

Els factors de risc de les cataractes



Aplicació d'un col·liri previ a una operació de cataractes | Arxiu

L'ull és el principal òrgan de la visió. És un òrgan esfèric d'uns 2.5 cm que té la funció de transformar l'energia lumínica provinent de l'exterior en impulsos elèctrics que s'envien al cervell.

La llum travessa la còrnia i passa a través de la pupil·la que pot estar més o menys dilatada segons la llum que entra. Llavors la llum passa a través del cristal·lí, la lent natural de l'ull, que ha de ser transparent, elàstica i s'adapta per a que puguem enfocar bé els objectes. Aquestes imatges son captades per la retina que serà l'encarregada de transmetre la informació al cervell a través del nervi òptic.

Les cataractes es donen quan el cristal·lí, aquesta lent natural que tenim, perd la seva transparència, es torna més opaca i la llum ja no hi pot passar de manera nítida. Moltes vegades la pèrdua de transparència es dona de manera gradual, per això a molta gent, al principi de les cataractes, li costa de percebre la disminució de la visió perquè s'hi van adaptant. Alguns dels símptomes de les cataractes son la visió borrosa, la sensibilitat a la llum, la dificultat en la visió nocturna, la necessitat de llum més brillant per a realitzar determinades tasques, la visió doble i la pèrdua en la definició d'alguns colors.

La primera causa de les cataractes és l'edat. Amb els anys el cristal·lí va perdent la seva elasticitat i transparència i per això la majoria dels afectats son adults de més de 50 anys. L'edat, però, no és l'única causa i ens trobem amb població més jove que també pateix cataractes.

Els principals factors de risc que es creuen de l'aparició de cataractes a part de l'edat son haver patit malalties o intervencions oculars prèvies, haver rebut molts rajos ultraviolats sense protecció adequada, la diabetis, la HTA, el tabaquisme, el consum excessiu d'alcohol, l'ús prolongat de

determinats fàrmacs i els antecedents familiars.

Per intentar que no s'acceleri la progressió de la cataracta es recomana seguir hàbits de vida saludables, que no perjudiquin la salut ocular. S'hauran d'evitar o controlar els principals factors de risc, seguir una alimentació equilibrada i minimitzar l'exposició al sol sense protecció ocular adequada.

La cirurgia

Per solucionar la pèrdua de visió que provoquen les cataractes el tractament és la cirurgia. La tècnica més habitual que s'utilitza actualment i que també es practica a l'Hospital de Campdevànol és la Facoemulsificació de la cataracta i la col·locació de una lent intra ocular (FACO+LIO).

Aquesta intervenció es fa a quiròfan com a Cirurgia Major Ambulatòria, normalment amb anestèsia local i no requereix ingrés.

Previ a la intervenció de cataractes s'han de fer tres visites mèdiques indispensables. La visita amb l'oftalmòleg, on s'indicarà la intervenció; amb l'anestesiòleg i amb l'optometrista on es farà una prova que es diu biometria en la que es determina quina lent és l'adequada per aquella persona en concret.

La persona que s'ha de intervenir de cataractes arribarà a l'hora citada a l'hospital havent seguit les indicacions tant de l'oftalmòleg com de l'anestesiòleg. Haurà de venir en dejú, dutxat, acompanyat d'una persona, havent pres només la medicació indicada per l'anestesiòleg i havent-se posat les gotes del col·liri indicat per l'oftalmòleg.

En aquesta cirurgia, després d'haver fet dues petites incisions a la còrnia, es desfà la cataracta per ultrasons i s'aspira. Tot seguit s'introdueix la lent intraocular amb les característiques establertes en la biometria. Aquesta lent està feta d'un material que dura molt i en principi ha de ser per tota la vida. Una vegada acabada la intervenció es posa una pomada i es tapa l'ull amb un apòsit ocular.

La persona intervinguda s'ha de quedar una estona a la sala de recuperació amb el familiar. El metge informarà a la persona i al familiar de com ha anat la intervenció i infermeria els hi donarà les recomanacions adients a l'alta. En general es recomana no fer esforços, no fer moviments bruscos amb el cap, no conduir, no dormir sobre el costat de l'ull operat, no rascar-se l'ull i una vegada es pugui manipular i s'hagin de tirar les gotes indicades, fer-ho amb les mans ben netes.

Un cop donada l'alta de l'àrea de Cirurgia Major Ambulatòria, a admissions, se li donarà l'hora de visita post operatòria amb l'oftalmòleg.

