



Lions Eye Health Program

Cuidados com a Visão Depois dos 50

A partir dos 40 anos, você pode perceber que precisa de óculos para enxergar melhor de perto. Talvez você tenha mais dificuldade em ajustar-se a claridade ou distinguir algumas cores.

Estas alterações são consequências normais do envelhecimento. Estas alterações não devem nos impedir de desfrutar um estilo de vida ativo ou de manter a nossa independência. Porém conforme ficamos mais velhos, aumenta o risco de surgimento de doenças e condições oculares relacionadas ao envelhecimento. Como as seguintes:

■ Degeneração macular associada à idade (AMD)

A AMD é uma doença comum dos olhos que ocorre em pessoas acima de 60 anos de idade. Ela pode gradualmente danificar a mácula, a parte do olho que proporciona a visão central e precisa necessária para se ver claramente os objetos. Há duas formas de AMD: seca e úmida. Cada uma requer um tratamento diferente.

■ Catarata

Catarata é a opacidade da lente ocular do olho e é comum em adultos mais velhos e pessoas com diabetes. A perda da visão causada por catarata pode ser tratada com cirurgia. Contudo, algumas pessoas nunca precisam da cirurgia. Outras conseguem adiar a cirurgia durante anos.

■ Retinopatia diabética

A retinopatia diabética é a causa comum da perda da visão e cegueira. Ela danifica os vasos sanguíneos na retina, geralmente de ambos os olhos. Se você está em um estágio inicial de retinopatia, seu oculista talvez lhe sugira o controle do açúcar no sangue, pressão sanguínea e colesterol para impedir que a doença fique pior. Nos estágios mais avançados, talvez

seja necessário tratamento ou cirurgia a laser.

■ Glaucoma

O glaucoma é um grupo de doenças que são geralmente provocadas pelo mesmo evento—pressão causada pelo acúmulo de fluido nos olhos, o qual pode danificar o nervo óptico. O seu oftalmologista pode ajudar a controlar o glaucoma, receitando colírios ou comprimidos. A cirurgia a laser é uma outra opção para diminuir a pressão ocular. A cirurgia ainda é outra opção e é aplicada quando o colírio ou a cirurgia a laser não conseguem controlar a pressão.

■ Olhos secos

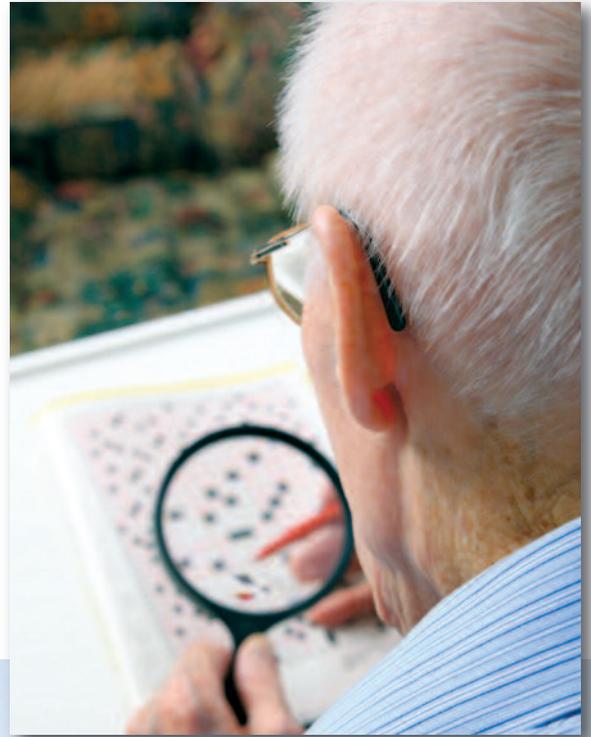
Os olhos secos ocorrem quando os olhos não produzem lágrimas suficientes ou quando as lágrimas evaporam muito rapidamente. Pessoas de qualquer idade podem sofrer de olhos secos, o que pode ser provocado pelo uso de certos remédios. Há algumas coisas que se pode fazer para ajudar. Fale com o seu oftalmologista ou farmacêutico sobre as melhores opções. Consulte o oftalmologista se os sintomas persistirem e siga os tratamentos para evitar lesões permanentes.

O que é a visão subnormal?

