

Clima seco, pouca umidade do ar, poluição severa.

Como cuidar dos olhos nessa época do ano?

Regina Carvalho e Prof. Dr. Paulo Augusto de Arruda Mello

Clima seco, pouca umidade do ar, poluição severa. Falta chuva, falta água... pele seca, boca seca e os olhos queimam. O que fazer?

Cuidados que aliviam os sintomas de olho seco:

- 1) Use colírios lubrificantes oculares, também conhecidos como lágrimas artificiais. Proporcionam lubrificação e proteção da superfície ocular, redução da osmolaridade da lágrima e auxiliam na remoção de substâncias da superfície ocular. Mas, importante lembrar que, até hoje, nenhum colírio conseguiu ser idêntico a lágrima do ser humano. São composições químicas, e por isso, não podem ser colocados de hora em hora. Existe um limite de uso.
- 2) Caso seja necessário, utilize géis lubrificantes oculares. São compostos por polímeros de alta viscosidade, que permanecem mais tempo no olho, provocando um conforto ocular prolongado. Porém, como são viscosos, podem causar visão turva por um determinado período. Por isso é indicado o uso a noite, ao dormir.
- 3) Utilize umidificante de ar no local de trabalho, em casa, na hora de dormir.
- 4) Beba bastante água.
- 5) Evite vento diretamente nos olhos, como o ventilador do carro.
- 6) Se conseguir, tente desligar o ar condicionado da sala por alguns períodos do dia.

- 7) No computador, faça pausas de 15 minutos a cada 3 horas de uso. Levante-se, pisque, vá tomar água.
- 8) Faça compressas de água fria (não gelada), quando sentir ardência e já instilou o colírio lubrificante. Não jogue água dentro do olho!
- 9) Não coce os olhos.
- 10) Lave as pálpebras (região onde nascem os cílios) durante o banho, com xampu infantil diluído em água, uma vez ao dia.

Tem dúvidas? Venha conversar comigo! Telefone: **11 3873-2009**