

CLIENTE: HCO	
DATA DE VEICULAÇÃO: 25/05/2016	VEÍCULO: Blog Vivendo Leve
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: vivendoleve.com.br
TÍTULO: Glaucoma silencioso e perigoso	

<http://vivendoleve.com.br/glaucoma-silencioso-e-perigoso/>

GLAUCOMA SILENCIOSO E PERIGOSO.

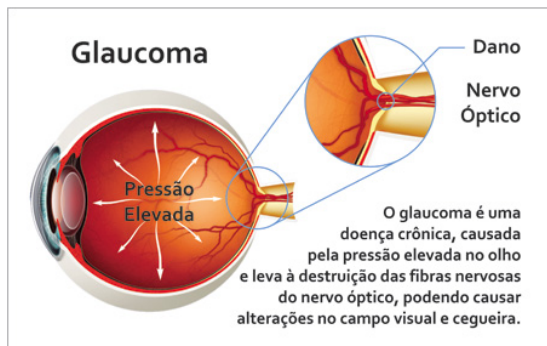
25 de maio de 2016

Oi pessoas tudo bem? Hoje o papo sério é bem interessante, como uso óculos desde os 9 anos de idade, sempre estou atenta aos cuidados com os olhos. Antigamente óculos era sinal de esconder de passar vergonha, hoje viraram acessório de luxo e cada modelo é mais charmoso que o outro.

Mas um dos assuntos que temos que ficar atento não é somente o modelo de óculos, mas sim as doenças que podemos herdar ou desenvolver com o passar dos anos.

Em um papo com Dr. Fauze Abdulmassih, médico do departamento de Glaucoma, Catarata e Cirurgia Refrativa do HCO - Centro Completo de Oftalmologia, ele me alertou sobre o Glaucoma.

Como amanhã dia 26 é celebrado o dia Nacional de Combate ao Glaucoma, nosso papo foi voltado para essa doença que é capaz de causar cegueira. Não tenho Glaucoma nem suspeita, mas é bom sempre ficar atento principalmente por ser uma doença silenciosa.



Vocês sabiam que 80% dos Glaucomas não apresentam sintomas e que no Brasil temos cerca de 1 milhão de portadores da doença, sendo a 2ª doença que mais causa cegueira perdendo apenas para catarata, segundo estimativas da Sociedade Brasileira de Oftalmologia.

"O glaucoma não apresenta um sinal claro, sendo silencioso no início. O problema vai crescendo e, aos poucos, a pessoa vai perdendo a visão periférica. Quando a visão central é acometida, o campo visual vai se fechando e não tem como recuperar a visão. Alguns pacientes podem manifestar crises no início, apresentando vista embaçada ou perda súbita da visão, dor forte no olho, dor de cabeça, formação de auréolas de arco-íris ao redor de luzes, náuseas e vômitos", afirma Dr. Fauze.

Quais são os fatores de risco?

Existem fatores de risco que favorecem o aparecimento da doença, por exemplo: idade avançada, hipertensão ocular, miopia elevada, raça negra e hereditariedade. É importante frisar que o problema, se descoberto no início, pode ser tratado com colírios que façam baixar a pressão, por isso, é importante manter um check-up regular com oftalmologista.

Ele me contou também sobre um estudo conduzido em Harvard Medical School (Estados Unidos).

Os estudos chegaram à conclusão que comer verduras diariamente pode baixar o risco de desenvolver glaucoma em 20% ou mais ao longo da vida. A equipe liderada pela médica Jae Kang acompanhou 64 mil pacientes entre 1984 e 2012 e outros 41 mil pacientes entre 1986 e 2014. Todos os homens e mulheres avaliados tinham mais de 40 anos, mas nenhum tinha glaucoma no início do estudo. Depois de 25 anos de acompanhamento, 1.500 pessoas desenvolveram glaucoma.

Divididos entre cinco grupos que consumiam verduras e saladas em intensidades diferentes, aqueles que incluíram mais folhas verdes na dieta diária se beneficiaram muito mais. De modo geral, tudo o que faz mal à saúde e à boa forma como um todo também prejudica a visão. Do ponto de vista da saúde ocular, é possível ingerir alimentos que de fato contribuem para enxergar bem, como: cenouras, folhas verdes, ovos, frutas vermelhas ou cítricas e peixes.

Estágios do Glaucoma



Então gente não basta se alimentar bem pra perder os quilos extras, uma boa alimentação te trás todos os benefícios possíveis inclusive para a visão. E com uma alimentação adequada o risco do Glaucoma pode cair em 20%.



Dr. Fauze Abdulmassih Gonçalves

Departamento de Glaucoma, Catarata e Cirurgia Refrativa

- Médico pela Faculdade Estadual de São José do Rio Preto (FAMERP)
- Residência em Oftalmologia na UNICAMP
- Fellowship em Glaucoma e Catarata na UNICAMP
- Especialização em Córnea na UNIFESP