

Semana do diagnóstico e prevenção da catarata e glaucoma

VEREADOR DR. MARCOS FONTES

SEMANA DO DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO DA CATARATA E GLAUCOMA

A catarata é uma condição oftalmológica que se caracteriza pela opacificação do cristalino do olho, levando à diminuição progressiva da visão. É uma das principais causas de cegueira reversível em todo o mundo, afetando milhões de pessoas, especialmente os idosos. A importância do diagnóstico precoce e da prevenção da catarata não pode ser subestimada, pois esses esforços são fundamentais para manter a qualidade de vida e a independência das pessoas afetadas, afirma o médico e vereador Dr. Marcos Fontes.

IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE

O diagnóstico precoce da catarata é crucial para evitar a progressão da doença e as complicações associadas. A catarata se desenvolve lentamente, e seus primeiros sinais podem ser sutis, incluindo visão embaçada, sensibilidade à luz, dificuldades para ver à noite e a percepção de halos ao redor das luzes. Muitas vezes, esses sintomas são ignorados ou atribuídos ao envelhecimento natural, retardando a busca por ajuda médica.

Exames oftalmológicos regulares são essenciais, especialmente para pessoas acima dos 60 anos. Através de exames como a tonometria, que mede a pressão intraocular, e a biomicroscopia, que permite uma visão detalhada das estruturas oculares, é possível detectar a catarata em seus estágios iniciais. Quanto mais cedo a catarata for diagnosticada, mais fácil será gerenciá-la e, se necessário, planejar a cirurgia para remover o cristalino opaco e substituí-lo por uma lente intraocular.



ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Embora a catarata seja muitas vezes uma consequência do envelhecimento, há várias medidas preventivas que podem retardar seu aparecimento e progressão. Algumas dessas estratégias incluem:

Proteção contra os Raios UV: A exposição prolongada aos raios ultravioleta (UV) pode acelerar a formação de catarata. Usar óculos de sol que bloqueiam 100% dos raios UV e chapéus de aba larga pode ajudar a proteger os olhos.

Manutenção de uma Dieta Saudável: Nutrientes como vitaminas C e E, luteína e zeaxantina têm sido associados à saúde ocular. Uma dieta rica em frutas, vegetais e alimentos

antioxidantes pode ajudar a proteger os olhos dos danos causados pelos radicais livres.

Controle de Doenças Sistêmicas: Condições como diabetes aumentam o risco de desenvolver catarata. Manter níveis adequados de açúcar no sangue e controlar outras doenças crônicas é vital para a saúde ocular.

Evitar o Tabagismo e o Consumo Excessivo de Alcool: O fumo e o consumo excessivo de álcool são fatores de risco conhecidos para o desenvolvimento de catarata. Abandonar esses hábitos pode diminuir significativamente o risco.

Consulta Regular ao Oftalmologista: Exames oftalmológicos regulares são a melhor forma de monitorar a saúde dos olhos e detectar qualquer

mudança que possa indicar o desenvolvimento de catarata ou outras condições oculares.

CONCLUSÃO

A catarata, apesar de ser uma condição comum, pode ser gerenciada e até prevenida com a adoção de hábitos saudáveis e a realização de exames oftalmológicos regulares. A conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e das medidas preventivas pode ajudar a reduzir a incidência de catarata e melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas. Investir na saúde ocular é fundamental para garantir uma visão clara e uma vida independente, especialmente na terceira idade, conclui o médico e vereador Dr. Marcos Fontes.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal São Caetano Alerta