

## Quais os benefícios do rastreio?

O rastreio da visão através da realização de retinografia é uma parte essencial dos cuidados a ter com a Diabetes. Os olhos das pessoas que sofrem de Diabetes correm o risco de sofrer lesões, doença chamada de Retinopatia Diabética.

A Retinopatia Diabética é uma doença de evolução lenta e silenciosa, sem qualquer manifestação ou sintoma até atingir uma fase avançada. A identificação atempada das lesões na retina é absolutamente fundamental para o sucesso do tratamento, que ajudará a evitar perdas progressivas da sua visão.

O risco de desenvolver retinopatia diabética é acrescido nas seguintes condições:

- Diabetes mal controlada;
- Hipertensão arterial;
- Gravidez.

## Quem deve realizar rastreio? Com que frequência?

São elegíveis para rastreio anual os Utentes com Diabetes tipo 1, cinco anos após o diagnóstico, e os Utentes com Diabetes tipo 2, a partir do diagnóstico.

Os Diabéticos a serem seguidos em consulta de oftalmologia não deverão realizar o exame. Se já estiver a ser seguido por um Oftalmologista informe, por favor, o seu Médico.

## Há alguma contra-indicação para a realização do exame?

Se existir será devidamente informado pelo seu médico.

## Em que consiste o rastreio?

Um Técnico de Ortóptica irá tirar um conjunto de fotografias aos seus olhos, que serão enviadas para um Oftalmologista analisar. Se o exame revelar alguma alteração terá conhecimento através do seu Centro de Saúde. Em caso de necessidade,

será encaminhado para a Consulta de Oftalmologia no seu Hospital, para investigação adicional e tratamento.

## Quais os tratamentos possíveis?

A fotocoagulação e as injeções intra-vítreas são os tratamentos mais comuns para a retinopatia diabética proliferativa ou maculopatia.

## Onde posso realizar o exame?

No seu Centro de Saúde.

## Quanto tempo dura o exame?

Aproximadamente 5 a 10 minutos.

## Para reduzir o risco de desenvolver Retinopatia Diabética ou agravar o seu estado o que devo fazer?

Procure manter a sua Diabetes controlada, mantendo níveis adequados de açúcar no sangue.

- Evite picos e baixas acentuadas de açúcar no sangue;
- Vá regularmente ao médico e adira ao plano terapêutico estabelecido;
- Mantenha uma dieta equilibrada, controle o seu colesterol, pratique exercício físico e cumpra com a medicação;
- Controle a sua tensão arterial;
- Se sentir alguma alteração na sua visão, procure aconselhamento médico.

**Lembre-se:** a retinopatia diabética só provoca alterações da sua visão quando se encontra num estadio avançado, pelo que deve realizar anualmente este exame.

**EVITE O AGRAVAMENTO PROGRESSIVO DA SUA VISÃO E TRATAMENTOS DIFÍCEIS E PROLONGADOS ADERINDO AO RASTREIO.**

---

Para mais informações contacte a sua Equipa de Saúde