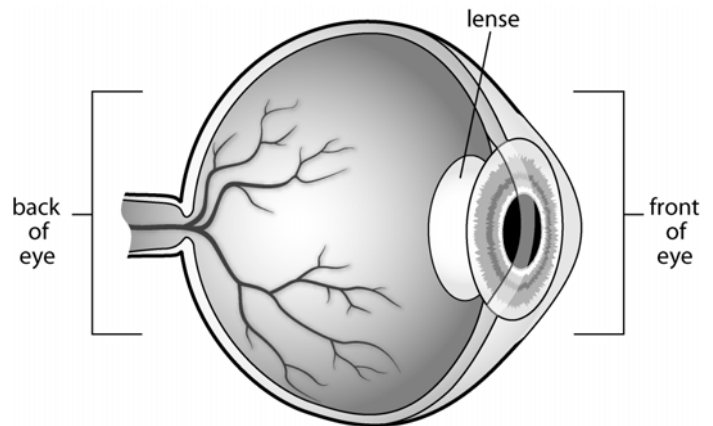


Cataract

A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.



Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age. Other risk factors include:

- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

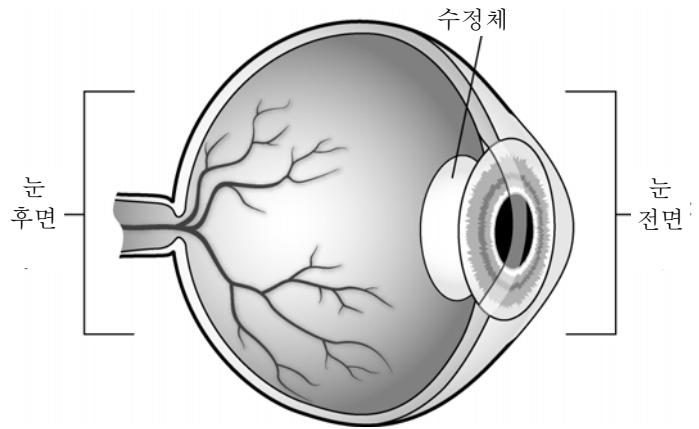
Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

백내장

백내장이란 눈 수정체가 혼탁해지면서 보기가 힘들어지는 현상입니다. 백내장은 한 쪽 눈에만 또는 양 쪽 눈에 영향을 줄 수 있습니다. 노년층에서 흔히 발견됩니다.



백내장 위험 요소들

백내장에 걸릴 위험은 나이가 들면서 높아집니다. 위험 요소들은 다음과 같습니다:

- 당뇨와 같은 질환
- 흡연
- 음주
- 햇빛에 장기 노출

백내장의 증상

백내장 증세는 시간이 가면서 천천히 나타납니다.

- 시야가 뿌옇거나 흐릿함
- 불 빛 주위로 테가 보이고 불 빛이 너무 강함
- 밤눈이 어두어 진다
- 물체가 이중으로 보인다
- 색깔이 흐릿하다

Your Care

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. Surgery removes the cloudy lens and replaces it with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

How to Protect Your Vision

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

관리 방법

증상이 나타나면 안과 의사를 방문하십시오. 눈 검사를 통해 문제가 무엇인지 확인할 것입니다. 시력 문제 때문에 일상 활동에 지장이 있으면, 의사는 수술을 권할 수 있습니다. 수술을 하면 혼탁한 수정체를 제거하고 인공 수정체로 대체할 것입니다. 과연 수술이 가장 좋은 선택인지 의사와 환자가 상의하여 결정해야 합니다.

수정체가 시간이 가면서 천천히 혼탁해 지기 때문에 몇 년 동안은 수술이 필요하지 않습니다. 의사는 안경을 새로 맞추거나, 실내 조명을 더 밝게 하거나, 표면 반사 방지 선글라스나, 돋보기를 이용할 것을 추천할 것입니다. 반드시 정기적으로 눈 검사를 하여 수술이 언제 시기적으로 적절한지 결정하도록 하십시오.

시력을 보호하는 방법

- 60 세 이상이면, 최소한 2 년에 한 번은 동공확대 눈검사를 한다.
- 녹색 채소, 잎파리가 많은 채소, 과일 및 항산화제가 들어있는 음식을 충분히 섭취한다.
- 밖에 나갈 때는 선글라스와 모자를 착용하여 자외선을 차단한다.
- 의사와 영양사의 도움을 받아 당뇨를 조절한다.
- 담배를 끊는다.
- 음주를 제한한다.

질문이나 궁금하신 점이 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Cataract. Korean.