

**Droge ogen
en
Tranende ogen**

Droge ogen

Traanvocht beschermt de ogen tegen invloeden van buitenaf, daarnaast zorgt het voor een glad en regelmatig oppervlak van het oog. Dit is van belang om een scherp beeld op het netvlies te kunnen vormen. Bij elke knipperslag wordt een nieuw laagje traanvocht over het oog verdeeld.

De traanlaag bevat onder andere een vette laag, die tijdens het knippen uitgescheiden wordt door talgkliertjes in de oogleden. Deze laag zorgt ervoor dat het traanvocht minder snel verdampt. Bij sommige mensen wordt er niet genoeg traanvocht geproduceerd of wordt onvoldoende vet over de ogen verdeeld, waardoor de ogen uit kunnen drogen.

Klachten

Uitdroging van de ogen geeft vaak het gevoel dat er een haartje of zand in het oog zit, de ogen kunnen rood worden en branderig aanvoelen. Daarnaast kan het zicht af en toe wazig zijn. Als reactie op het uitdrogen kunnen de ogen gaan tranen. Deze tranen missen de vette laag, waardoor ze de uitdroging niet verhelpen.

Doordat er 's nachts geen traanproductie is, bestaan er vaak 's ochtends al klachten.

Oorzaken van droge ogen

De belangrijkste oorzaak van droge, branderige ogen en wazig zien is een verminderde knipperfrequentie. Bij ingespannen kijken, wordt er nog maar 5 keer per

minuut geknipperd in plaats van 15 keer per minuut. De ogen staan dan 3 keer zo lang open, waardoor de traanlaag verdampt en klachten ontstaan. Dit is bijvoorbeeld het geval bij zoals bijvoorbeeld bij lezen, puzzelen, computeren of TV kijken. Bij vrijwel alle neurologische aandoeningen, zoals Parkinson of hersenbloedingen daalt de knipperfrequentie nog sterker. Het kan helpen om uzelf aan te leren om vaker te knippen bij bovenstaande activiteiten.

Daarnaast speelt het gebruik van eyeliner, mascara en andere soorten make-up poeder een belangrijke rol. De traanlaag wordt instabiel, waardoor hij sneller verdampt en klachten ontstaan. Verder verstopt make-up in de loop van tijd de talgkliertjes. Hierdoor mist uiteindelijk het belangrijkste deel van de traanlaag, de vette laag, waardoor de tranen sneller verdampen. Ook ontstekingen van de oogleden (blepharitis) of het slijmvlies kunnen dit probleem veroorzaken.

Bij een onregelmatig oppervlak van het hoornvlies, zoals een litteken of een verdikking van het slijmvlies (pterygium of pinguecula), kunnen delen van het hoornvlies sneller uitdrogen. Dit is ook het geval in de eerste periode na een staaroperatie.

Contactlenzen zijn een veelvoorkomende oorzaak van droge ogen. In de loop der jaren wordt de reactie van de zenuwvezels om te tranen en te knippen steeds minder, waardoor de ogen uitdrogen. Ook kunnen

beschadigingen van het hoornvlies ontstaan, waardoor het oog vatbaar is voor ontstekingen.

Andere oorzaken zijn droge lucht, rook, airconditioning, wind, leeftijd, bepaalde geneesmiddelen, suikerziekte en hormoonveranderingen zoals de overgang en schildklierziekten.

Behandeling

Omega 3 is een belangrijk onderdeel van de traanlaag, zorg ervoor dat u voldoende omega 3 binnenkrijgt. Eet 3 keer per week vette vis of slik dagelijks omega 3 capsules.

Hyaluronzuur zorgt voor versneld herstel van het hoornvlies en vermindert het branderige en geïrriteerde gevoel. Dit is vaak bij de drogist verkrijgbaar (Dr. Vogel).

Indien mogelijk richt de behandeling zich er op om de oorzaak van de droge ogen weg te nemen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij ontstekingen of onvoldoende sluiten van de oogleden. Vaak is het niet mogelijk de oorzaak weg te nemen of is de oorzaak onduidelijk. In die gevallen bestaat de behandeling uit het gebruik van oogdruppels, -gel of -zalf, zogenaamde kunsttranen. Kunsttranen genezen de droge ogen niet, ze nemen alleen symptomen weg. Wanneer kunsttranen alleen de symptomen onvoldoende verminderen, kan ervoor gekozen worden de afvoer van de tranen tegen te gaan door de traanpunten af te sluiten met speciale plugjes

(punctum plugs). Vaak blijft aanvullende behandeling met kunsttranen nodig.

Wat kunt u zelf doen?

Vaak helpt het om bewust meer te knippen met de ogen, zodat ze minder snel uitdrogen.

Probeer eerder genoemde uitlokkende omgevingsfactoren te vermijden, zorg bijvoorbeeld dat de luchtvochtigheid binnenshuis niet te laag is.

Wanneer u veel last heeft van de wind kan een speciale bril met afgesloten zijkanten de klachten verminderen.

Lensdragers kunnen de ogen rust geven door de lenzen minder vaak of minder lang te dragen en vaker een bril te dragen.

Beloop

Vaak blijven klachten van droge ogen chronisch aanwezig, waarbij de klachten wisselend van ernst zijn. De kunsttranen kunt u op geleide van de klachten naar behoefte gebruiken, ze bevatten geen medicijn en zijn niet schadelijk. Druppel bijvoorbeeld vooraf in situaties waarvan u weet dat ze de klachten verergeren.

De informatie in deze folder is deels gebaseerd op de NOG folder 'droge ogen'.

Zie www.oogheelkunde.org voor de volledige foldertekst.

Oogheelkunde Rijswijk streeft ernaar optimale zorg te verlenen. Wij doen er alles aan om de behandeling zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Mocht het desondanks voorkomen dat u niet tevreden bent, dan horen wij dit graag zo snel mogelijk van u, zodat we gezamenlijk kunnen zoeken naar een oplossing.



Locatie Rijswijk
Mme Curielaan 6
2289 CA RIJSWIJK
070 – 390 70 70

Locatie Warmond
Oosteinde 34
2361 HE WARMOND
071 – 341 77 40

www.oogheelkunde.nl