

Oogheelkunde

Droge ogen

Wat zijn droge ogen?

Als u niet genoeg traanvocht of traanvocht van een slechte kwaliteit aanmaakt, worden uw ogen niet goed vochtig gehouden. Het gevolg is dat de ogen gaan branden en steken of slijm gaan afscheiden. Soms leidt dit weer tot een teveel aan tranen, zogenaamde reflextranen. Deze tranen vormen geen goede beschermende laag (traanfilm) op het oog, waardoor het oog kwetsbaar blijft voor uitdroging.

Mogelijke klachten bij droge ogen

Bij droge ogen kunt u één of meer van de volgende klachten hebben:

- Een branderig, vermoeid, stekend, jeukend of drukkend gevoel.
- Geïrriteerde ogen.
- Het gevoel alsof er zand in uw ogen zit.
- Slijmdraden in uw ogen.
- Wazig zien.
- Rode ogen.
- Tranende ogen.
- Last van (tegen)licht.

Wat is een traanfilm?

Taanvocht heeft als belangrijkste functie het oog vochtig te houden. Elke keer als u met de ogen knippert, wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig verdeeld over het oog. Dit dunne laagje heet de traanfilm. De traanfilm houdt het oog glad, beschermt het tegen de buitenlucht en voorkomt dat het oog uitdroogt.

De traanfilm bestaat uit 3 bestanddelen:

- Een olieachtige buitenste laag. Dit wordt gemaakt door kleine kliertjes in de oogleden en voorkomt dat het traanvocht te snel verdamppt.
- Een waterige middelste laag. Dit wordt gemaakt door de traanklier die boven de buitenste ooghoek in de oogkas ligt. Deze laag wast het oog schoon van vuil en stof.
- Een slijmachtige binnenste laag. Dit komt uit kleine kliertjes in het bindvlies van het oog. Het zorgt ervoor dat de waterige laag zich gelijkmatig over het oog verdeelt en zich er goed aan vasthecht.

Wat zijn de oorzaken van droge ogen?

Droge ogen ontstaan als de hoeveelheid of samenstelling van het traanvocht niet voldoende is om het oog te beschermen. Er is onderzoek door de oogarts of optometrist nodig om vast te stellen wat de oorzaak is van droge ogen.

Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- Bijwerking van geneesmiddelen.
- Oogziekten, zoals de ziekte van Sjögren.
- Het ontbreken van bepaalde lagen in de traanfilm.
- Te weinig of slechte knipperbewegingen.

Behandeling

Het doel van de behandeling is om uw klachten te verminderen. Het genezen van droge ogen is niet altijd mogelijk, omdat het niet altijd lukt om de oorzaak weg te nemen. Als de droge ogen worden veroorzaakt door een ontsteking van de oogleden, dan wordt deze behandeld door de oogarts of optometrist. Als de traanklier of het slijmvlies van het oog niet goed functioneert, dan is het belangrijk om te proberen de irritatie zoveel mogelijk te verminderen. Dit kan door:

- Kunstmatig traanvocht toe te voegen. Dat kunnen zogenaamde kunsttranen zijn of een gel waarmee het eigen traanvocht wordt aangevuld.
- Het aanwezige traanvocht zo lang mogelijk vast te houden. U kunt een beschermende bril dragen om de verdamping tegen te gaan. Ook kan het afvoerkanaaltje voor het traanvocht tijdelijk of voorgoed worden dichtgemaakt.
- Omega 3-vetzuren in visolie en vette vissoorten geven bij sommige mensen verlichting van de klachten.

Wat kunt u zelf doen?

Als u in bepaalde situaties meer klachten hebt, probeer dan deze omstandigheden te vermijden of te veranderen. De volgende tips kunnen hierbij helpen:

- Vermijd rokerige ruimtes, airconditioning, ventilators, blowers en contactlenzen.
- Verbeter de luchtvochtigheid in huis, bijvoorbeeld door middel van waterbakken aan de verwarming of een luchtbevochtiger.
- Knipper vaak. Bij te weinig of onvolledig knipperen (zoals bij beeldschermgebruik, lezen of autorijden) wordt het traanvocht niet gelijkmatig over het oog verdeeld.
- Buiten kan een speciale (fiets)bril die aan de zijkanten is afgesloten ervoor zorgen dat de ogen door de wind niet te veel uitdrogen.

Door regelmatig oogdruppels te gebruiken en uw ogen te laten controleren door de optometrist of oogarts kunnen complicaties worden voorkomen.

Tenslotte

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, kunt u deze het beste stellen aan uw oogarts of optometrist.

U kunt ook contact opnemen met de polikliniek Oogheelkunde. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 81 53. Volg het keuzemenu.