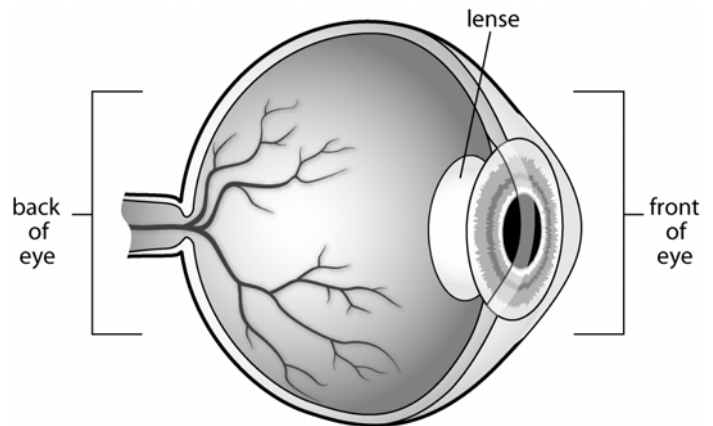


Cataract

A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.



Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age. Other risk factors include:

- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

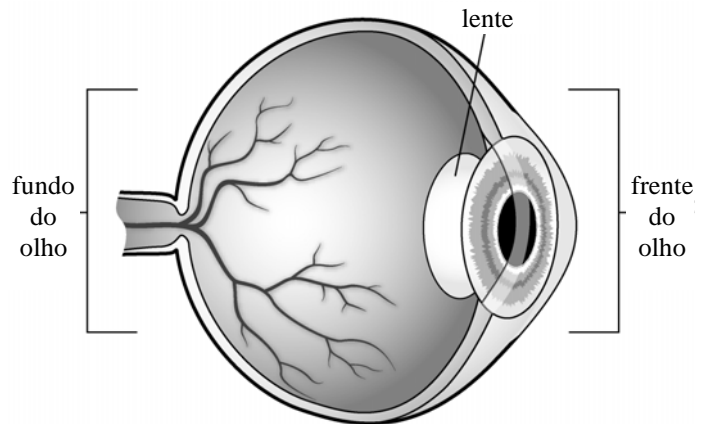
Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

Catarata

Catarata é o processo de opacificação do cristalino, que prejudica a visão. A catarata pode acometer um ou os dois olhos. Trata-se de um processo comum em pessoas idosas.



Fatores de risco da catarata

O risco de catarata aumenta com a idade. Outros fatores de risco:

- Algumas doenças, como o diabetes
- Fumar
- Ingestão de bebidas alcoólicas
- Exposição prolongada à luz solar

Sinais da catarata

Os sinais da catarata evoluem muito lentamente.

- Visão turva ou embaçada
- Um halo ao redor de focos de luz ou focos de luz muito brilhantes
- Visão noturna deficiente
- Visão duplicada
- Cores desbotadas

Your Care

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. Surgery removes the cloudy lens and replaces it with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

How to Protect Your Vision

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Cuidados necessários

Ir a um oftalmologista se aparecerem quaisquer sinais. O seu médico fará um exame para verificar se há problemas. Se os problemas de visão interferirem nas suas atividades diárias, o médico poderá indicar a cirurgia. A cirurgia remove o cristalino opaco e o substitui por um artificial (uma lente). Você e o seu médico deverão decidir juntos se a cirurgia é a melhor opção de tratamento para o seu caso.

O processo de opacificação do seu cristalino pode ser muito lento, assim, a cirurgia só será necessária depois de anos. O médico poderá sugerir o uso de novas lentes, iluminação mais brilhante, óculos escuros anti-reflexos ou lentes de grau para melhorar a sua visão. Não deixe de fazer exames oculares periódicos para que você e o seu médico determinem quando a cirurgia será necessária.

Como proteger a sua visão

- Se você tem 60 anos ou mais, faça um exame ocular com dilatação da pupila no mínimo a cada dois anos.
- Alimente-se com muitas folhas verdes, frutas e outros alimentos com antioxidantes.
- Use óculos escuros e chapéu ou boné para bloquear os raios ultravioleta.
- Administre o diabetes com o auxílio de um médico e um nutricionista.
- Pare de fumar.
- Restrinja a ingestão de bebidas alcoólicas.

Fale com o seu médico ou enfermeiro para sanar quaisquer dúvidas ou preocupações.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Cataract. Brazilian Portuguese.