



EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE
Diabetes e o olho

Como a diabetes pode atingir os seus olhos?

Departamento de Oftalmologia





Sabe que a diabetes pode atingir os seus olhos?

A vigilância oftalmológica das pessoas que vivem com a diabetes é fundamental. É a única forma de preservar a visão, que é tão importante no dia a dia.

Posso ter diabetes nos meus olhos?

Qualquer pessoa com diabetes pode ter retinopatia diabética. Em particular, as pessoas que vivem com diabetes há mais tempo e que mantêm os níveis de glicémia elevados por longos períodos.

Mas o que é a retinopatia diabética?

É uma das manifestações da diabetes. Resulta da alteração dos vasos da retina.

A retina é um tecido sensível à luz que existe no fundo do olho.

Em algumas pessoas, os vasos da retina podem estar alterados, perdendo líquido ou sangue, ou podem formar-se novos vasos.

Quando não tratada, a retinopatia diabética, pode levar à perda da visão ou à cegueira.

É essencial que seja saudável para que tenha uma boa visão.

Quais os sintomas?

Pode não haver.

De início a retinopatia diabética pode não causar qualquer alteração da visão, mesmo em presença de doença grave.

Com o tempo, à medida que a doença avança, pode causar dificuldade na leitura ou visão turva.

As queixas podem não ser permanentes.

Em casos mais graves, pode haver sangue dentro do olho, que se manifesta por manchas

escuras que se movem com o movimento e, se a quantidade da hemorragia for extensa, pode ver tudo escuro.



O que é o Rastreio da Retinopatia Diabética?

É o nome que se dá à avaliação oftalmológica para detetar alterações da diabetes no olho. Pode ser feito em consulta médica ou por análise de fotografias do fundo do olho - **retinografia**.

Caso sejam detetadas alterações ser-lhe-á sugerida vigilância ou tratamento.

Em Portugal, à semelhança de muitos outros países, há um programa nacional de rastreio com retinografia.

Quando devo ir ao oftalmologista?

No caso da diabetes tipo 2, quando esta for diagnosticada.

Se tem diabetes tipo 1 há mais de 5 anos ou se está no início da puberdade.

Se é mulher e vive com diabetes, deve ser observada antes de engravidar.

Com que regularidade devo ir?

O seu oftalmologista recomendará a regularidade com que o deve visitar, de acordo com as alterações encontradas. Pode bastar uma consulta de 2 em 2 anos, ou necessitar de vigilância a cada 2 meses, ou até mensalmente. De uma forma geral recomenda-se vigilância anual.

Como é a consulta de oftalmologia?

É simples. Ser-lhe-ão aplicadas umas gotas para dilatação da pupila. Estas gotas levam cerca de 15 a 20 minutos a fazer efeito.

A dilatação pode causar sensibilidade à luz, visão turva e dificuldade de conduzir.

Por este motivo, na primeira consulta, deve procurar



vir acompanhado. Quando a pupila estiver bem aberta vai permitir ao oftalmologista ver o fundo do olho e identificar eventuais alterações características da diabetes ocular.

O que posso fazer para evitar ter retinopatia diabética?

Controlar a glicemia, a tensão arterial, o colesterol, ter hábitos de vida saudáveis e visitar o seu oftalmologista quando indicado!

Tudo isto é fundamental para que haja prevenção e controlo das complicações da diabetes a nível ocular.

Na maior parte dos casos, com uma boa vigilância e um tratamento atempado conseguimos preservar a visão.

Não esquecer:

- 1.** Qualquer pessoa que vive com diabetes pode ter retinopatia diabética.
- 2.** Não há queixas.
- 3.** Só o diagnóstico e tratamento a tempo podem evitar perda de visão.

Contactos e horários

Horários

2.^a a 6.^a feira
8h30—17h30

Contactos diretos

E-mail: oftamologia@apdp.pt

Contactos gerais

E-mail: diabetes@apdp.pt
Telefone: 213 816 100
Extensão: 2510 / 2511

Morada

Rua Rodrigo da Fonseca, n.º1
1250-189 Lisboa

Documentos necessários:

Para além da marcação da consulta, exames ou cirurgia, deve fazer-se acompanhar pelo cartão de cidadão e cartão de subsistema de saúde.