic nerve) 'i he kongaki mui 'o e mata'.

'Oku faka'au pe ke mate 'a e ngaahi kalava 'o e neave 'o 'uluaki molia ai 'a e 'ata ki he vakai 'i he tafatafa'aki (peripheral/side vision). 'Oku mamalie 'aupito 'a e molia 'a e vakai (visual loss) pea 'oku fa'a hoko hano 'ikai fakatokanga'i 'eni kae toki 'ilo hake pe kuo fu'u totu'a.

Ko e mole ko 'eni 'a e vakai 'e 'ikai toe lava ia 'o fakafoki. 'I he kakai tokolahi, ko e maumau ko 'eni 'oku tupu ia mei he hiki hake 'a e malohi 'o e ivi (pressure) 'oku ne fakafuo 'a e mata' - ko ha ola ia 'o ha hoko 'a ha poloka 'i he fetafeaki 'a e huhu'a aqueous, pe ko 'ene tafe ki tu'a. 'I ha ni'ihiki kehe, 'oku ala hoko 'a e maumau mei he 'ikai lahi fe'unga 'a e toto 'oku tafe atu ki he ngaahi kalava mahu'inga 'o e neave sió, ha ngavaivai 'i he fa'unga 'o e neave, pea mo/pe ko ha palopalema 'i he tu'unga mo'ui lelei 'o e ngaahi kalava 'o e neave.



‘Oku fakafuofua ko e pēseti ‘e 2 ‘o e kakai Nu‘u Sila ‘oku nau motu‘a ange ‘i he ta‘u 40 ‘oku nau lolotonga ma‘u ‘a e mahaki glaucoma...

- Ko e glaucoma ko e tupu‘anga fika ‘uluaki ia ‘o e kui ‘a e matá ‘a ia na‘é ala malava pē hano fakahaofi, ‘i Nu‘u Sila mo e ngaahi fonua fakalalakaka kehé.
- Ko e vaeua ‘o kinautolu ‘oku nau ma‘u ‘a e mahaki glaucoma ‘oku ‘ikai ke nau ‘ilo ‘e kinautolu ‘oku nau ma‘u ‘eni.
- Kapau ‘e sivi ‘o ‘ilo ‘a e mahaki glaucoma ‘i ha taimi vave fe‘unga, ‘e hoko hono faito‘ó ke lava ai hano ta‘ofi ‘a ‘ene faka‘au ke kovi angé pea fakahaofi ai ‘a e lava ‘a e matá ‘o sió.
- Ko e maumau ‘a e neave sió meí he mahaki glaucoma ‘oku ‘ikai toe lava ia ‘o fakalelei‘i.
- ‘Oku lolotonga uesia ‘e he mahaki glaucoma ‘a e fakafuofua ki he kakai ‘e toko 65 miliona ‘i māmani lahi.

Ko hai ‘oku tu‘u lavea ngofua taha?

Neongo ‘oku malava ke ma‘u ‘e ha fa‘ahinga taha pē ‘a e mahaki glaucoma, ko e kakai ko ia ‘i he ngaahi fakafa‘ahinga ‘i laló ‘oku toe mā‘olunga ange ‘a ‘enau tu‘u lavea ngofuá:

- Ta‘u 60 mo e motu‘a ange aí
- ‘I ai ha hisitōlia fakafāmili ‘o e mahaki glaucoma
- ‘Ikai lava ‘o sio mama‘o (short sightedness pe myopia)
- Toto mā‘olunga
- Ngāue‘aki ki mu‘a ange pe ‘i he lolotongá ni ha faito‘ó steroid
- Lavea ‘a e matá ‘i he kuohilí
- Tukufakaholo fakafāmili mei ‘Afilika pea mo e feitu‘u ‘esia tonga hahaké

Ko e hā 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e Glaucoma?

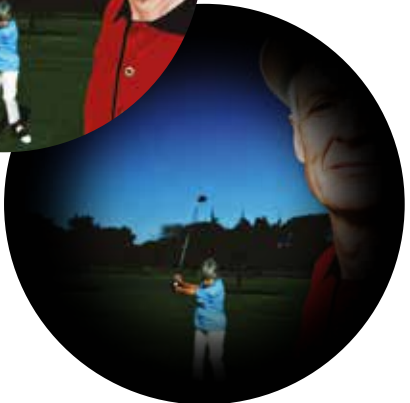
- 'Oku 'ikai ha ngaahi faka'ilonga ia ki he glaucoma kae'oua kuo toki mole 'a e vakaí 'i hano 'ilo'i tōmui 'o e mahakí.
- 'Oku 'iloa 'a e mahaki glaucoma ko e "kaiha'a fakafufū 'o e vakaí" (sneak thief of sight).
- Ko e glaucoma ko ha mahaki ia 'oku toka fakalongolongo pē.

'Oku fa'a hoko māmālie mai pē 'a e maumaú ia peá ne maumau'i māmālie 'a e vakaí, 'o kamata meí he 'ata 'o e vakaí ki he tafatafa'akí. 'Oku nofo mūnoa pē 'a e tokotaha ia ko iá 'o 'ikai ke ne 'ilo ki ha palopalema kae'oua kuo hoko ha maumau ki he konga lahi 'o e ngaahi kālava 'o e neave sió, pea 'osi maumau mo e konga lahi ia 'o 'ene vakaí.

