

# SAÚDE OCULAR - CUIDADOS PREVENTIVOS E DOENÇAS HEREDITÁRIAS

Enviado por ÁRVORE GESTÃO DE RELACIONAMENTO  
05-Jan-2018

ÁRVORE GESTÃO DE RELACIONAMENTO - 05/01/2017

Quem nunca sentiu uma coceira nos olhos e logo colocou a mão para esfregar, achando que o problema acaba ali? É um erro grave, primeiro porque as mãos podem estar muito sujas; segundo, porque coçar os olhos pode causar alterações na superfície ocular que, em última análise, quando há propensão, desencadeiam o Ceratocone (que em estágio elevado levará à necessidade de transplantes de córnea).

Muitas pessoas ainda negligenciam no cuidado com os olhos em diversas situações. É importante fazer um exame Oftalmológico Completo, que é a única forma de detectar inúmeras doenças silenciosas, como o Glaucoma. Além disso, pequenos cuidados diários fazem toda a diferença. Um ponto importante, por exemplo, é conhecer o histórico de saúde da sua família, e isso deve levar em conta a saúde ocular. Há diversas patologias com causas hereditárias.

Escolher corretamente os óculos escuros também é essencial. Óculos de sol precisam ter proteção UVA e UVB, que realmente protegem os olhos dos raios ultravioletas. Óculos de plástico são mais baratos, mas colocam em risco a saúde dos olhos de forma silenciosa e muita gente não se dá conta do perigo. O cuidado também é essencial pra quem usa lentes de contatos, que devem ser desinfetadas diariamente e com os produtos próprios de limpeza de lentes. Lembrando que lente tem prazo de validade e muita gente nem se dá conta disso quando começar a usar.

A hidratação dos olhos também é importante. Em algumas situações de trabalho e do dia-a-dia o paciente pode fazer uso de um colírio que lubrifique a superfície ocular, curando em alguns casos cefaleias e até mesmo ajudar na melhoria da acuidade visual.