



SAÚDE OCULAR

A visão é um de nossos mais importantes meios de comunicação com o ambiente: cerca de 80% das informações que recebemos são obtidas por meio do olhar. Por isso, nossos olhos merecem atenção especial e visitas regulares ao oftalmologista. Só assim poderemos detectar precocemente alterações que podem precisar de tratamento médico e evitar complicações que podem levar à cegueira.

Conheça as principais doenças oculares:

Conjuntivite: é a inflamação da conjuntiva, membrana transparente e fina que reveste a parte da frente do globo ocular (o branco dos olhos) e o interior das pálpebras. Em geral, ataca os dois olhos, pode durar de uma semana a 15 dias e não costuma deixar sequelas.

Principais sintomas: olhos vermelhos, lacrimejamento e pálpebras inchadas.

Tipos de conjuntivite:

a) Viral: o olho fica vermelho e com lacrimejamento;

b) Bacteriana: o olho fica vermelho, com secreção e é contagiosa. Deve-se

procurar o oftalmologista o quanto antes;

c) Alérgica: causada por reações alérgicas a poluentes ou substâncias irritantes como poluição e cloro das piscinas.

Em todos os casos, a limpeza e lavagem dos olhos com soro fisiológico ou água fervida são recomendadas.

Catarata: é a opacificação do olho (cristalino). É reconhecida pela alteração de cor da pupila, que pode variar entre o cinza e o branco. Acarreta em perda gradativa da acuidade visual, sem dor. Deve ser tratada por meio de cirurgia realizada pelo médico oftalmologista.

Glaucoma: é o aumento da pressão intraocular. Esta pressão pode afetar o nervo óptico e causar cegueira. Deve ser diagnosticada e tratada pelo médico oftalmologista.

Dicas para proteger seus olhos:

- Use óculos ou lentes de contato somente quando estes forem prescritos por médico oftalmologista;
- Lave os olhos com bastante água limpa quando qualquer líquido cair sobre eles;
- Utilize óculos escuros em ambientes com claridade excessiva;
- Mulheres devem tomar cuidado com as maquiagens, pois algumas podem provocar alergias;
- Use protetor ocular sempre que houver risco de algo atingir seus olhos;
- Procure seu médico oftalmologista periodicamente.



Glaucoma: saiba o que é, como diagnosticar e tratar essa doença que pode levar à cegueira.

O que é glaucoma?

Glaucoma acontece quando a pressão dentro do olho está aumentada. Esta pressão pode afetar o nervo óptico e causar cegueira

Qual é a causa?

Dentro dos olhos existe um líquido transparente chamado "humor aquoso". Este líquido se forma, circula e sai do olho, e é muito importante para nutrir e manter as estruturas dos olhos normais. No entanto, quando ele tem dificuldades de sair do olho, a pressão intraocular aumenta de forma progressiva e causa lesão do nervo óptico, o que pode levar à cegueira.

O que o paciente sente?

Geralmente o paciente não sente nada nos olhos e continua com a visão normal no início da doença. Na maioria dos casos, o glaucoma progride lentamente sem que o paciente se dê conta da perda gradual da visão lateral. Alguns raros pacientes têm sintomas oculares que não são bem definidos, como dor nos olhos ou ao redor deles e alteração da visão, como halos coloridos.

Quais pessoas têm mais tendência a apresentar a doença (grupo de risco)?

O risco de ter glaucoma aumenta com a idade, sendo mais comum a partir dos 40 anos. Além disso, pessoas com casos de glaucoma na família e pessoas da raça negra também têm maior predisposição.

Como agem os medicamentos?

A principal finalidade do uso de medicamentos é reduzir a pressão intraocular, seja por diminuição da produção do humor aquoso, seja pelo aumento da saída desse líquido do olho.

O que podemos fazer para proteger a visão do glaucoma?

Vários estudos demonstram que a descoberta precoce da doença e seu rápido tratamento são as melhores maneiras de controlar a doença e manter a visão do paciente glaucomatoso.

Como a doença é descoberta?

O glaucoma só pode ser detectado após um exame oftalmológico cuidadoso em que o médico

mede a pressão intraocular e o exame do fundo de olho, por meio de aparelhos apropriados.

Como o glaucoma é tratado?

O tratamento se faz de três maneiras: por medicamentos, por laser ou por cirurgia. Geralmente, o tratamento inicial e o mais frequente são através de medicamentos (colírios e comprimidos). Há vários tipos de colírio no mercado, com diferentes mecanismos de ação. Infelizmente alguns apresentam efeitos colaterais locais ou gerais. Apenas o oftalmologista será capaz de indicar e orientar o mais adequado destes medicamentos, seja de modo isolado ou em associação.

Fonte: Sociedade Brasileira de Glaucoma

Você sabia?

Óculos 3D podem transmitir doenças.

Oftalmologistas, dermatologistas e infectologistas alertam: compartilhar objetos pessoais pode causar conjuntivite e micoses. O infectologista e clínico geral da Unifesp, Paulo Olzon, vai ainda além e destaca que os cinemas deveriam limpar os óculos 3D antes de emprestá-los a novos usuários. Segundo o especialista, sem a higienização correta, os óculos podem transmitir conjuntivite, gripe e outras doenças.

Olzon afirma que, em razão da proximidade das sessões, os cinemas não têm tempo para fazerem a higienização correta dos objetos: "Os óculos ficam com secreções que podem transmitir conjuntivite", afirma. Por isso, ele recomenda que os espectadores façam a higienização por conta própria, com o auxílio de álcool em gel.

Além da atenção com objetos pessoais, o oftalmologista Virgílio Centurion orienta as pessoas a lavarem as mãos constantemente para evitar a transmissão de doenças mais graves, como a gripe A. O médico também ressalta que não são apenas os óculos que representam risco à saúde, mas todos os objetos que são aproximados dos olhos, nariz e boca, tais como toalhas e maquiagens: "É um absurdo ver mulheres experimentando maquiagens nas lojas, por exemplo".