Ko e maumaú ni 'oku 'ikai toe lava ia 'o fakalelei'i. 'E 'ikai lava 'e ha faito'o ia ke ne fakafoki mai 'a e tu'unga 'o e vakaí kuo molé. Kā neongo iá 'e hoko hano 'ilo'i vave, hano faito'o mo hano muimui'i ke kei fakatolonga ai 'a e vakaí pea ta'ofi pe fakatuai'i ai ha toe fakalalahi 'a e maumaú.



Tu'unga vakai/sio angamaheni



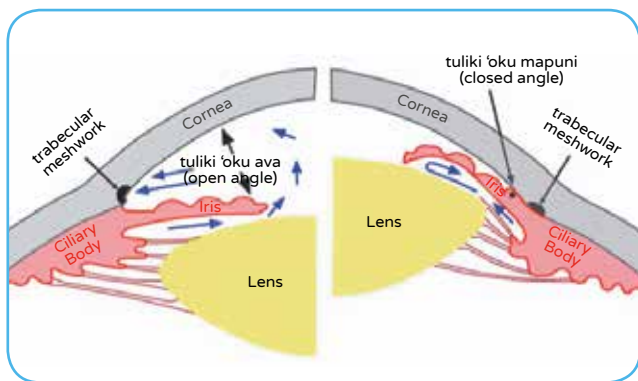
Ko e 'ata tatau pē 'eni 'i he anga 'o e sio ki ai 'a e tokotaha 'okú ne ma'u 'a e mahaki glaucoma.

Ngaahi Fa'ahinga 'o e Glaucoma

Ko glaucoma ko ha ngaahi mahaki kehekehe ia 'a ia ko honau faitatau'angá ko e maumau ki he neave sió. Kapau kuo 'ilo 'okú ke ma'u 'a e glaucoma 'e talaatu 'e ho'ó toketā matá 'a e fa'ahinga 'o e glaucoma 'okú ke ma'ú.

Open Angle Glaucoma

Ko e Primary Open Angle Glaucoma ko e fa'ahinga ia 'o e glaucoma 'oku lahi taha 'a 'ene hokó. 'Okú hoko 'eni 'i he taimi 'oku feinga ai 'a e halanga tafe'anga ki tu'a 'o e huhu'a 'i he matá ke ne ta'ota'ofi 'a e hū ki tu'a 'a e huhu'á. 'Okú iku 'eni ki he lahi ange 'a e mālohi 'o e ivi 'okú ne fakafuo 'a e matá koe'uhí 'oku 'ikai lava 'a e huhu'á 'o tafe ki tu'a meí he matá. Ko e tokolahi 'oku 'ikai 'i ai hanau ngaahi faka'ilonga pea 'ikai ha ngaahi faka'ilonga tōmu'a ia 'oku nau ma'u 'a e mahakí.



Angle Closure Glaucoma

Ko e tuliki (angle) 'o e matá 'oku nofoloto ia 'i loto 'i he matá 'i he fetaulakí'anga 'o e 'ufi'ufi tu'a 'o e tama'imatá pea mo e kano'imata 'ulí. Kapau 'e poloka 'a e halanga huhu'a ki he tuliki 'o e matá, 'e kei hokohoko atu pē 'o hono fo'u ia 'o e huhu'a 'i he matá 'i he lahi angamahení ka 'e 'ikai lava ke fakatafe atu 'eni ki tu'a meí he matá, 'o lava ai ke faka'au ke lahi ange 'a e ivi 'okú ne pukepuke 'a e fuo 'o e matá 'o a'u hake ki ha tu'unga mālohi 'oku fakatu'utāmaki. Ko e me'a 'eni 'oku hoko 'i he mahaki ko e angle-closure glaucoma (glaucoma tupu meí he mapuni 'a e tuliki 'o e matá).

‘Oku kehekehe ‘a e ngaahi ‘uhinga ‘oku ‘ikai ala lava ai ‘e he tuliki matá ‘o fakatafe lelei atu ‘a e huhu‘a meí he matá. Kapau na‘e fanau‘i mai ha taha ‘oku fāsi‘i ‘a hono tuliki‘i matá, ‘e toe fāsi‘i ange ‘eni ‘i he faka‘au ke ne motu‘a angé. Ko e kakai ‘oku lōloa pe mama‘o ange ‘a e me‘a ‘oku a‘u ki ai ‘a ‘enau sió (far-sighted pe hypermetropic) pe ‘oku nau tupu meí ha tukufakaholo ‘Ēsia, ‘oku lahi ange ‘a e ngalingali ke nau ma‘u ‘a e mahaki angle closure glaucoma.

Normal Pressure Glaucoma

‘I he mahaki Normal Pressure Glaucoma, ‘oku maumau ‘a e neave sió neongo ‘oku ‘ikai fu‘u mā‘blunga ‘a e mālohi ‘o e ivi ‘okú ne pukepuke ‘a e fuo ‘o e matá (eye pressure). ‘Oku te‘eki ai mahino pe ko e hā ‘a e ‘uhinga ‘oku maumau ai ‘a e neave sió ‘o ha ni‘ihi neongo ‘a e ‘i he tu‘unga angamaheni pē ‘a e ivi pukepuke ki he fuo ‘o e matá.

