



CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
Luciano Násser

DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA À IDADE (DMRI)

 (38) 3221-3222 | (77) 3451-1904

MONTES CLAROS (MG)

GUANAMBI (BA)



O que é DMRI?

A Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) é uma doença que afeta a mácula, parte da retina responsável pela visão central necessária para a leitura, reconhecimento de pessoas entre outros. Atualmente, a DMRI é a principal causa de cegueira na terceira idade.

Existem dois tipos de DMRI:

DMRI SECA é a forma mais comum. Pequenos depósitos amarelos, chamados DRUSAS, se acumulam sobre a mácula, matando as células responsáveis pela visão. Como consequência, o paciente tem a visão central afetada com o passar dos anos. A forma seca pode ainda mudar para a forma úmida.

DMRI ÚMIDA é a condição mais severa. Se não tratada, pode comprometer a visão central em um curto espaço de tempo. Ocorre quando vasos sanguíneos anormais começam a se formar na mácula, provocando sangramentos na região central da visão, causando danos irreversíveis.

Fatores de Risco para a DMRI:

IDADE: principal fator de risco para a degeneração macular. O processo de envelhecimento oferece risco de desenvolvimento da doença.

GENÉTICA: pessoas com histórico familiar de DMRI tem maior risco de desenvolver a doença.

TABAGISMO: os fumantes estão expostos a um risco maior de desenvolver DMRI em relação às pessoas que nunca fumaram ou que deixaram de fumar.

EXPOSIÇÃO EXCESSIVA À LUZ SOLAR: a incidência de raios ultravioleta no olho humano ao longo dos anos danifica a mácula, podendo levar à DMRI.

OBESIDADE: pessoas com excesso de gordura corporal, ou seja, com índice de Massa Corporal (IMC) superior a 25, estão propensas a desenvolver a doença. Outros fatores de risco são: hipertensão arterial, aterosclerose e colesterol.

Sintomas da DMRI

Nos estágios iniciais, pode não haver sintomas. O oftalmologista geralmente percebe os primeiros sinais da doença durante um exame de retina.

Em alguns casos pode-se observar:

Visão embaçada;

Área escura no centro da visão;

Diminuição da sensibilidade ao contraste;

Imagens distorcidas;

Distorção de linhas retas;

Os pacientes podem apresentar dificuldades para dirigir, assistir à televisão, usar o telefone, ler e/ou reconhecer pessoas.

PERDA DA NITIDEZ NA VISÃO

Dependendo das áreas atingidas na mácula, a nitidez da visão é reduzida tornando-se difícil ou impossível de ler.

UM RÁPIDO TESTE DE VISÃO

A GRADE DE AMSLER ajuda você a monitorar a sua visão central.

Para realizar o teste, siga as instruções abaixo:

Se usa óculos para perto, coloque-os;

Segure a grade a uma distância de 30 a 40 cm do seu rosto;

Cubra um olho e focalize o ponto central da grade;

Observe se há irregularidades na grade como distorções, linhas onduladas, quadrados de tamanhos diferentes ou ausentes. Si você observar alguma dessas alterações procure imediatamente a clínica oftalmológica Luciano Nasser, pois você pode estar desenvolvendo sangramentos na região central da sua visão, e o tratamento imediato pode evitar sequelas visuais.

Como tratar a DMRI?

Hoje em dia existem opções terapêuticas. No entanto o diagnóstico precoce é fundamental para o sucesso do tratamento. Uma vez identificada a DMRI, o médico propõe uma alternativa de tratamento e passa a monitorar regularmente a visão do paciente, com o objetivo de impedir a progressão da doença.

Os suplementos de vitaminas e minerais são recursos valiosos que podem ser recomendados pelo médico.

ALIMENTAÇÃO:

Estudos indicam que o consumo diário de luteína e zeaxantina - pigmentos presentes em diferentes vegetais de folhas escuras - possuem ação protetora na mácula. Além disso, uma dieta rica em vitamina C, E e minerais como Selênio e Zinco complementam a ação antioxidante.

Fontes dos Principais Nutrientes Oculares:

Luteína e Zeaxantina: Espinafre, couve, chicória e agrião;

Vitamina C: Laranja, limão e acerola;

Vitamina E: Óleos vegetais, azeite e soja;

Selênio: Manteiga, gérmen de trigo e vinagre;

Zinco: Grãos de cereais, frutos do mar e ovos.

Adote um estilo de vida Saudável

Não fume, descanse o suficiente, use óculos de sol com filtro para raios UV-A e UV-B, pratique exercícios regularmente e tenha uma dieta balanceada.

Para saber mais sobre prevenção e tratamentos da DMRI, consulte o seu oftalmologista da Clínica Oftalmológica Luciano Nasser. Ele poderá ajudá-lo(a) a preservar a saúde dos seus olhos e o seu dom mais precioso que é a visão.

Para nós da Clínica Oftalmológica Luciano Nasser é uma honra ter você como cliente. Conte sempre conosco!