

Os olhos e a saúde ocular

A visão é o órgão mais dominante entre os nossos sentidos. Quando não temos acesso à visão, tarefas cotidianas, como ler, trabalhar e outras se tornam muito mais difíceis.

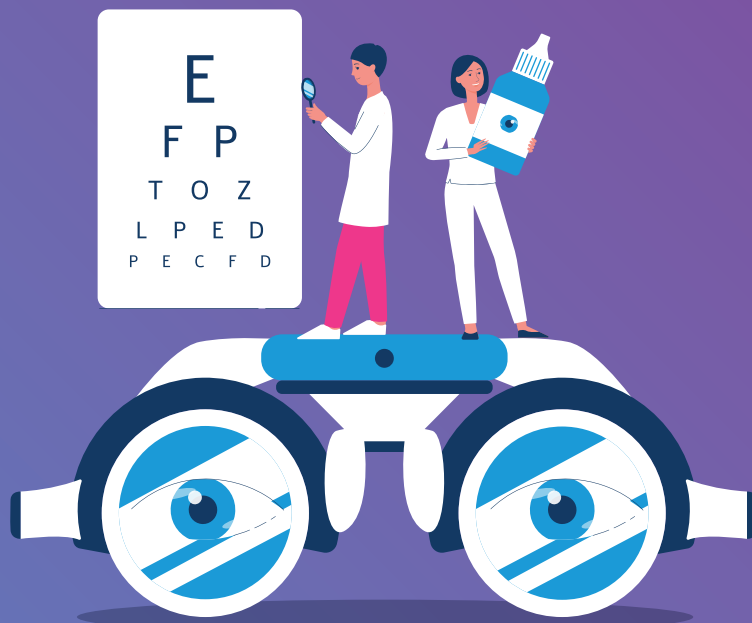
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 2,2 bilhões de pessoas no mundo têm algum tipo de deficiência visual ou cegueira. Pelo menos metade dessas poderia ser evitada ou ainda pode receber intervenção.

Hábitos que ajudam a cuidar da saúde dos olhos:



- Evitar coçar os olhos;
- Controlar o nível de açúcar da dieta;
- Não dormir de maquiagem e preferir produtos antialérgicos;
- Lavar bem os olhos;
- Proteger os olhos do contato direto com o sol;
- Consumir peixe e outros alimentos ricos em vitamina A, B, D, E e ômega 3;
- Não fumar.

Em caso de desconforto ou dúvidas sobre a saúde ocular, procure um oftalmologista.



Quais são os tipos de doenças oculares?



Não causam deficiências visuais:

Blefarite: inflamação das pálpebras perto da base dos cílios;

Terçol: causado pela inflamação de uma glândula da região da pálpebra;

Conjuntivite: inflamação da membrana que reveste o interior das pálpebras e cobre a parte branca do olho.



Podem levar à cegueira:

Catarata: nebulosidade na lente do olho, leva a uma visão cada vez mais desfocada. O risco de desenvolver catarata aumenta com a idade;

Glaucoma: dano progressivo do nervo óptico. A perda de visão se inicia na periferia do olho e pode progredir para uma grave deficiência visual;

Degeneração macular relacionada com a idade: dano na parte central da retina, responsável pela visão detalhada, leva a manchas escuras, sombras e distorção da visão central.