Pseudoexfoliation Syndrome

‘I he mahaki Pseudoexfoliation Syndrome kuo hoko ai ha poloka ‘i he kālava huihui fetuiaki ko e trabecular meshwork, (‘a ia ko e nāunau mimisi ‘okú ne fakatafe ki tu‘a ‘a e huhu‘a meí he matá) ‘e ha nāunau mafunofuna lanu hinehina. ‘Oku fakafuofua ko e pēseti ‘e 25 ‘o kinautolu ‘oku nau ma‘u ‘a e glaucoma ‘i māmaní ‘oku nau mo‘ua ‘i he mahaki mata Pseudoexfoliation Syndrome.

Pigment Dispersion Syndrome

Ko e mahaki Pigment Dispersion Syndrome ko ha mahaki ia ‘oku ‘ikai lava ai ke ngāue lelei ‘a e trabecular meshwork, (‘a ia ko e nāunau mimisi ‘okú ne fakatafe ki tu‘a ‘a e huhu‘a meí he matá). ‘I he mahaki Pigment Dispersion Syndrome ‘oku kapu ‘e ha momo‘i fakalanulanu lanu ‘uli‘uli ‘a e fa‘unga kālava huihui, ‘o ne ta‘ofi ai ‘a e tafe lelei ‘a e huhu‘a ki tu‘a meí he matá. Ko e kakai ko ia ‘oku nounou ‘a ‘enau vakaí (short-sighted pe myopic) ‘oku lahi ange ‘a e ngalingali ke nau ma‘u ‘a e fa‘ahinga mahaki glaucoma ko ‘eni.

Paediatric Glaucoma

‘Oku kau mo e fānaú ‘i hono ma‘u ‘e he glaucoma. ‘I he ngaahi taimi lahi, ko e tupunga ‘eni meí ha tukufakaholo ‘i he toto fakafāmilí (genetic), ka ‘i he taimi ‘e ni‘ihi, ‘oku fa‘a hoko ‘a e mahaki Paediatric Glaucoma hili ha tafa ke to‘o ha tu‘utolo (cataract) meí he funga matá pe tupu meí ha lavea ‘a e matá, pe meí ha fufula ‘o ake ‘a e fo‘i matá.

‘Oku fēfē hano ‘ilo‘i ‘o e mahaki Glaucoma?

Ko e founa pē ‘e ‘ilo vave mei ai ‘a e glaucoma ko hano toutou sivi ‘o e matá:

- ‘Oku fokotu‘u atu ‘e he kautaha Glaucoma NZ ke fakahoko ‘e he tokotaha kotoa pē ha sivi mata ke ‘ilo pe ‘oku ma‘u ‘a e glaucoma, ‘i he‘enau a‘u ki he ta‘u 45, pea ‘i he ta‘u ‘e 5 kotoa pē kae‘oua kuo nau a‘u ki he ta‘u 60, pea faka-ta‘u-3 leva mei ai hili ‘enau a‘u ki he ta‘u 60.
- Ko kinautolu ‘oku nau ma‘u ha ngaahi me‘a te nau ala tu‘u lavea ngofua ai ke ma‘u ‘a e glaucoma (vakai ki he peesi 4) ‘oku totonu ke sivi kinautolu kimu‘a ‘i honau ta‘u 45.
- Kapau kuo ‘ilo ‘okú ke ma‘u ‘a e glaucoma, muimui ki he fale‘i ‘a ho‘o toketā matá pea ‘alu atu ki ha ngaahi toutou sivi kimui mei ai ‘o hangē ko ia ‘e fale‘i atú.
- Kapau ‘okú ke fiema‘u ha matasio‘ata lautohi (hobby glasses) pe ‘oku ‘i ai ha ngaahi palopalema ‘i ho‘o vakai, tā ‘oku totonu ke ke ‘alu ‘o sivi ho matá ‘i he taimi ko iá.
- ‘E ala fiema‘u foki ke toutou sivi tu‘olahi ange ho matá ke tauhi ke ‘i he tu‘unga totonú ‘i ha hoko ha feliuliuaki ki he mālohi ‘o ho matasio‘atá, pe kapau ‘oku ‘i ai hao ngaahi fokoutua mata kehe ange.

‘Oku fa‘a kau ki ha sivi glaucoma ‘a e ngaahi me‘a ‘i laló:

- Sivi ‘o e neave sió.
- Sivi ‘aki ha maama faka‘ata-ofi (slit-lamp examination).
- Sivi ‘o e malohi ‘okú ne pukepuke ‘a e fuo ‘o e matá (eye pressure check pe tonometry).
- Sivi fakafuofua‘i ‘o e lōloa mo e fālahi ‘o e vakai he ‘oku ‘uluaki uesia ‘e he mahaki glaucoma ‘a e ‘ata ki he vakai ki he tafatafa‘aki (peripheral pe side vision).

