



QualiVida

Promoção e Prevenção



SAÚDE OCULAR

Todos os sentidos do corpo humano são importantes, mas a visão é o que estimula grande parte das informações recebidas e interpretadas pelo cérebro. O olho humano é um órgão frágil e extremamente complexo que, saudável, distingue cores e objetos de nosso dia a dia. A extrema atenção para com o olho é indispensável, pois qualquer objeto pode feri-lo. A seguir, confira mais informações e saiba como cuidar bem de sua visão.



Cuidados começam cedo

Os cuidados com os olhos começam antes mesmo de os bebês saírem da maternidade, por meio de exames capazes de detectar, precocemente, doenças como catarata congênita, glaucoma congênito e retinoblastoma. Os pais devem recorrer sempre ao pediatra caso observem sinais como "pescoço torto", que pode indicar estrabismo.

A visão na fase adulta

Principalmente após os 40 anos, diversas pessoas costumam se queixar de vista cansada. A consulta com o oftalmologista é essencial para que seja possível detectar a causa, assim como outras manifestações. Em situações mais simples, é comum a prescrição de óculos de grau ou lentes de contato.



Todo cuidado é pouco

Por ser muito frágil, qualquer tipo de agressão pode comprometer, seriamente, as funcionalidades dos olhos. Por isso, é importante ter atenção redobrada no manuseio de objetos pontiagudos e na manipulação de produtos de limpeza doméstica, que contêm substâncias químicas nocivas.

Dicas para a saúde ocular

Pequenas iniciativas podem fazer toda a diferença para a saúde de seus olhos. Evite fumar, pois esse hábito pode aumentar o risco de desenvolvimento de catarata e degeneração macular. Lave bem as suas mãos e higienize corretamente suas lentes de contato. Não olhe diretamente para o sol – use óculos escuros com proteção UVA e UVB.

