

DOENÇAS OFTALMOLÓGICAS MAIS COMUNS



Chamados janelas da alma, os olhos precisam de cuidados específicos todos os dias para se manterem saudáveis. Seguindo algumas orientações simples, você protege a sua visão e minimiza as chances de desenvolver ou agravar problemas oculares:

- Faça exames de visão regularmente;
- Controle problemas crônicos de saúde, como hipertensão e diabetes;
- Perda repentina da visão de um dos olhos, visão subitamente nebulosa ou embaçada, clarões ou pontos negros, auréolas ou arco-íris em torno das luzes podem indicar problemas sérios de saúde, como derrame ou glaucoma;
- Proteja os olhos do sol. Compre óculos com lentes bloqueadoras de UV.
- Consuma alimentos que contenham vitamina A e betacaroteno, como cenoura, inhame e melão.
- Enxergue bem com os óculos certos!
- Use iluminação adequada.
- Se a visão estiver comprometida, use uma lupa e leia livros com letras grandes.

Fique atento: Quase todas as pessoas sofrem mudanças nos olhos com o avanço da idade. O envelhecimento também aumenta o risco de problemas oftalmológicos mais sérios. Algumas doenças não podem ser evitadas, mas podem ser retardadas ou estabilizadas com o uso de medicação ou através de cirurgias.

Problemas oftalmológicos mais comuns:

Olhos ressecados: Provocam sensação de calor, irritação e de presença de areia nos olhos, além de leve vermelhidão. A condição de olhos secos costuma afetar os dois olhos, especialmente em mulheres após a menopausa. Medicamentos como remédios para dormir, anti-histamínicos e algumas drogas contra a pressão alta podem causar ou piorar o ressecamento dos olhos.

Espasmo das pálpebras: A pálpebra parece ter vida própria, tremendo ao acaso. A palpitação involuntária do músculo da pálpebra costuma durar menos de um minuto. A causa é desconhecida, mas algumas pessoas dizem que o espasmo indolor surge devido à tensão nervosa e ao cansaço. Raramente pode ser um sintoma de doença nervosa ou muscular. Este espasmo costuma ser inofensivo e não requer tratamento. Dica: uma leve massagem na pálpebra pode ajudar a aliviar o incômodo.

Conjuntivite: A infecção provoca, em um ou ambos os olhos, vermelhidão, coceira, embaçamento visual e aumento da sensibilidade à luz. Além disso, surge a sensação de olhos arenosos e supuração (saída de pus), que forma uma “casca” no local durante o sono.

A conjuntivite é uma doença bacteriana ou viral que causa inflamação da conjuntiva, membrana que reveste o interior das pálpebras e parte do globo ocular. Costuma ser inofensiva à visão, entretanto, como pode ser altamente contagiosa, deve ser diagnosticada e logo tratada. Ocasionalmente, causa complicações



DOENÇAS OFTALMOLÓGICAS MAIS COMUNS



visuais. Tanto a conjuntivite bacteriana como a viral são comuns em crianças e também afetam os adultos.

A conjuntivite alérgica afeta os dois olhos e é induzida por um alérgeno (como pólen) e não por uma infecção. Além de muita coceira, lacrimejamento e inflamação nos olhos, pode haver também coceira, espirros e corrimento nasal.

Prevenção da conjuntivite:

- Não coloque as mãos nos olhos.
- Lave as mãos com frequência.
- Mude as toalhas diariamente; não as compartilhe.
- Use as roupas uma só vez antes de lavá-las.
- Troque a fronha do travesseiro todas as noites.
- Desfaça-se dos cosméticos para os olhos, especialmente rímel, após alguns meses de uso.
- Não use cosméticos de olhos, lenços ou outros itens pessoais alheios.

Terçol: É um abscesso vermelho, doloroso, localizado na borda da pálpebra. Costuma ser causado por uma infecção no folículo dos cílios. Os terçóis geralmente se enchem de pus e, depois de aproximadamente uma semana, são rompidos. Se a infecção for persistente, o médico pode receitar uma pomada antibiótica.

Cuidado: coloque uma compressa lim-

pa, morna, quatro vezes ao dia, durante dez minutos, para aliviar a dor e apressar o amadurecimento do terçol. Deixe que arrebente por si próprio, depois lave bem o olho.

Catarata: É uma opacidade do cristalino do olho, normalmente transparente, que prejudica a visão. Algumas condições podem acarretar seu aparecimento, como contato com os raios ultravioleta ao longo do tempo, diabetes, lesão ocular anterior, exposição a raios X e uso prolongado de corticóides.

Cuidado: reduza a exposição à luz intensa, use óculos escuros com proteção UV e providencie iluminação adequada.

Glaucoma: Envolve o dano ao nervo óptico causado por maior pressão no interior do globo ocular. A pressão aumenta quando pequenos poros que normalmente permitem a drenagem de líquido do interior do olho ficam obstruídos. O nervo óptico danificado provoca uma lenta diminuição da visão periférica. Sem tratamento, o glaucoma pode levar à cegueira.

Cuidado: como os primeiros sintomas podem ser sutis, é importante a realização de frequentes exames de visão. Se for diagnosticado precocemente, o glaucoma crônico pode ser tratado com colírio, medicamentos orais ou cirurgias. Se você tiver sintomas como forte dor de cabeça, dor nos olhos ou na altura das sobrancelhas, enjôos, visão embaçada ou enxergar arco-íris em volta das luzes à noite, faça uma avaliação imediata. O tratamento pode exigir cirurgia a laser de emergência.