



## Droge ogen

### **Wat zijn droge ogen?**

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

### **Wat is een traanfilm?**

Taanvocht heeft als belangrijkste functie het oog vochtig te houden. Bij elke knipperslag, zo om de 20 tot 30 seconden, wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig verdeeld over het oog. Dit dunne laagje noemt men de "traanfilm" en het dient om het oog glad te houden en te beschermen tegen de buitenlucht. Deze 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 functie is te voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt. 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 en moet ervoor zorgen 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 kunnen ontstaan door te weinig productie van traanvocht of door 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 bijwerking van bepaalde medicijnen kunnen de traanklierfunctie doen afnemen.

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

schildklierfuncties.

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. Indien de traanklier of het bindvlies van het oog door een ziekte onherstelbaar beschadigd is, dan is het van belang te proberen 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 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 er voor zorgen dat de ogen door de wind niet te veel uitdrogen. Omstandigheden die extra droogte of irritatie geven, zoals een haarföhn, een ventilator of rook, moeten vermeden worden. Ook het dragen van contactlenzen kan bij droge ogen grote problemen geven. Regelmatig oogdruppels gebruiken en de ogen laten controleren door de oogarts kan complicaties voorkomen. Sommige mensen slapen met hun ogen half open en het is van belang dit te melden aan de 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. Verdere vragen kunt u het best stellen aan uw eigen oogarts.

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