En la majoria del casos, gràcies a aquesta intervenció, la visió millora molt i en conseqüència s'augmenta molt la qualitat de vida de les persones que patien de cataractes.

Anna Soler Perez
Diplomada d'Infermeria

El càncer de còlon i recte és un dels més freqüents entre els homes i les dones de més de 50 anys. La majoria de vegades es desenvolupa a partir de petites lesions (pòlips) de l'interior del còlon o intestí gros, que poden acabar transformant-se en un càncer. Si es detecta a temps, és molt fàcil de tractar i té moltes probabilitats de curar-se.

El càncer colorectal no acostuma a causar cap molèstia fins que la malaltia està molt avançada. Si presenteu sang en les deposicions, canvis en els hàbits intestinals durant més de 6 setmanes, pèrdua de pes o cansament inexplicable o malestar abdominal persistent, heu de consultar el vostre metge.

Per això és important fer un diagnòstic precoç i detectar-lo abans que comenci a produir símptomes.

[despiece]A Catalunya, es produeixen 6.000 casos nous a l'any; és la segona mort per càncer; i hi ha 2.600 morts anualment pel càncer de còlon.[/despiece]

Com puc participar?

Us oferim participar gratuïtament en el Programa de detecció Precoç de càncer de còlon i recte promogut pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. El programa s'adreça a homes i dones de 50 a 69 anys i consisteix a fer-se, cada 2 anys, una senzilla prova a casa per detectar si les deposicions contenen petites quantitats de sang que no es veuen a simple vista.

Si viviu en alguna de les àrees on ja s'ha posat en marxa el Programa, rebreu una carta amb les instruccions que heu de seguir per fer la prova. El resultat us serà comunicat per correu o per telèfon en unes setmanes.

Disposeu d'un mes a partir de la data en la qual heu rebut la carta per passar a recollir el material per realitzar la prova a qualsevol de les oficines de farmàcia de la vostra ABS que col·laboren en el programa. Si no heu rebut la carta i voleu participar us podeu adreçar a qualsevol farmàcia col·laboradora i de forma gratuïta el farmacèutic us entregarà la prova i us explicarà com fer-ho a casa.

Poseu-vos en contacte amb el programa si...

Heu estat diagnosticats d'alguna malaltia del còlon i recte (com pòlips, malaltia inflamatòria intestinal, adenomes o càncer).

Si us heu fet una colonoscòpia en els darrers 5 anys, si patiu o heu patit alguna malaltia de còlon o recte, o si teniu familiars directes diagnosticats de càncer de còlon i recte; és important que ens ho comuniquieu per telèfon o correu electrònic abans d'anar a la farmàcia.

I un cop feta la prova?

Si el resultat de la prova es troba dins la normalitat, és molt poc probable que tingueu un càncer de còlon i recte. Tot i així si teniu molèsties heu de consultar el vostre metge. Passats dos anys, us tornaran a oferir fer la prova. Si en la prova es trobessin indicis de sang, és probable que tingueu una lesió benigna; només en pocs casos la sang s'explica per la presència d'un càncer.

Davant d'aquest resultat, us proposaran fer-vos una colonoscòpia, que és una exploració de l'interior del budell. La colonoscòpia es fa amb sedació i té un risc baix de complicacions. A més, permet prevenir el càncer de còlon i recte extirpant els pòlips que podrien malignitzar.

Els resultats de la prova us seran comunicats en unes setmanes mitjançant una carta o una trucada telefònica.

[despiece]Què puc fer per prevenir-lo?

Cal tenir cura de la salut:

- Seguir una dieta rica en fruita, verdura i productes làctics, i fer exercici físic regularment
- Limitar el consum d'aliments amb greixos d'origen animal i de carns vermelles i processades, i evitar l'obesitat.
- No fumar, i evitar o moderar el consum de begudes alcohòliques.
- Si teniu entre 50 i 69 anys, participar en els programes de detecció del càncer.[/despiece]

Des de novembre de 2019, el programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte de tota la província de Girona, es duu a terme al Laboratori de L'Hospital de Campdevàrol.

Recordar que tot el que envolta el programa té un únic objectiu, que és aconseguir la màxima participació de la població, que és l'element clau perquè el programa sigui eficaç i al Ripollès encara tenim marge per a intentar incrementar aquesta participació.

Miriam Lainez Martinez
Anna Coll Rubio
Tècnics de Laboratori
Hospital de Campdevàrol