

Como evitar a perda da visão causada pela diabetes

A doença ocular causada pela diabetes pode ser grave e levar à perda visual irreversível, por isso, a melhor e mais segura opção é preveni-la. Veja como :

- 1) Mantenha sua glicose controlada durante todo o dia.**
- 2) Peça ao seu médico endocrinologista para medir sua hemoglobina glicada a cada 3 meses no máximo. O valor ideal é 7% ou menor**
- 3) Faça exercícios físicos diariamente, numa média mínima de 30 minutos/dia, 5 dias por semana.**
- 4) Controle sua pressão arterial (mantendo abaixo de 130 mmhg) e os valores das gorduras no sangue**
- 5) Faça exame dos seus olhos pelo menos 1 vez por ano, mesmo que não sinta nada. Peça sempre ao seu médico que examine o fundo de olho**
- 6) Se você descobriu a diabetes após os 30 anos, o exame oftalmológico deve ser imediato**
- 7) A diabética grávida deve fazer exame ocular a cada 3 meses durante a gestação.**
- 8) Atenção! O tratamento com laser pode impedir a perda da visão provocada pela diabetes.**

SIGA ESTAS ORIENTAÇÕES E PRESERVE SUA VISÃO!

APOIO



Sociedade Brasileira
de Oftalmologia



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
RETINA E VÍTREO