‘Oku fēfē hano faito’o ‘o e mahaki Glaucoma?

‘Oku kau ki he faito’o ‘a e:

Tulu’i ki he Matá – ko e founga faito’o angamaheni ‘eni ‘oku lahi taha ‘a hono ngāue’aki pea ‘oku ma’u ‘eni ‘i he ngaahi fa’ahinga mālohi mo e tuifio kehekehe. ‘E lava ke kehekehe ‘a e ngaahi tulu’i ki he matá ‘oku fe’unga taha mo e tokotaha mahakí pea mo e fa’ahinga ‘o e glaucoma ‘okú ne ma’ú. Ko hono faito’o ‘o e glaucoma ‘e fakahoko ia ‘i he a’u ki he toenga ‘o ‘ene mo’uí. Kuo pau ke hokohoko ma’u pē ‘a hono tulu’i ‘o e matá, ‘i he ‘aho kotoa pē.

‘Oku ‘i ai ‘a e kakai ‘e ni’ihi te nau a’usia ha ngaahi uesia ta’e’amanekina pea ‘oku mahu’inga ke fai ha talanoa mo ho’o toketaá ki ha ngaahi palopalema fo’ou ‘e hoko pe ko ha ngaahi hoha’a kuo tupu talu mei ho’o kamata ngāue’aki ‘a e tulu’i ki he matá.

Fo’i’akau – ‘I he ngaahi taimi ‘e ni’ihi, ‘oku ngāue’aki ‘a e fo’i’akau ke faito’o’aki ‘a e glaucoma. ‘Oku fa’a ngāue’aki ‘a e fo’i’akau ‘i he ngaahi vaha’a taimi nounou pē ko ha faito’o fakataimi pē kae’oua kuo fakahoko hano faito’o pe tafa.

Faito’o Hulu ‘o e Matá ko e Laser Trabeculoplasty – ‘oku ngāue’aki ai ‘a e huelo’i maama ke faito’o’aki ‘a e tuliki fakatafe’anga huhu’a ‘o e matá. ‘Oku hoko ‘a e faito’o ko ‘eni ke faingofua ange ai ‘a e tafe ki tu’a ‘a e huhu’á ‘i he nāunau ‘okú ne mimisi ‘o fakatafe ki tu’a ‘a e huhu’á mei he matá. ‘I he ngaahi taimi lahi, ‘e ala fiema’u ke hoko atu hano ngāue’aki ha tulu’i mata hili ‘a hono faito’o hulu ‘o e matá. Ko e founga faito’o hulú ‘oku fa’a a’u ki he miniti ‘e 10 - 15 pea ‘oku ‘ikai fiema’u ia ke tokoto ‘i falemahaki.

Faito’o Hulu ‘o e Matá ko e Laser Iridotomy – ko e faito’o ‘eni ‘oku fili ki he kakai ‘oku fāsi’i ‘a e tuliki fakatafenga huhu’a ‘i honau matá pe ‘oku nau ma’u ‘a e fa’ahinga mahaki ko ia ko e angle closure glaucoma. Ko e founga faito’o hulú ‘oku fa’a a’u ki he miniti ‘e 10 - 15 pea ‘oku ‘ikai fiema’u ia ke tokoto ‘i falemahaki.

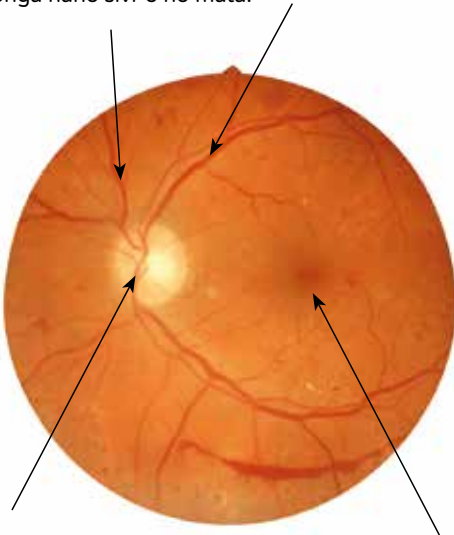
Tafa (trabeculectomy) – ko e founga tafa ‘eni ‘oku lahi taha ‘a hono ngāue’aki ki hono faito’o ‘o e mahaki glaucoma, pea ‘oku fakahoko ia ‘i he taimi ‘oku ‘ikai ola lelei ai ‘a hono tulu’i mo hono hulu ‘o e matá ki hono mapule’i ‘a e ivi ‘okú ne pukepuke ‘a e fuo ‘o e matá. ‘I he tafa mata trabeculectomy ‘oku tafa’i ai ‘e he toketā faitafá ha halanga tafe’anga huhu’a fo’ou ke toe lelei

ange 'a e tafe ki tu'a 'a e huhu'á meí he matá, 'o holoki ai 'a e mālohi 'o e ivi (pressure) 'okú ne fakafuo 'a e matá.

