

Como cuidar dos olhos e das lentes de contato durante as viagens.

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

No verão muitos pacientes aproveitam para viajar, visitar parentes em outros Estados e em outros Países. Importante saber quais os cuidados especiais com os olhos nesse período.

Quais os cuidados devo ter com olhos e lentes de contato?

- 1) Se for viajar de avião, em voo com mais de 6 hs de duração, o ideal é ir sem as lentes, devido a “secura” do ar.
- 2) Caso necessite usar as lentes de contato por mais de 12 horas e sem interrupção, converse com seu oftalmologista para saber se é viável, tanto pelo material da lente como pelas suas condições oculares.
- 3) Se for usar maquiagem, primeiro coloque as lentes de contato e depois se maquie. Retire as lentes antes de retirar a maquiagem.
- 4) Use óculos escuros com proteção UVA e UVB no sol e claridade, também sobre as lentes de contato. Vários especialistas relacionam doenças oculares (especialmente catarata, pterígeo e degeneração macular) com a exposição prolongada à radiação UV sem proteção.
- 5) Cuidado para não deixar entrar dentro dos olhos sprays de cabelo, protetores solar, areia da praia. Caso aconteça, lave bem os olhos, preferivelmente com soro fisiológico, ou se impossível com água corrente. Faça compressas com água fria (não gelada) filtrada e fervida, não coce os olhos.

Se após lavar sentir como se estivesse com corpo estranho (“cisco”) nos olhos, entre em contato com seu oftalmologista, ou procure rapidamente o pronto socorro de olhos.
- 6) Leve os óculos na viagem, para o caso de não poder usar as lentes (conjuntivite, infecção, ceratite...) . Leve também lentes de contato extras e os produtos de limpeza e conservação das lentes .
- 7) Se estiver usando lentes de contato e perceber que os olhos estão vermelhos, lacrimosos, com sensação de corpo estranho (“cisco”) ou embaçamento da visão retire as lentes. Caso os sintomas permaneçam sem as lentes, entre em contato com seu oftalmologista, me telefone , ou procure rapidamente o pronto socorro de olhos

8) Se estiver com dificuldade de retirar suas lentes de contato gelatinosas após a praia, não force a remoção. Use colírio lubrificante, espere 5 minutos e só então retire as lentes.

A quantidade de hidratação da lente de contato gelatinosa depende da propriedade de absorção de líquido pelo seu material e da umidade do ambiente. Por exemplo, em locais com baixa umidade de ar, a tendência é a lente perder líquido ficando ressecadas, duras, mais aderentes e mais difícil de serem removidas. Em Brasília, por exemplo, como o clima é mais seco, as pessoas sentem mais desconforto com as lentes e normalmente usam colírios lubrificantes especiais para hidratar as lentes ressecadas.

9) Cuidado com o trauma ocular em atividades recreativas, esportes, pescaria, abertura de garrafas de champanhe e em casa com facas, tesouras, produtos de limpeza.

10) Ar condicionado, vento, sol, areia, mar, piscina podem levar a irritação ocular. Nesses casos entre em contato com seu oftalmologista, ou me telefone para que possamos lhe receitar colírio lubrificante especial para usar algumas vezes ao dia sobre as lentes de contato. Use óculos de natação para sua proteção.

Boa viagem!

Prof. Dr. Paulo Augusto de Arruda Mello