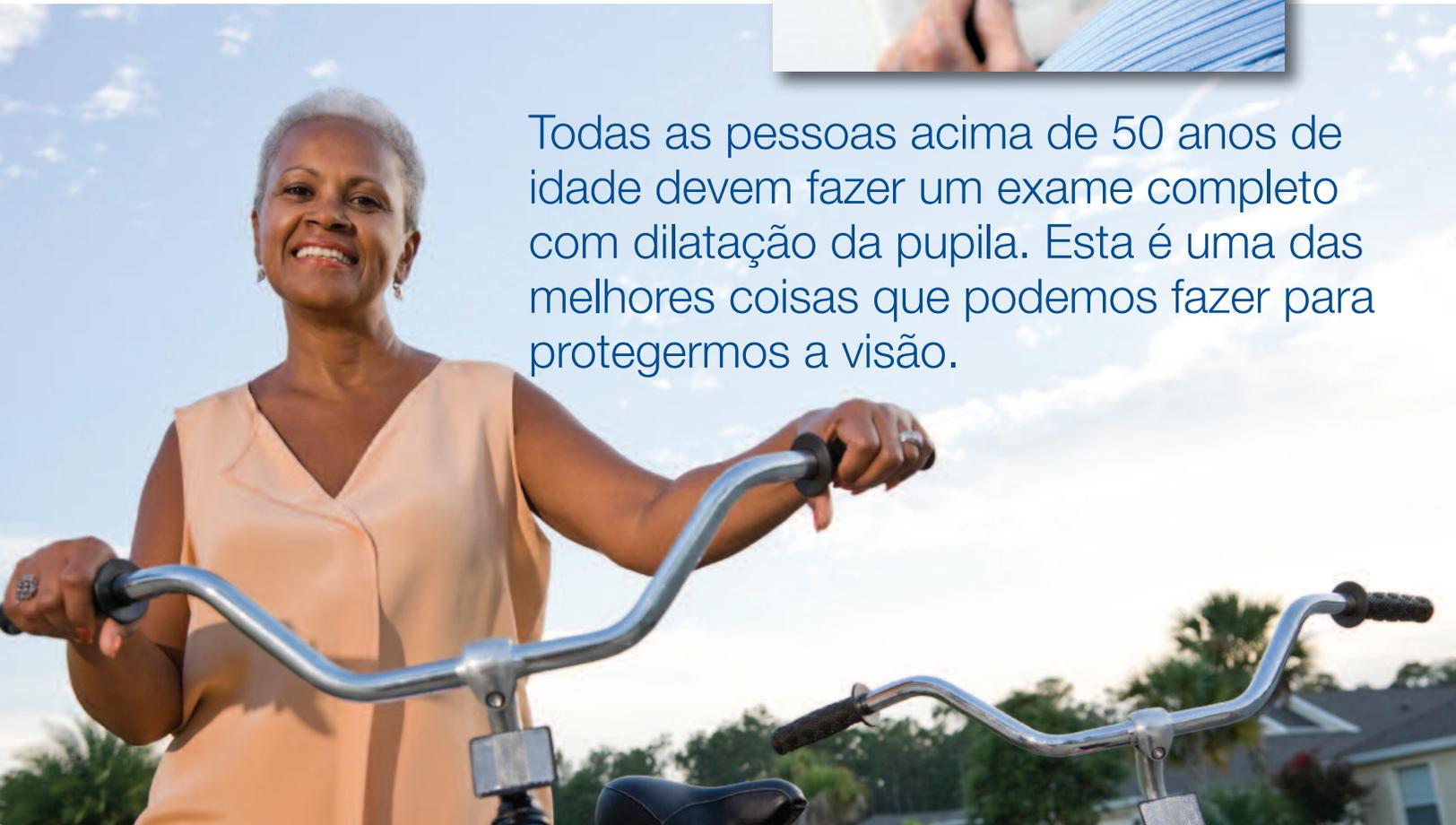
As pessoas com doenças oculares relacionadas ao envelhecimento têm mais propensão a desenvolver a visão subnormal. A visão subnormal é a perda da visão que óculos normais, lente de contato, medicamento ou cirurgia podem corrigir, dificultando a realização de tarefas diárias. A leitura da correspondência, fazer compras, cozinhar, assistir TV e escrever podem parecer difíceis.

Felizmente, há ajuda disponível. Os especialistas em visão subnormal podem oferecer uma variedade de serviços que ajudam as pessoas a fazer um bom uso da visão restante. Eles, porém, não podem restaurar a visão perdida.

Como resultado, as pessoas com visão subnormal podem continuar a desfrutar dos amigos, família, hobbies e de outros interesses que tenham como sempre o fizeram. É fundamental sabermos que há ajuda.



Todas as pessoas acima de 50 anos de idade devem fazer um exame completo com dilatação da pupila. Esta é uma das melhores coisas que podemos fazer para protegermos a visão.



Mesmo que você não esteja tendo problemas de visão, é importante que faça um exame de visão completo com dilatação da pupila. A detecção precoce e o tratamento podem salvar a visão.



Onde obter mais informações

Para obter mais informações sobre doenças e condições oculares relacionadas ao envelhecimento, visite www.nei.nih.gov/agingeye

Contate o seu Lions clube local:



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

DEPARTAMENTO DE SERVIÇOS DE SAÚDE E PARA AS CRIANÇAS
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | FONE 630-571-5466
e-mail: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org

IAD-435.PO 10/11