

SE OS OLHOS SÃO AS JANELAS DA ALMA, QUÃO BEM A SUA TEM VISTO O LADO DE FORA?



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que 341 milhões de pessoas no mundo têm alguma deficiência visual, tendo 45 milhões delas já perdido a visão em razão de quadros não tratados.

No Brasil, 3,6% dos brasileiros têm a visão afetada por alguma deficiência, principalmente após os 60 anos.

Parece fácil de ver, mas nem sempre...

Cerca de 75% dos casos evoluem para a cegueira. Se diagnosticados precocemente, podem ser evitados ou até curados. Por isso, assim como qualquer órgão importante, os olhos precisam de cuidado e monitoramento constantes.

Mas como?

Exames preventivos, idas regulares ao oftalmologista... Tudo isso te ajuda a enxergar, principalmente, aquelas doenças pouco perceptíveis em estágios iniciais. E mais alguns hábitos também:

- Deixe seu computador a 50-60 cm de distância de seus olhos
- A cada 40 minutos, descanse a vista por 10
- Retire a maquiagem antes de dormir
- Use óculos escuros em ambientes com claridade excessiva
- Mantenha suas lentes em dia e corretas para o seu problema
- Não mexa nos olhos com as mãos sujas

Fique de olho nas doenças mais comuns!

- Alergia ocular
- Estrabismo
- Astigmatismo
- Catarata
- Conjuntivite
- Miopia
- Hipermetropia

(...) e nos sintomas também!

- Visão embaçada ou duplicada
- Dificuldade para se adaptar a diferentes níveis de luminosidade
- Manchas na visão ou olhos avermelhados
- Lacrimejamento excessivo
- Perda progressiva da visão
- Vista cansada
- Coceira nos olhos

Uma visão prejudicada, além de uma questão de saúde, é um risco a mais em diversas situações do seu dia a dia. Veja com bons olhos os cuidados com os seus!

