

PRESERVE SUA VISÃO!

INFORMAÇÕES E MEDIDAS PREVENTIVAS



PRESERVE SUA VISÃO!



Apesar da idade aumentar o risco de termos doenças nos olhos, a perda da visão não precisa acompanhar o envelhecimento. Medidas preventivas práticas podem ajudar a proteger contra mudanças visuais devastadoras. Entre 40 a 50% das cegueiras podem ser evitadas ou tratadas com cuidado apropriado.

Exames oftalmológicos são o fundamento principal da saúde da visão conforme

envelhecemos. Qualquer um com histórico familiar de doença ocular ou outros fatores de risco deve fazer exames mais frequentes.

COM QUE FREQUÊNCIA SE DEVE EXAMINAR OS OLHOS?

Pessoas saudáveis sem fatores de risco

Abaixo de 40: Triagem da visão a cada 3 anos ou antes se tiver algum problema.

De 40 a 64: Exame completo dos olhos por um oftalmologista a cada 2 a 4 anos para monitorar a pressão intraocular e triagem para correção de presbiopia.

Acima dos 65: Exame completo dos olhos anual ou a cada 2 anos.

Pessoas com alto risco de doença visual

Diabetes tipo 1: Exame completo dos olhos 5 anos após o diagnóstico e depois anualmente.

Diabetes tipo 2: Exame completo quando diagnosticado e depois anualmente.

Risco de glaucoma entre 40 e 54 anos: Exame completo a cada 1 a 3 anos.

Risco de glaucoma entre 55 e 64: Exame completo a cada 1 a 2 anos.

Risco de glaucoma acima de 65: Exame completo a cada 6 a 12 meses.

Pessoas com problema visual

- Podem precisar de exames com maior frequência. Pergunte ao oftalmologista o que é melhor.
- Também podem necessitar de exames mais frequentes, pessoas que fazem uso de medicamentos como amiodarona, etambutol, miambutol, hidroxycloquina, prednisona, tamoxifeno. Peça orientação à sua equipe assistencial.

Não espere sua visão deteriorar para fazer um exame. Um olho, com frequência, pode compensar a falta do outro, enquanto o desenvolvimento de uma doença ou sua progressão, pode passar despercebida. Normalmente, somente um exame pode detectar uma doença ocular nos estágios iniciais em que são mais tratáveis. Além de exames regulares, há alguns passos práticos que qualquer pessoa pode tomar para prevenir danos aos olhos. Isto envolve adaptar seu estilo de vida e proteger seus olhos de exposições perigosas.

O exame ocular

Um exame oftalmológico completo feito regularmente é a melhor forma de detectar precocemente doenças oculares, pois é quando o tratamento é mais efetivo. Isso envolve uma série de avaliações, no escuro, no claro e com o uso de instrumentos especiais, que não causam dor ou desconforto. Doenças herdadas ou que se desenvolvem após uma doença: o médico fará perguntas a respeito de sua história pessoal e familiar. Diabetes, por exemplo, pode afetar a visão e necessita de atenção especial. Além do que descrevemos abaixo, outros testes podem ser necessários para avaliar condições específicas como por exemplo glaucoma.

Testando a visão

O exame de acuidade tradicional com letras e números (Snellen chart) pode ser aplicado por um técnico (optometrista) ou um médico. Ele avalia a sua visão central a que chamamos de acuidade visual. Visão central é o mais importante sinal vital da visão. Se você faz uso de lentes corretivas (óculos ou lentes de contato), sua visão deverá ser testada com as lentes e elas deverão ser medidas para a definição da prescrição. A medida da acuidade inclui um indicador que compara a sua visão com a de uma pessoa com visão perfeita. O índice indica a relação entre as visões. Se o índice for 20/20 significa que a medida de sua visão é igual a

de uma visão normal, isto é, você enxerga a 20 pés de distância (cerca de 6 metros) o mesmo que um indivíduo com visão normal; um índice de 20/40 indica que você enxerga a 20 pés o que um indivíduo com visão normal enxerga a uma distância de 40 pés, indicando que você precisa se aproximar mais do objeto para poder ter uma visão clara. Com base na detecção da deficiência visual, que indica a necessidade de usar lentes corretivas ou corrigir as atuais, é usado um equipamento que permite várias combinações de lentes para apontar qual delas irá oferecer a melhor correção, determinando a medida da refração ou a precisão do foco de cada olho. Os números na prescrição de suas lentes corretivas indicam o grau de correção que elas devem ter para cada olho para perto e/ou para longe.

Um exame das pupilas mede a reação de seus olhos à luz.

Em seguida deve ser feita uma avaliação da visão periférica. Isto é feito cobrindo um dos olhos, fixando o olhar num ponto à sua frente e movimentando um objeto para ser acompanhado enquanto um conjunto definido de desenhos é apresentado para avaliar sua visão periférica.

