



Cuidados a ter com os seus olhos

*Por Dr. Rufino Silva, Médico Oftalmologista
Professor Associado Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
Diretor Clínico: CLIORS Lda.*

Os nossos olhos são uma das partes mais importantes do nosso corpo, responsáveis por nos fornecer a visão e permitir-nos interagir com o mundo à nossa volta. Cerca de 90% da informação que recebemos todos os dias chega-nos através dos olhos. Por isso, é fundamental que tomemos os devidos cuidados de forma a mantermos a sua saúde e prevenirmos possíveis problemas de visão.

Aqui estão alguns cuidados importantes a ter com os olhos:

Fazer exames regulares: É importante que se façam exames oftalmológicos regulares com o médico oftalmologista, mesmo que não se tenha problemas de visão aparentes. Os exames ajudam a detetar problemas precocemente, antes que possam piorar e causar danos mais graves.

Manter as lentes de contato limpas: Se usa lentes de contato, é importante mantê-las limpas e seguir as instruções de uso e cuidado fornecidas pelo fabricante. A falta de higiene pode aumentar o risco de infeções oculares, algumas vezes muito graves.

Proteger os olhos do sol: Os raios UV do sol podem causar danos oculares. Por isso, é importante usar óculos de sol com proteção UV quando estiver ao ar livre, especialmente durante o verão ou em locais de alta altitude.

Descansar os olhos: Se passa muito tempo a olhar para um ecrã de computador, tablet ou smartphone, é importante fazer pausas regulares para descansar os

olhos. Olhe para longe do ecrã durante 20 segundos a cada 20 minutos, piscando várias vezes para lubrificar os olhos e evitar a fadiga ocular.

Evitar o tabagismo: Fumar é prejudicial para todo o corpo, incluindo os olhos. O hábito pode aumentar o risco de cataratas, degeneração macular e outros problemas oculares. Se fuma, pare o quanto antes.

Ter uma alimentação saudável: Uma dieta rica em vitaminas e minerais, especialmente os antioxidantes, pode ajudar a prevenir problemas oculares. Alimentos como cenoura, espinafre, brócolos, couves, peixes e frutas são ótimas fontes de nutrientes para os olhos.

Proteger os olhos durante a prática de desportos e em determinadas profissões com óculos de proteção adequados, para reduzir o risco de lesões.

Além destes cuidados gerais com os olhos, é importante estar ciente de possíveis traumatismos e cuidados a serem tomados, bem como as doenças mais comuns que podem afetar a saúde ocular.

Traumatismos oculares podem ocorrer de várias formas, como impacto direto, objetos estranhos, quedas ou acidentes. Em caso de lesões oculares, é fundamental procurar ajuda médica imediatamente. Nas queimaduras químicas com ácidos ou bases lave copiosamente os olhos durante 15 minutos e dirija-se à urgência de Oftalmologia. Se houver um objeto estranho preso no olho, não tente removê-lo e evite esfregar os olhos. Procure o médico oftalmologista.

Algumas das doenças oculares mais comuns incluem a retinopatia diabética, glaucoma e degenerescência macular da idade (DMI). São as causas mais frequentes de cegueira em Portugal. A retinopatia diabética é uma condição que afeta os vasos sanguíneos da retina, causando perda de visão. Pessoas com diabetes devem controlar os níveis de açúcar no sangue para prevenir o desenvolvimento da doença. Devem ser observadas regularmente pelo seu médico oftalmologista. É um erro grave recorrer ao médico apenas quando há perda de visão. O glaucoma é uma condição em que a pressão intraocular aumenta, danificando o nervo óptico. Pode passar despercebido se não houver avaliações de rotina e levar à cegueira se não for tratado precocemente. A DMI é uma condição em que a mácula, a área central da retina, se deteriora gradualmente ou de forma súbita afetando a visão central. A deteção precoce e o tratamento atempado podem ajudar a retardar a progressão destas doenças. Daí a importância das avaliações regulares com o médico Oftalmologista.

Em resumo, cuidar da saúde ocular é fundamental para manter uma boa qualidade de vida e prevenir problemas de visão. Se adotarmos medidas preventivas, como cuidados com a higiene, uso adequado de óculos e lentes de contacto e proteção dos olhos assim como avaliações regulares pelo médico oftalmologista poderemos prevenir muitas doenças oculares e garantir uma visão saudável por muitos anos.