Tafa (fakatiupi hangē ko e founga Molteno implant)

– 'oku kau 'i heni 'a hono fokotu'u 'o ha tiupi pelesitiki ngaofe ngofua 'oku pipiki ki ai ha tākaki'anga huhu'a silikoni molū, 'i he matá ke tokoni ke fakatafe ki tu'a 'a e huhu'a aqueous ke holoki hifo'aki 'a e mālohi 'o e ivi 'okú ne fakafuo 'a e matá. Ko e tafá ni 'oku lahi taha 'a hono ngāue'akí kapau kuo 'ikai ola lelei 'a e tafa mata trabeculectomy. 'I he ngaahi taimi 'e ni'ihi 'e ala tu'u lavea ngofua ha taha meí ha lavea kuo mo'ui (scar) 'a e kakano 'o e matá. 'I he ngaahi taimi pehē ní 'e ala fakahoko 'a e fa'ahinga tafa ko 'ení meí he kamata'angá pē.

Ko e matá 'a e feitu'u pē ia 'e taha 'i he sinó 'oku lava ke mamata'i tonu ai 'a e **ngaahi kālava totó**: 'Oku malava ke fai ha sio ki he ngaahi faka'ilonga 'o e mahaki suká, toto mā'olungá pea mo e mā'olunga 'a e kolesituloló lolotonga hano sivi 'o ho matá.



'Oku fetuku atu 'e he **optic nerve** 'a e ngaahi 'ata kotoa pē 'okú ke sio ki ai ki ho 'utó. Ko e ngaahi mahaki hangē ko e glaucoma, multiple sclerosis, pea a'u ai pē ki he mahaki'ia 'o e 'utó (brain tumours) 'oku lava pē ke tala 'i ha hoko 'a ha ngaahi liliu 'i he optic nerve pe neave sió.

'Oku fakafaingamālie'i 'e he konga **macula** 'a ho'o lava ke sio hangatonú mo māsila tahá. 'Oku uesia 'e he Macular Degeneration (hōloa ke vaivai 'a e sió), 'a ia ko ha mahaki 'eni 'okú ala fakatu'utāmaki ki he vakai, 'a e konga ko 'eni 'o e retina.

‘I he taimi kuo ‘ilo ai ‘okú ke ma‘u ‘a e mahaki Glaucoma

- Ngāue hokohoko ‘aki ‘a ho‘o ngaahi faito‘ó ‘o hangē ko ia kuo tu‘utu‘uni atú.
- ‘Ai ke ke ‘ilo ‘a e ngaahi hingoa ‘o ho‘o ngaahi faito‘ó pea mo e tu‘olahi ‘o hono ngāue‘aki.
- Fakahā atu ki ho‘o kau toketā mo e kau ngāue mataotao kehe ki ho‘o mo‘ui leleí fekau‘aki mo ho mahaki glaucoma. ‘Oatu kiate kinautolu ha lisi ‘o ho‘o ngaahi faito‘ó.
- Mou felotoi pe ko e hā ‘a e tu‘olahi ‘o ha‘o toutou ‘alu atu ki hao ngaahi sivi mo ho‘o toketā matá pea tauhi ma‘u ki he ngaahi taimi ko iá.
- Telefoni ki ho‘o toketā matá kapau kuo ma‘upu hake ha ngaahi faka‘ilonga angakehe pe ko ha ngaahi palopalema ki ho matá.
- Mou talanoa mo ho fāmili ki ho mahaki glaucoma pea fokotu‘u atu ke fakahoko hanau sivi mata. ‘Oua na‘a ngalo ‘oku fa‘a tukufakaholo hifo ‘a e mahaki glaucoma ‘i he ngaahi fāmili.
- Kau atu ki he kautaha Glaucoma NZ ke ma‘u atu ‘a e ngaahi fakamatala fakamuimui taha fekau‘aki mo e glaucoma. ‘Oku ta‘etotongi kotoa ‘a e ngaahi sēvesí mo e fakamatalá.
- Telefoni ki he 0800 452 826 vakai ki he www.glaucoma.org.nz pe ‘imeili ki he info@glaucoma.org.nz.

Tō‘onga Mo‘uí

MAAMA ‘O E LA‘AA & MATÁ

Hangē pē ko hono maumau‘i ‘e he huelo ultraviolet (UV) ‘a ho kili, ‘e lava foki mo ho matá ke maumau meí he ‘ene hanga ki he la‘aa. Ko e lōloa ange ‘o ‘ene hanga ki he la‘aa ‘e ala hoko ai ha mahaki‘ia ‘a e matá, tautautefito ki he tu‘utoló (cataracts), kanisā ‘a e kili ‘o e lau‘imatá pea ala hoko ai mo ha hōloa ke vaivai ‘a ho matá (macular degeneration).



Ko e lelei tahá, 'oku totonu ke poloka 'e he matasio'ata la'aa 'a e ongo nāunau 'e ua 'o e huelo UV - UVB 'aki 'a e pēseti 'e 99 mo e UVA 'aki 'a e pēseti 'e 95. Tatau ai pē kapau 'oku fakapōpō'uli 'a e sio'atá, ko e ngaahi sio'ata pelesitiki 'oku 'ikai tānaki ki ai (treated) ha nāunau poloka UV 'oku 'ikai fe'unga ia ke ne ta'ofi 'a e huelo UV. Vakai'i ma'u pē pe 'oku lava 'e he ngaahi matasio'ata la'aa 'o ta'ofi 'a e maama UV.

