



Droge ogen

Wat zijn droge ogen?

Sommige mensen produceren niet genoeg traanvocht of traanvocht van een slechte kwaliteit. Hierdoor worden hun ogen niet goed vochtig gehouden. Het gevolg is dat de ogen gaan branden en steken of slijm afscheiden. Soms leidt dit weer tot een teveel aan tranen. De tranen zijn echter van een slechte samenstelling waardoor er geen goede 'traanfilm' op het oog ontstaat. Het oog blijft daardoor kwetsbaar voor uitdroging.

Wat is een 'traanfilm'?

Taanvocht heeft als belangrijkste functie het oog vochtig te houden. Bij elke knipperslag, ongeveer om de 20 tot 30 seconden, wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig verdeeld over het oog. Dit dunne laagje wordt de 'traanfilm' genoemd. Het dient ervoor om het oog glad te houden en te beschermen tegen de buitenlucht.

De traanfilm is samengesteld uit drie bestanddelen: een olieachtige laag, een waterige laag en een slijmachtige laag.

Het olieachtige buitenste laagje van de traanfilm wordt geproduceerd door kleine kliertjes in de oogleden, de kliertjes van Meibom. De olieachtige laag zorgt ervoor dat het traanvocht niet te snel verdamppt.

Het waterige middelste laagje wordt geproduceerd door de traanklier. Die ligt in de buitenste ooghoek in de oogkas. Deze waterige laag heeft tot taak het oog schoon te wassen van vuil en stof.

De slijmachtige binnenste laag van de traanfilm 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 hecht.

Wat zijn de oorzaken van droge ogen?

Droge ogen kunnen ontstaan door te weinig productie van of te veel verdamping van traanvocht.

Te weinig productie van traanvocht ziet men bij bepaalde ziektes waarbij het traanklierweefsel wordt vernietigd. Het meest bekend is de ziekte van Sjögren. Ook bepaalde medicijnen kunnen de traanklierfunctie doen afnemen.

Te veel verdamping van het traanvocht ziet men bij ontsteking van de oogleden (blepharitis), verstopte Meibomkliertjes, een slechte knipperbeweging en stoornissen van de schildklier.

De oogarts kan in de meeste gevallen de oorzaak van droge ogen opsporen en de juiste behandeling voorschrijven.

Behandeling

Behandeling is meestal niet eenvoudig, omdat het lang niet altijd lukt de oorzaak van de droge ogen weg te nemen. Als het probleem wordt veroorzaakt door een ontsteking van de oogleden dan wordt deze eerst behandeld.

Als de traanklier of het bindvlies van het oog door een ziekte onherstelbaar beschadigd is, dan is het van belang de irritatie zoveel mogelijk te verminderen. Dit kan men doen door ofwel kunstmatig traanvocht toe te voegen ofwel door het aanwezige traanvocht zo lang mogelijk vast te houden.

Het eerste doet men met behulp van "kunsttranen" of een gel die een aanvulling vormen op de eigen tranen.

Het zo lang mogelijk vasthouden van het aanwezige traanvocht kan op verschillende manieren gebeuren. Men kan een speciale beschermende bril dragen om de verdamping tegen te gaan, maar ook kan het traanafvoerkanaaltje tijdelijk of permanent worden dichtgemaakt.

Wat kunt u zelf doen?

Als u heeft gemerkt dat u onder bepaalde omstandigheden méér klachten heeft, probeer dan deze omstandigheden te veranderen. U kunt voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt door bijvoorbeeld de luchtvochtigheid in huis te verbeteren. Dit kunt u doen met behulp van waterbakken aan de verwarming of door de aanschaf van een luchtbevochtiger. Buiten kan een

speciale (fiets)bril die aan de zijkanten is afgesloten ervoor zorgen dat uw ogen door de wind niet te veel uitdrogen.

Omstandigheden die extra droogte of irritatie geven, zoals een haarföhn, een ventilator of rook, kunt u het beste vermijden. Ook het dragen van contactlenzen kan bij droge ogen problemen geven. Regelmatig oogdruppels gebruiken en af en toe uw ogen laten controleren door de oogarts kan complicaties voorkomen.

Sommige mensen slapen met hun ogen half open. Als u denkt dat u dit doet is van belang dit te melden aan uw oogarts die u onderzoekt voor uw klacht.

Tot slot

Deze folder geeft in het kort aan, wat er aan de hand kan zijn wanneer u last heeft van droge ogen.

De inhoud van deze folder is ontleend aan de NOG-site.

Vragen

Eventuele vragen kunt u stellen aan uw oogarts of aan de verpleegkundige. Voor telefoon nummers kijkt u bij 'route en contact' op de website.

Website

Voor meer informatie kunt kijken op www.oogheelkundeumcg.nl