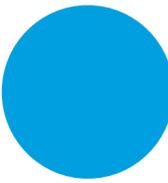




10 de julho
**Dia Mundial
da Saúde Ocular**



Olhe para o futuro, proteja a sua visão

Qual a última vez que você olhou para os seus olhos? Muitas pessoas acabam não se preocupando com a saúde física e mental. E as que se preocupam, muitas vezes acabam deixando de lado um aspecto crucial: a saúde ocular. Afinal, como estará sua visão daqui a alguns anos? Para que possamos “olhar para o futuro”, é essencial cuidar da saúde dos olhos agora, no presente, enquanto é tempo.





Prevenção não rima com visão por acaso

Inúmeros motivos, desde causas genéticas até hábitos e estilos de vida, podem desencadear doenças oculares. Mas muitas dessas doenças podem ser prevenidas e tratadas antes que causem danos significativos, como a cegueira.

Catarata, glaucoma e degeneração macular são apenas algumas das condições que podem afetar sua visão a longo prazo. A boa notícia é que, olhando para isso com o olhar da prevenção, você pode manter seus olhos saudáveis e evitar complicações.

Consultar um oftalmologista regularmente é um dos pontos mais importantes para identificar problemas precocemente e tratá-los de forma eficaz.



Quando procurar um oftalmologista?

Talvez você não saiba, mas, independentemente de ter ou não uma condição que afete a sua visão, é recomendado ir ao oftalmologista uma vez ao ano. Isso porque muitas condições oculares, como glaucoma, degeneração macular, catarata e retinopatia diabética, são assintomáticas em estágios iniciais. O oftalmo, com seu conhecimento, experiência e equipamentos especializados, pode identificar essas condições antes que os sintomas se manifestem.





Olhe para os olhos, todos os dias

Além de consultas regulares com um oftalmologista, há diversas práticas diárias que podem ajudar a proteger sua visão:

- Ao se expor ao sol, use óculos escuros com proteção UVA e UVB.
- Não fume, pois o tabagismo é um fator de risco para algumas doenças oculares.
- Evite o excesso de iluminação das telas e faça pausas a cada duas horas de uso do computador.
- Tenha cuidado com itens de beleza e maquiagem e busque marcas confiáveis, com produtos hipoalergênicos.
- Não use óculos, lentes de contato e colírios sem prescrição médica.
- Higienize as mãos regularmente e evite coçar os olhos, mesmo se houver a sensação de cisco ou arranhão, pois isso pode piorar quadros alérgicos, virais ou bacterianos.





Como funciona o fator genético na saúde ocular?

Parte dos problemas que afetam a saúde ocular podem ser herdados geneticamente. Por isso, abaixo trouxemos alguns exemplos:

- **Catarata Congênita:** cataratas que estão presentes no nascimento ou se desenvolvem na infância e podem ser hereditárias.
- **Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI):** pode ter um componente genético, particularmente a forma seca, que é mais comum e progride mais lentamente.
- **Glaucoma:** especialmente o glaucoma de ângulo aberto, que é a forma mais comum, pode ser hereditário. A condição provoca danos ao nervo óptico, frequentemente associados a um aumento da pressão intraocular.
- **Retinopatia Pigmentar:** uma doença genética que afeta a retina e pode levar à perda gradual da visão.
- **Síndrome de Usher:** condição genética que causa perda auditiva e distúrbios visuais devido à retinite pigmentosa.

Tendo isso em vista (com o perdão do trocadilho), se houver histórico familiar de doenças oculares, é ainda mais importante cuidar da saúde dos olhos e visitar frequentemente o oftalmologista.



Fontes:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/doencas-oculares>

<https://hosl.com.br/a-importancia-de-visitar-oftalmologista/#:~:text=Detectar%20problemas%20oculares%20precocemente%3A,s%C3%A3o%20assintom%C3%A1ticas%20em%20est%C3%A1gios%20iniciais.>