

VOCÊ + SAUDÁVEL

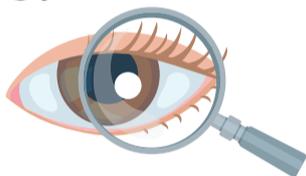


DIA 10 DE JULHO:

DIA MUNDIAL DA SAÚDE OCULAR

VOCÊ SABE COMO PROTEGER A SAÚDE DOS SEUS OLHOS?

O Dia Mundial da Saúde Ocular foi estabelecido por instituições globais de saúde justamente para alertar a população sobre cuidados importantes com esse sentido que é tão fundamental à vida.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde,



217 milhões de pessoas no mundo apresentam comprometimento da visão que vai do moderado ao grave

36 milhões de pessoas são cegas

De todos os casos, 80% poderiam ter sido prevenidos.

AS PRINCIPAIS CAUSAS DE CEGUEIRA E DEFICIÊNCIA VISUAL SÃO:

- Erros de refração não corrigidos;
- Catarata;
- Degeneração macular relacionada à idade (DMRI);
- Glaucoma;
- Retinopatia diabética;
- Opacidade da córnea;
- Tracoma.

VEJA COMO PRESERVAR A SAÚDE OCULAR

1 - Conheça seu histórico familiar

Condições como glaucoma estão relacionadas a um forte fator hereditário. Ao conhecer o histórico de doenças na família, seu oftalmologista poderá indicar medidas preventivas.

2 - Visite seu oftalmologista regularmente

A correção de erros refrativos e o diagnóstico precoce de doenças são fundamentais para a prevenção de complicações e perda da visão.



3 - Use óculos com proteção UV

Não é só a pele que precisa de proteção solar. A exposição dos olhos à radiação do sol eleva as chances de desenvolvimento de catarata e degeneração macular.



4 - Não fume

Estudos já apontaram que o cigarro provoca danos aos olhos, elevando os riscos de catarata, degeneração macular e lesões no nervo óptico.

5 - Seja cuidadoso com as lentes de contato

Mantenha a higienização correta das lentes de contato e nunca durma com elas.

6 - Siga as recomendações de segurança no trabalho

Se as suas atividades profissionais requerem o uso de óculos de proteção, então não se esqueça de usá-los corretamente. Siga as instruções do técnico de segurança.

alper 
consultoria em seguros