

Droge ogen

Uw oogarts heeft vastgesteld dat u last heeft van droge ogen. In deze folder wordt uitgelegd wat de oorzaken zijn en wat u kunt doen om de klachten van droge ogen te verlichten.

De aandoening

Droge ogen ontstaan wanneer er onvoldoende traanvocht wordt aangemaakt of als het traanvocht van onvoldoende kwaliteit is, waardoor een versnelde uitdroging (verdamping) plaatsvindt. Traanvocht heeft een aantal belangrijke functies voor het oog, namelijk:

- beschermen tegen uitdroging en infecties
- het voeden van het hoornvlies (de doorzichtige voorkant van het oog)
- het glad houden van het hoornvlies.

Klachten

Droge ogen is een hinderlijke aandoening die veel klachten kan veroorzaken. Mensen met droge ogen kunnen last hebben van prikkende ogen, brandende ogen, rode ogen, een moe gevoel van de ogen, wazig zien en/of slijmvorming in de ogen. Droge ogen kunnen ook traanklachten veroorzaken. Door uitdroging van uw hoornvlies (bijvoorbeeld bij wind of lang staren) krijgt uw traanklier een signaal van uw oog en maakt tijdelijk meer traanvocht aan. Uw traanafvoer kan deze verhoogde hoeveelheid traanvocht niet aan en de tranen lopen over uw wangen in plaats van door de normale traanafvoer.

Oorzaken

Droge ogen worden veroorzaakt door onvoldoende aanmaak en/of kwaliteit van het traanvocht. Vaak zijn beide problemen aanwezig en is het niet mogelijk om hier onderscheid tussen te maken. De meest voorkomende oorzaken zijn:

• Ouderdom

Hoe ouder u wordt, hoe minder traanvocht uw traanklier produceert. Dit is een normaal verschijnsel.

• Uitdroging door uitwendige oorzaken

Uitwendige oorzaken zijn bijvoorbeeld wind en droge lucht (denk aan ruimtes met airconditioning en/of centrale verwarming). Ook zachte contactlenzen zorgen voor een snellere uitdroging van uw ogen.

• Onvoldoende kwaliteit van het traanvocht

In uw ooglidranden zitten kliertjes die stoffen aanmaken die belangrijk zijn voor de stabiliteit van de laag traanvocht op uw oog. Als de ooglidranden ontstoken zijn werken deze kliertjes niet goed. Dit wordt meestal veroorzaakt door ontsteking van de ooglidranden. Deze ontsteking heet blepharitis. Informatie hierover vindt u in de folder 'Ontsteking van de ooglidranden (blepharitis)'.

Wat kunt u zelf doen aan droge ogen?

- Probeer niet in uw ogen te wrijven.
- Knipper regelmatig, vooral als u veel leest of naar een beeldscherm kijkt. Dat is belangrijk om uw ogen vochtig te houden.
- Zorg dat de lucht in huis niet te droog wordt als de verwarming aan staat. Hang bijvoorbeeld een bak met water aan de verwarming. Vul de bak regelmatig.
- Kom liever niet in ruimtes met rook.

- Kom liever ook niet in ruimtes met luchtblazers (airco). Dit soort apparaten blazen droge lucht. Dat droogt de ogen extra uit.
- Draagt u lenzen? Doe wat vaker een bril op.
- Zijn de randen van uw oogleden ontstoken? Maak ze dan goed schoon.
- Gebruikt u medicijnen die droge ogen kunnen geven? Bespreek dit met uw arts. Misschien kunt u minder of andere medicijnen gaan gebruiken.

Aan sommige oorzaken van droge ogen is niets te doen, zoals ouder worden. Heeft u een laserbehandeling van de ogen gehad? Dan verdwijnen de klachten vaak vanzelf binnen een jaar.

Behandeling

Droge ogen kunnen worden behandeld door:

- **Kunsttranen**
Kunsttranen maken het traanvocht in uw oog dikker. Daardoor droogt uw hoornvlies niet uit. Kunsttranen werken meteen. Ze blijven 3 tot 4 uur in uw oog. Heeft u een geïrriteerd hoornvlies door uitdroging? Dan kan het een paar dagen duren voordat de irritatie over is. Na het druppelen kunt u wazig zien en heel soms kan uw oog branderig aanvoelen. Dit verdwijnt binnen een paar minuten. Blijft u last houden? Overleg dan met uw arts.
- **Oogzalf**
Helpen kunsttranen niet genoeg? Dan kunt u een oogzalf krijgen. Die kunt u in uw ogen doen voordat u gaat slapen.
- **Punctum plugs**
Als na een tijd blijkt dat druppelen onvoldoende helpt, wordt gekeken of u in aanmerking komt voor het plaatsen van punctum plugjes. Punctum plugjes zijn kleine “stopjes” gemaakt van siliconen of collageen materiaal. De plugjes zien eruit als een soort kleine champagnekurkjes en zijn niet zichtbaar in het oog. Het plugje sluit het afvoerkanaal van de tranen in het onderste ooglid af. Het plaatsen van de plugjes gebeurt op de polikliniek. U moet hiervoor een aparte afspraak maken. Werken de plugjes niet of in geven ze in een enkel geval toch irritatie, dan kunnen de plugjes gemakkelijk worden verwijderd.

Vragen

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw oogarts.

www.mcl.nl

Polikliniek oogheelkunde
MCL
MCL Harlingen

058 – 286 69 80
0517 – 499 809