

Droge ogen

Sommige mensen produceren niet genoeg traanvocht of traanvocht van een te 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 te veel 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. In deze folder leest u meer hierover.

Wat is een traanfilm?

Traanvocht 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.

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. Zijn functie is te voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt.
- Het waterige middelste laagje wordt geproduceerd door de traanklier. Deze waterige laag heeft de 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 er voor zorgen dat de waterige laag zich gelijkmatig over het oog verdeelt en zich er goed aan vasthecht.

Wat zijn de oorzaken van droge ogen?

Men praat over droge ogen als de traanproductie in hoeveelheid of samenstelling niet voldoende is om de beschermtaak voor het oog te kunnen vervullen. Droge ogen kunnen vele oorzaken hebben. Meestal heeft het te maken met leeftijd en hormonale veranderingen. Er is onderzoek door de oogarts nodig om vast te stellen om welke oorzaak het gaat.

Bepaalde ziekten gaan gepaard met droge ogen, zoals de ziekte van Sjögren of andere reumatische aandoeningen. Hierbij is ook de speekselproductie onvoldoende. Soms komt het ook voor als bijwerking van bepaalde geneesmiddelen. Zelden is de oorzaak dat een van de lagen in de traanfilm ontbreekt door afwijkingen in de oogleden of in het bindvlies.

Andere oorzaken zijn te weinig of slechte knipperbewegingen, zodat de traanfilm niet gelijkmatig over het oog wordt verdeeld. Bijvoorbeeld bij de ziekte van Parkinson. Door middel van een onderzoek bij de oogarts kan in de meeste gevallen de oorzaak van droge ogen opgespoord worden en de juiste behandeling worden gegeven.

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. Een ontsteking is een veel voorkomende oorzaak en is vaak erg hardnekkig en kan steeds terugkomen.

Als 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 vast houden van het aanwezige traanvocht kan op verschillende manieren gebeuren. Men kan een 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 zijkant is afgesloten er voor zorgen dat de ogen door de wind niet te veel uitdrogen.

Vermijd zaken die extra droogte of irritatie geven, zoals een haarföhn, een ventilator of airconditioning (in de auto!) of sigarettenrook.

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.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Oogheelkunde via telefoonnummer 0485-84 53 70.