Manatu'i ko e ngaahi matasio'ata lelei tahá 'a ia 'okú ke hanga 'o tuí

FAKAMĀLOHISINÓ

Ko ho'ó tauhi ko ia ke mā'ulalo 'a e mamafa 'o ho sinó pea mo ke ngaungaue ke mālohi ho sinó 'e tokoni ia ke ta'ota'ofi ha'o mahaki mafu pea mo ha'o ma'u 'a e mahaki suká 'a ia 'oku mahu'inga 'eni ki he tūkunga fakalūkufua 'o ho'ó mo'uí. Ko e toutou fakahoko



ko ia 'o ha fakamālohisino ngaungaue longomou'i (aerobic exercise) kuo 'ilo ia 'okú ne tokoni atu ki hono holoki hifo 'o e ivi mālohi 'okú ne fakafuo 'a e matá. Pehē foki, ko e fakamālohisino hokohokó 'e ala holo ai 'a e ala hoko 'a ha ngaahi mahaki 'e hōloa ai 'o vaivai 'a e matá 'o hangē ko e macular degeneration. Ko ha taumu'a lelei ke ke feinga ki ai ko ha'o fakamālohisino 'i ha miniti 'e 30 'o 'oua 'e toe sí'i hifo 'i he tu'ó 3 'i he uike.

ME'ATOKONÍ

Ko e ma'u ko ia 'o e me'atokoni fonu iví ko ha kongá mahu'inga 'aupito ia 'o e ngaahi fili 'okú ke fakahoko ki ho'ó tō'onga mo'uí faka'ahó. Ko ha me'atokoni 'oku lahi ai 'a e ngako 'oku mohé (saturated fat) mo e suká te ne ala



hiki hake 'a e faingamālie ke ke ma'u ha mahaki 'o e mata. Kuo 'osi hā mai 'oku sí'isi'i ange 'a e ma'u 'o e tu'utoló mo e ngaahi mahaki 'e hōloa ai 'o vaivai 'a e matá 'i he faka'au ke te motu'a angé, 'i he kakai 'oku nau ma'u ha ngaahi me'atokoni 'oku lahi ai 'a e ngaahi vaitaminí, minulolo fakaenatulá (minerals), ngaahi polotini fakatupu mo'uí lelei, 'ēsiti ngako 'ōmeka 3 (omega 3 fatty acids) mo e lutein.

'Oku toe 'ilo'i foki ko hono fu'u inu lahi ko ia 'o e vai (lita 'e 1 'i loto 'i he miniti 'e 15) 'oku ala iku ia ke ne hikihiki fakataimi hake 'a e mālohi 'o e ivi 'okú ne fakafuo 'a e matá 'i he kau mahaki glaucoma 'e ni'ihi.

‘Oku tokoni ‘a e ‘ēsiti ngako ‘ōmeka-3 mahu‘inga ‘oku ma‘u ‘i he iká, flaxseed, uolonatí mo e lolo kanolá (canola oil) ke ta‘ota‘ofi ‘a e mōmoa ‘a e matá pea ‘e ala lava ke ta‘ota‘ofi ai mo e tu‘utoló.

NGAAHI VAITAMINÍ MO E NGAARI NĀUNAU TA‘OFI ‘O E NGAARI KEMIKALE FAKATUPU MAUMAU KI HE SINÓ (ANTI-OXIDANTS)

‘Oku mahu‘inga ‘a e ni‘ihi ‘o e ngaahi vaitaminí mo e minuloló ki he matá ‘o hangē ko e zinc mo e kopa, ngaahi vaitamini ta‘ofi kemikale maumau ki he sinó ‘a ia ko e vaitamini C, E mo e A (‘i he fa‘unga beta carotene ko e ma‘u‘anga vaitamini A), lutein mo e seleniume, ‘a ia ko



ha minulolo ta‘ofi kemikale maumau ki he sinó. ‘E ala ta‘ofi ‘e he ngaahi vaitamini ko ‘ení ‘a e hōloa ke vaivai ‘a e matá pe macular degeneration. ‘E ala holoki hifo ‘e he vaitamini B12 mo e ‘ēsiti fōlikí (folic acid) ‘a e ala tupu ‘a e tu‘utoló.

‘Oku ma‘u lahi taha ‘i he ngaahi fua‘i‘akau lanu mata fakapōpō‘ulí pe lanu maamá ‘a e kemikale ta‘ofi maumau ki he sinó ‘a ia ‘oku nau malu‘i ‘a ho matá. Ko e lutein, ‘oku ma‘u ‘i he lau‘i‘akau lanu mata fakapōpō‘uli hangē ko e spinach, kale, piisi, broccoli mo e silverbeet, ko e taha ia ‘o e ngaahi kemikale ta‘ofi maumau ki he sinó ‘oku lelei ki hono malu‘i ‘o e matá.