Desenhos coloridos permitem avaliar a visão de cores.

A visão de profundidade pode ser testada com o uso de uma série de imagens tridimensionais, o que pode ser importante se você ou alguém da família teve ou tem estrabismo.

Exame externo dos olhos

A coordenação dos seis músculos responsáveis pelo movimento do globo ocular é uma parte importante do exame, para assegurar que os olhos funcionam bem juntos. Olhando para a frente, para os lados, para cima e para baixo, permite uma avaliação dessa musculatura.

Os cílios são examinados para verificar se não estão prejudicando ou causando incômodo à sua visão e o reflexo de piscar também é testado.

As estruturas externas do globo ocular: córnea, íris, esclera e conjuntiva são examinadas com o uso de um microscópio com luz de fenda, que permite também examinar internamente os olhos. Externamente ainda são examinadas as pálpebras, supercílios e a órbita, procurando verificar se não há infecção, cistos, tumores, fraqueza muscular, desvio ou crescimento indevido das estruturas externas que prejudiquem a visão.

Exame interno dos olhos

A luz intensa da lâmpada de fenda e a magnificação do microscópio proporcionam uma imagem da estrutura interna do olho, oferecendo uma visão detalhada da câmara anterior, cristalino, humor vítreo e retina, permitindo levar a diagnósticos como catarata e processos inflamatórios da câmara anterior, entre outros problemas.

A dilatação das pupilas com colírios, permite examinar detalhes da retina. Essa dilatação causa uma maior sensibilidade à luz e dificuldade para focalizar objetos próximos. É aconselhável ir acompanhado à consulta e evitar dirigir por algumas horas.

A medida da pressão ocular (tonometria) é um exame indolor, realizado sob anestesia local (em gotas), sem risco, que pode detectar sinais de glaucoma e é usado para monitorar o seu tratamento.

Para o exame da retina e do nervo óptico é utilizado um oftalmoscópio ou um conjunto de lentes com uma fonte de luz, para olhar mais profunda e internamente dentro do olho. Por meio deste exame, os meios translúcidos (cristalino e humor vítreo) podem ser avaliados e a saúde da retina, da mácula, do nervo óptico e dos vasos sanguíneos pode ser visualizada. O médico pode usar diferentes conjuntos de lentes para analisar a periferia da retina.

Na prática

Estas são as coisas mais importantes que você pode fazer para proteger e preservar a sua visão:

- 1. Não fume.** Os produtos químicos presentes na fumaça do tabaco são absorvidos e atingem os vasos sanguíneos que abastecem a mácula levando a degeneração macular e a perda progressiva da visão. Também aumentam o risco de catarata. Pelo aumento de produção de radicais livres que reduzem os anti oxidantes protetores das lentes. Fumantes também têm maior incidência de uveíte e retinopatia diabética, e têm olhos mais gravemente secos.
- 2. Use óculos de sol e chapéu.** Eles servem para proteger seus olhos dos raios ultravioleta, que aumentam o risco de catarata e degeneração macular. Escolha óculos que de fato filtram UV e chapéus que tenham pelo menos 8 cm de aba.
- 3. Dieta saudável e balanceada.** Ela deve ser rica em frutas, verduras e legumes. Eles provêm proteção para a visão internamente, combatendo algumas doenças ou ajudando a controlá-las e reduzindo o risco para problemas de saúde. Por exemplo, pessoas que ingerem mais alimentos ricos em antioxidantes (luteína e zeaxantina), como espinafre e outros vegetais escuros, têm menor tendência a desenvolver catarata e degeneração macular relacionada à idade, por ajudarem a filtrar ondas de luz azul. Também é bom reduzir a ingestão de gorduras saturadas e óleos hidrogenados, que causam dano vascular podendo diminuir o aporte sanguíneo para os olhos.
- 4. Use óculos de segurança e máscaras.** 90% das lesões oculares que ocorrem nos ambientes de trabalho podem ser evitados com o uso apropriado de proteção ocular segura. Use-os também em casa para tarefas em que haja risco de resíduos, farpas, pó e fragmentos atingirem os olhos. Se um produto químico atingir o olho, lave-o

imediatamente com água corrente ou chuveiro por 15 minutos, não cubra os olhos com curativos e em seguida procure atendimento médico.

- 5. Limite o tempo diante de telas de celular, computador ou televisão.** Manter muitas horas com pouca luz e com a atenção voltada às telas não causa lesão ocular, mas certamente contribui para o cansaço dos olhos. Mantenha a regra 20-20-20-20: a cada 20 minutos, desvie o olhar para objetos a 20 metros de distância por 20 segundos, em seguida mantenha os olhos fechados por 20 segundos para descansá-los.

Aprenda sobre os seus olhos e os seus riscos. Tome medidas preventivas e cuidados necessários com eles e outros problemas de saúde. Fique atento aos sinais de alteração da visão e procure um oftalmologista para orientação e tratamento.