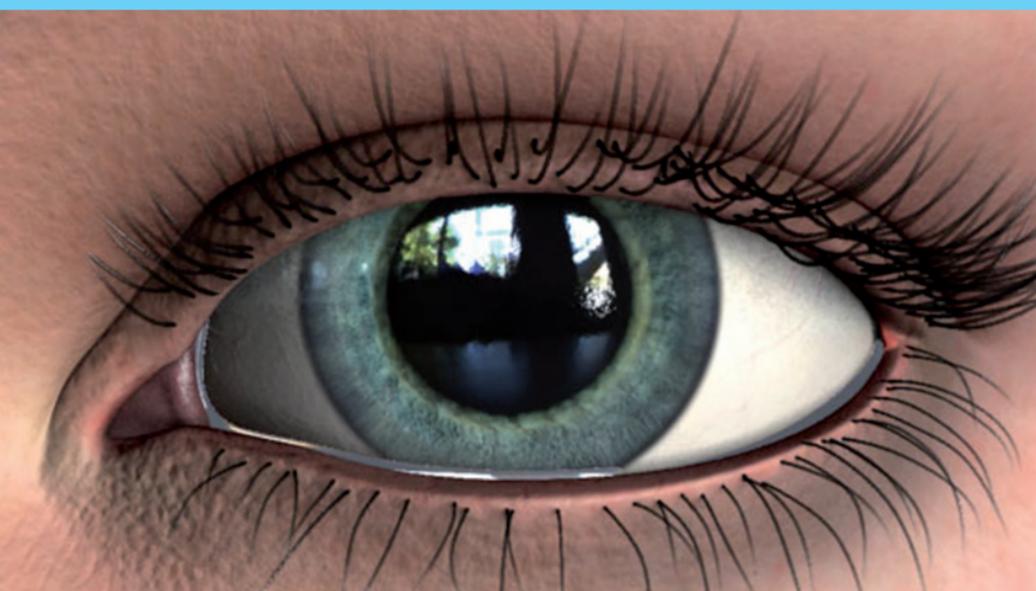


O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE

RETINOPATIA DIABÉTICA



É a complicação microvascular mais comum do diabetes e a principal causa de cegueira em pessoas com idade produtiva entre 16 a 64 anos de idade.

A cegueira diabética pode ser evitada na maioria dos casos, com o diagnóstico e tratamento precoces da retinopatia. Essa complicação não apresenta sintomas com frequência, até um quadro súbito de sangramento ou descolamento da retina.

No diabetes infanto-juvenil, mais de 90% dos pacientes tem algum grau de retinopatia diabética após 20 anos de doença, sendo que formas graves levam à perda visual em 50% dos pacientes. No diabetes diagnosticado a partir dos 40 anos de idade, a retina é afetada em cerca de 60% dos pacientes.

O controle glicêmico e da pressão arterial são efetivos na prevenção e progressão da retinopatia diabética.

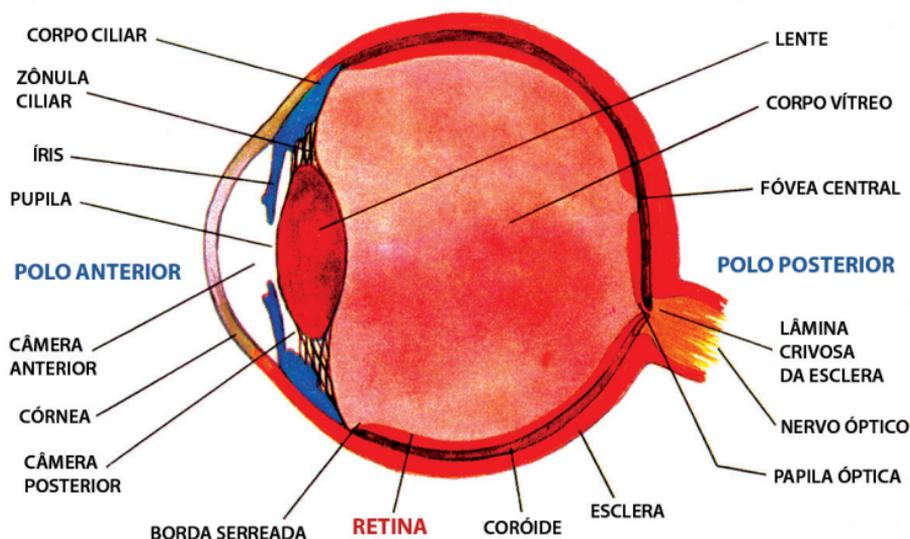
O rastreamento tem como objetivo o diagnóstico precoce para prevenção de cegueira através da fotocoagulação.

Para diagnosticar, rastrear e monitorar a retinopatia diabética, assim como avaliar a necessidade oportuna de fotocoagulação, deve-se solicitar o exame de mapeamento de retina, que é feito por oftalmologista.

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E CUIDADOS DIÁRIOS

- Manter uma alimentação regular balanceada e saudável, rica em legumes, frutas e verduras, evitando o abuso de frituras e produtos industrializados.
- Ingerir pelo menos 2 litros de água por dia.
- Cuidar da higiene no preparo dos alimentos antes de ingeri-los.
- Criar o hábito da prática de atividade física regular e moderada de acordo com a idade e sob supervisão.
- Evitar o tabagismo, álcool, drogas e estresse.
- Visitar seu médico ou serviço de saúde regularmente para exames ou avaliação de rotina.
- Manter-se atualizado sobre a doença.
- Evitar a automedicação e respeitar as prescrições médicas.
- Manter hábitos saudáveis de higiene corporal e bucal.
- Usar calçados e meias adequados ao seu tamanho, sem emendas, confortáveis e que protejam seus pés, evitando chinelos e sandálias abertas (inspecionar o interior dos calçados fechados antes de usá-los, pois podem conter pequenos objetos que possam vir a machucá-lo).
- Use algum documento que o identifique como portador de Diabetes em caso de emergência.
- Faça a monitorização glicêmica domiciliar diária do sangue.

ANATOMIA DO OLHO



SECRETARIA DE SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Rua México, nº 128, 4º andar, sala 406 - Centro - RJ CEP: 200.31-142

Telefone: (21) 2333.3879 / 2333.3853 email: dcnt@saude.rj.gov.br