NGAAHI FAITO‘Ó

‘Oku lahi ‘a e ngaahi faito‘o ki he ngaahi uesia kovi ki he sinó (allergies), hangē ko e antihistamines mo e decongestants ‘oku ‘i loto ai ‘a e ngaahi faito‘o ‘e ala feangainga mo ha ngaahi fa‘ahinga ‘o e glaucoma. ‘E lava ke fakatupu ‘e he ngaahi faito‘o ‘e ni‘ihi ha fuolahi ange ‘a e tama‘imatá. Kapau ‘oku ‘i ai ha taha ‘oku fāsi‘i ‘a e tuliki fakatafenga huhu‘a ‘i hono matá pe ‘okú ne ma‘u ‘a e mahaki angle closure, ‘e ala tupu heni ha fakalalahi ‘a e palopalema ki hono fokoutua acute angle closure. Kapau ‘oku fāsi‘i ‘a e tuliki fakatafenga huhu‘a ‘i ho matá, ‘oku totonu ke ke talanoa mo ho‘o toketā matá ki ai kimu‘a ‘i ha‘o ngāue‘aki ‘a e faito‘o ko ‘ení.

‘E lava ke hiki hake ‘e he ngaahi faito‘o steroid ‘a e mālohi ‘o e ivi ‘okú ne fakafuo ‘a e matá, ‘i he kau mahaki ‘e ni‘ihi. ‘Oku fa‘a hoko ‘a e uesia ko ‘ení ‘i hono ngāue‘aki ‘o e tulu‘i mata ‘oku ‘i ai ha steroid, ka ‘e lava ke hoko ‘eni ‘i hano ngāue‘aki ha fa‘ahinga steroid pe ‘oku kau ai mo e kilimi milimilí (tautautefito kapau ‘oku milimilí‘aki ‘eni ofi ki he matá), ngaahi fo‘i‘akau pea kau ai foki mo e ngaahi pamu helá.

IFI TAPAKÁ

Kuo hā meí he fakatotoló 'oku 'i ai 'a e fepikitaki mālohi 'i he vaha'a 'o e ifi tapaká mo e mole 'a e vakaí pe ko e kui meí he hōloa 'o vaivai 'a e vakaí 'i he faka'au ke ta'u motu'a angé. Tānaki atu ki ai 'oku lava 'e he ifi tapaká 'o maumau'i 'a e ngaahi kālava toto ki he matá. Te ne toe lava foki 'o 'ai ke toe kovi ange 'a e mahaki matá 'ia kinautolu 'oku nau ma'u 'a e mahaki suká.

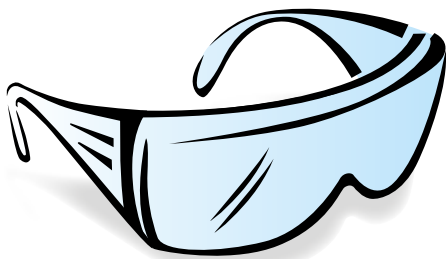
MALU'I 'O E MATÁ

Kapau 'oku hoko ha me'a 'okú ke fakahoko ke ala lavea ai 'a ho matá 'o tatau ai pē kapau 'okú ke 'i 'api ngāue, 'i 'api pe 'okú ke va'inga sipoti, tui hao matasio'ata malu'i.

EYE PROTECTION

MALU'I 'O E MATÁ

Vakai ke hoko
'eni!



Felāve'i mo e kautaha Glaucoma NZ

FAKAMATALA'I 'O E MISIONA NGĀUÉ

Ko e kautaha Glaucoma NZ ko ha kautaha talāsiti ngāue'ofa ia 'i tu'a meí he pule'angá na'e fokotu'u 'i he 2002 'aki 'a e misiona ke fakangata 'a e mole 'a e vakaí pe kui meí he mahaki glaucoma.

'Oku taumu'a 'a e Glaucoma NZ ke fakangata 'a e mole 'a e vakaí pe kui meí he mahaki glaucoma 'aki 'a e:

- 'Ai ke toe lelei ange 'a e 'ilo 'a e kakaí felāve'i mo e mahaki glaucoma
- Poupou atu mo 'oatu ha fakamatala ma'á e kakai 'oku nau ma'u 'a e mahaki glaucoma
- Kau atu ki hono ako'i 'o e kau ngāue fakapolofesinale ki he mo'ui lelei 'oku nau kau ki hono tauhia 'o e mahaki glaucoma
- Poupou ki he fakatotolo ki he glaucoma 'i Nu'u Silá

FA'UNGA PULÉ

'Oku pule'i 'a e Glaucoma NZ 'e ha Poate 'o ha Kau Talāsiti mei he ngaahi feitu'u kehekehe 'o Nu'u Sila 'oku kau ki ai ha kau mataotao 'i he tafa matá, sivi mo faito'o 'o e matá pea mo e ngaahi ngāue fakakomēsialé.

MĒMIPA TA'ETOTONGI

'Oku ta'etotongi kotoa 'a e ngaahi fakamatalá mo e sēvesí ki he kakaí.

Ki ha lēsisita, fetu'utaki ki he Glaucoma NZ pea ma'u atu ha nāunau fakamatala, tokoni hokohoko pea mo ha ngaahi fakamatala fakamuimui taha 'o kau ai 'a e tohi fanongonongo Eyelights Newsletter, ngaahi fakaafe ki ha ngaahi Fakataha Fakatokolahi 'oku 'atā ki he kakaí mo ha ngaahi me'a lahi ange.

