

| | |
|---|------------------------------|
| CLIENTE: HCO | |
| DATA DE VEICULAÇÃO: 09/06/2016 | VEÍCULO: Blog Fernando Prado |
| CADERNO: | ÁREA: |
| AUTOR: | PÁGINA: fernandoprado.com |
| TÍTULO: 5 dicas para prevenir doença degenerativa nos olhos | |

<http://fernandoprado.com/5-dicas-para-prevenir-doenca-degenerativa-nos-olhos/>



5 dicas para prevenir doença degenerativa nos olhos

Uma das principais causas de perda da visão é a degeneração macular relacionada à idade (DMRI) – pois afeta uma pequena região do centro da retina, que permite que uma pessoa possa ver detalhes.

“A doença degenerativa, leva à atrofia da retina na sua porção central, na região macular, que é a mais importante. Ela é uma das principais causas de perda de visão após 60 anos de idade e grande parte da população a desconhece”, explica a oftalmologista do HCO – Centro Completo de Oftalmologia, Roberta Abdulmassih.

Para vencer essa barreira e propiciar a sua prevenção, o HCO aproveita o Dia dos Namorados, a exemplo do que tem feito a Academia Americana de Oftalmologia para lembrar que os olhos precisam de amor também e deixar cinco dicas de amor aos olhos que diminuem a incidência dessa doença:

1 – Consulte regularmente o oftalmologista. Não é raro o aparecimento de sinais precoces dessa doença, como pintas claras na região macular. É fundamental o tratamento precoce e como esse aparecimento é maior após 65 anos de idade, o recomendado é que após essa idade se faça o exame oftalmológico anual, mesmo que não tenha nenhum sintoma de problema nos olhos ou na visão.

2 – Pare de fumar. O tabagismo aumenta a chance de desenvolver a DMRI e aumenta velocidade da sua progressão. Os fumantes têm o dobro de chance de desenvolver a doença, se comparado aos não fumantes.

3 – Conheça o histórico familiar das doenças oculares. Se você tem um familiar próximo com DMRI, v tem 50% de chance de desenvolver a doença. Converse com seus familiares sobre a saúde ocular deles, antes de ir à próxima consulta. Dividindo essas informações com o seu oftalmologista, ele poderá pedir outros exames ou programar suas consultas com intervalos menores.

4 – Tenha uma dieta saudável, rica em ômega 3 e vitaminas. Procure consumir peixe com frequência. Inúmeros estudos têm demonstrado que essa dieta rica em ômega 3 diminui em média, 30% o desenvolvimento das formas avançadas dessa doença. Outros estudos demonstram que o consumo de gorduras saturadas, de colesterol e mesmo de carboidratos de índice glicêmico elevado, como o açúcar, bem como a obesidade aumentam o risco de desenvolver a DMRI.

5 – Faça exercícios físicos regularmente. Muitos estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos tem efeito protetor na saúde dos olhos. Em um importante estudo, exercitar-se três vezes por semana reduziu o risco de desenvolver a DMRI em 70% durante um acompanhamento de 15 anos. **Ame seus olhos, cuide-se! Prevenir-se, cuidando da saúde de seus olhos é o melhor remédio.**