



DR. LUCAS BARASNEVICIUS QUAGLIATO

MÉDICO OFTALMOLOGISTA

OFTALMOLOGIA GERAL

RETINA E NEUROFTALMOLOGIA

## **Orientações Gerais para retardar o início da DMRI**

- Pratique exercícios físicos;
- Consuma mais alimentos ricos em antioxidantes, como: aveias, frutas cítricas, mamão e linhaça;
- Inclua na sua dieta folhas verdes escuras, como: espinafre, rúcula, agrião e brócolis;
- Não fume
- Controle da Obesidade
- Controle do Diabetes e Hipertensão
- Crie o hábito de usar óculos escuros em ambientes externos
- Luteína via oral para pacientes que já apresentam DMRI seca Moderada
- Uma vez instalada a doença na sua forma mais grave – Exsudativa, o único tratamento é a Injeção Intra – vítrea de Anti – VEGF