FAKAPA'ANGÁ

'Oku fakafalala fakatāfataha pē 'a e Glaucoma NZ ki he ngaahi tokoni fakapa'anga meí he kakaí, ngaahi siponisā, tokoni pa'anga meí ha ngaahi talāsiti pea mo ha ngaahi polokalama feinga pa'anga.

Glaucoma NZ – Ngaahi Ngāue

AKO/‘ILO

- Ngaahi Fakataha Takai ‘i he Fonuá ma‘á e Kakaí mo e Kau Mahakí
- Ngaahi Vahevahe Fakamatala ‘i he Ngāue‘angá/Kulupu Fakakomiuniti
- Ngaahi Konifelenisi/Faka‘ali‘ali ki he Mo‘ui Lelei
- Ngaahi Nāunau Fakaako
 - Ngaahi tohi fakamatala ki he Glaucoma
 - Uepisaiti
 - Paaki ‘o e tohi fanongonongo Eyelights Newsletter
- 0800 Advisory Service (0800 452 826)
- Polokalama Vahevahe Fakamatala Fakata‘u ‘i Siulai

POLOKALAMA AKO FAKAPOLOFESINALE

Polokalama Hokohoko atu ‘o e Ako Fakapolofesinale ma‘á e kau ngāue fakapolofesinale ki he mo‘ui lelei ‘o e matá ‘oku nau kau ki hono tauhia ‘o e mahaki glaucoma.

FAKATOTOLÓ

‘Oku pou pou ‘a e Glaucoma NZ ki he ngaahi fakatotolo ‘oku fakahoko ‘i Nu‘u Sila felāve‘i mo e mahaki glaucoma.

FEINGA PA‘ANGÁ

- Feinga Pa‘anga Fakata‘u ‘i Siulai
- Kau Siponisaá
- Ngaahi Polokalamá
- Ngaahi Pa‘anga Tokoni
- Ngaahi Foaki Pa‘anga meí he Kakaí

TU‘UAKI & POUPOU

- Fakalalakala mo fakafofonga‘i ‘a e ngaahi me‘a ‘oku kaunga kia kinautolu ‘oku nau ma‘u ‘a e mahaki glaucoma
- Ngaahi Kulupu Kaungā Pou pou ‘i he kotoa ‘o e Fonuá

Mēmipa TA'ETOTONGI ki he Glaucoma NZ

- 'IO 'oku ou fie lēsisita ki he Glaucoma NZ pea ma'ū mai ha nāunau fakamatala ma'á e kau mēmipá, tokoni hokohoko pea mo ha ngaahi fakamatala fakamuimui taha fekau'aki mo e ngaahi fakalalakaka kuo hoko 'i he mahaki glaucoma 'o kau ai 'a e tohi fanongonongo Eyelights Newsletter, ngaahi fakaafe ki ha ngaahi fakataha fakatokolahi 'oku 'atā ki he kakai mo ha ngaahi me'a lahi ange.

Ki ha'o mēmipa ta'etotongi, kātaki 'o fakafonu ho ngaahi fakaikiiki pea meili'i 'eni ki he tu'asila 'oku hā atu 'i laló:

FAKA'ILONGA (TITLE)

HINGOA 'ULUAKÍ

HINGOA FAKAIKÚ

TU'ASILÁ

POSTCODE

(NGAAHI) FIKA TELEFONÍ

TU'ASILA 'IMEILÍ

LĪ 'I HE MEILÍ KI HE:

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

Pe ko e founda 'e tahá ko ha'o fetu'utaki ki he Glaucoma NZ mo ho ngaahi fakaikiiki 'aki ho'ó 'imeili ki he **info@glaucoma.org.nz**, pe telefoni ki he **0800 452 826**, **pe vakai ki he www.glaucoma.org.nz** ke ke hoko ai ko ha mēmipa.

Kapau 'e 'ikai ke mau
ma'u ho hingoá mo e
tu'asilá, 'e 'ikai lava ke
mau 'oatu ha ngaahi
fakamatala.



Hokohoko atu ho'o
ma'u atu 'a e ngaahi
ongoongo fakamuimui 'a
e Glaucoma New Zealand
'aki ha'o fakafonu pea
fakafoki mai 'a e foomu
mēmipá ni.





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

Mēmipa Ta'etotongi

Kau atu ki he kautaha Glaucoma NZ ke ma'u atu 'a e ngaahi fakamatala fakamuimui taha fekau'aki mo e glaucoma. Ko e ngaahi sēvesí kotoa mo e ngaahi fakamatalá 'oku ta'etotongi ia.

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

Ko e Glaucoma NZ ko ha talāsiti ngāue'ofa ia kuo 'osi lēsisita (CC21421)

Telefoní: 0800 452 826 (0800 GLAUCOMA)

09 373 8779

Fax: 09 373 7947

Īmeilí: info@glaucoma.org.nz

Uepisaití: www.glaucoma.org.nz



Ko ha Talāsiti Ngāue'ofa