



## Como o diabetes pode afetar sua visão

O Diabetes é a principal causa de cegueira em adultos com idades entre 20 a 74 anos. Os altos níveis de glicose no sangue podem levar ao surgimento de visão turva, catarata, glaucoma e retinopatia diabética.

Assim, controlar os níveis de glicose no sangue, tomar os medicamentos prescritos, praticar atividade física regular e manter uma dieta balanceada, são de extrema importância para prevenir ou retardar a perda da visão.

Para entender melhor como o diabetes pode afetar sua visão a partir do desenvolvimento de alguma dessas doenças, antes vamos falar um pouco sobre o funcionamento do olho:

## Como o olho funciona?

Entender o funcionamento do olho nos permite compreender como os transtornos oculares se instalam. Quando olhamos um objeto, a luz entra em nossos olhos através da pupila. A íris, a parte que dá cor aos olhos, aumenta ou diminui o seu tamanho, de acordo com a claridade do ambiente, permitindo entrar mais ou menos luz nos olhos.

O cristalino funciona como uma lente, que foca a luz na parte do fundo do olho que é conhecida como retina.

A retina é uma massa de células sensíveis à luz, denominados fotorreceptores, que transforma os sinais luminosos em estímulos elétricos, que através do nervo óptico chegam ao cérebro, formando a imagem acima.

## Visão Turva

Ficar com a visão embaçada é um problema comum de quem tem diabetes e está com os níveis de açúcar no sangue descontrolado, elevados por muito tempo. Isso ocorre pois a lente (cristalino) fica edemaciada devido a hiperglicemia.

Controlar os níveis de glicose, deixando entre 70 e 130 mg/dL de sangue em jejum e abaixo de 180 mg/dL de sangue até 2 horas após uma refeição, vai permitir que esta situação volte ao normal.

Consultar um médico oftalmologista é necessário para confirmar se este é um problema simples ou mais complicado.

## Catarata

A catarata é quando o cristalino fica opaco, perde sua transparência natural, dificultando assim que a luz focalize na retina e forme a imagem. Qualquer pessoa pode ter catarata, mas geralmente, a catarata diabética tem início precoce e provoca perda visual mais rápida do que a catarata senil.

O tratamento para correção da catarata é cirúrgico, onde o cristalino opaco é substituído por uma prótese, uma Lente Intra-Ocular.

## Glaucoma

Entende-se como glaucoma o aumento da pressão intra-ocular. O aumento da pressão intra-ocular pode danificar os nervos e os vasos sanguíneos, causando alterações na visão. O aumento da quantidade de líquido dentro do olho (humor aquoso) é a causa do glaucoma. O tratamento consiste em drenar o excesso de líquido, para controlar a pressão ocular.

Muitas vezes esta é uma situação onde os sintomas são pouco pronunciados, por este motivo é importante visitar o médico oftalmologista ao menos uma vez ao ano.

Fique atento se perceber os sinais e sintomas abaixo:

Dor de cabeça

Dor nos olhos

Visão embaçada

Olhos marejados

Formação de halos ao redor das luzes

Perda de acuidade visual.

**Consulte-nos**



## Retinopatia Diabética

A retina é a camada mais interna, das três que revestem o olho. É constituída de tecido nervoso, capaz de captar os estímulos luminosos a serem transformados em imagens.

A Retinopatia diabética ocorre devido aos danos causados nos vasos sanguíneos que irrigam a retina, devido a hiperglicemia crônica em pessoas com diabetes.

Depósitos de gordura nos delicados vasos que irrigam a região de fundo de olho (mácula), podem levar a formação de edema e hemorragias, além de impedirem o fluxo sanguíneo normal.

Esta situação ameaça a qualidade de vida do paciente, podendo levar a perda parcial ou total da visão. Segundo o Conselho Brasileiro de Oftalmologia, pessoas com diabetes apresentam um risco de perder a visão 25 vezes mais do que as que não tem a doença. O risco incide sobre mais de 75% das pessoas que têm diabetes há mais de 20 anos.

Qualquer pessoa com diabetes, independentemente do tipo, corre o risco de desenvolver a retinopatia. São fatores de risco:

*Controle inadequado da glicemia*

*Presença hipertensão arterial*

*Presença de nefropatia*

*Tabagismo*

*Tempo de diagnóstico de diabetes*

*Dislipidemia*

## Gravidez

Além disso, existem duas formas de retinopatia diabética: exsudativa e proliferativa

Retinopatia Diabética Exsudativa: ocorre quando as hemorragias e as gorduras afetam a mácula, que é necessária para a visão central, usada para a leitura.

Retinopatia Diabética Proliferativa: é o estágio mais avançado da doença ocular diabética. Ela ocorre quando na retina começa a crescer novos vasos sanguíneos. Isso é chamado de neovascularização. Estes novos vasos são extremamente frágeis, com rompimento destes vasos pode ocorrer um bloqueio total da visão do paciente.

Sinais e sintomas:

*Perda de visão central dificultando a leitura*

*Incapacidade de ver cores*

*Visão embaçada*

*Buracos ou manchas pretas na visão*

*Visão dupla*

*Dor nos olhos*

A fotocoagulação à laser é frequentemente utilizada no tratamento da retinopatia diabética, recomenda-se, ainda, visitas frequentes ao oftalmologista, pois quanto mais precoce for o diagnóstico, melhor é o prognóstico.

**Consulte-nos**