

Omgevingsfactoren

Droge ogen kunnen veroorzaakt worden door langdurig naar een scherm te kijken, droge lucht, tocht en rokerige en stoffige omgevingen. Ook haardrogers, verwarmingen, airconditioners en ventilatoren kunnen de oorzaak zijn. Buiten op de fiets kan u een bril dragen die aan de zijkanten is afgesloten want ook de wind kan de ogen uitdrogen. De luchtvochtigheid in huis kan men verbeteren door waterbakjes aan de verwarming te hangen of door de aanschaf van een luchtbevochtiger.

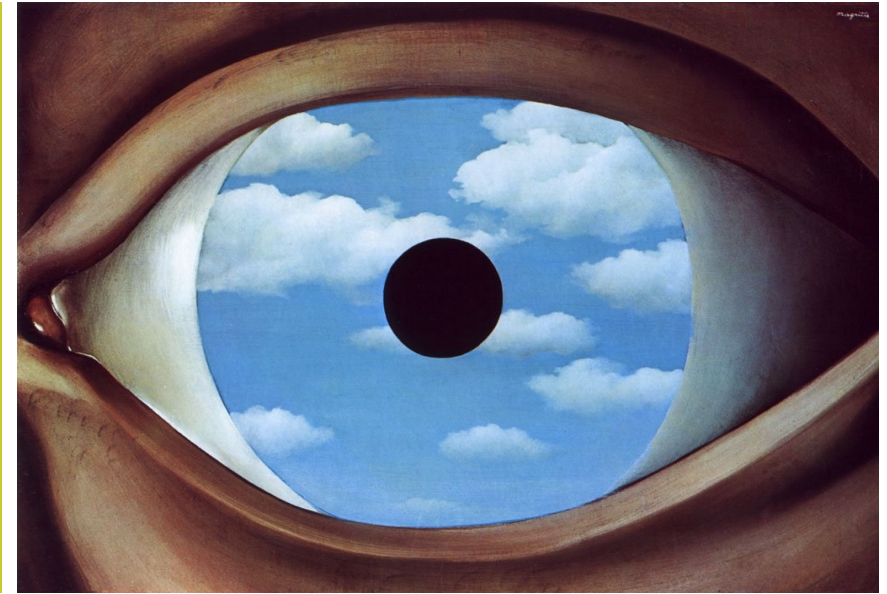
Behandeling

De behandeling bestaat uit het aanbrengen van kunstmatige tranen in de ogen. Ze zijn efficiënt en brengen snel verlichting. Meer en meer wordt er voor de verzorging van onze ogen ook aandacht besteed aan onze voeding. Anti-oxidanten en omegavetzuren kunnen een rol spelen in de aanmaak van traanvocht.

Kunsttranen

Deze preparaten worden meerdere malen per dag aangewend in de vorm van oogdruppels, gel of zalf. Het bevochtigingsmiddel in deze druppels maakt het traanvocht in het oog dikker en voorkomt dat het hoornvlies uitdroogt. Er bestaan oogdruppels met of zonder conserveermiddelen. Deze bewaarmiddelen zorgen ervoor dat de oogdruppels langer houdbaar zijn, maar kunnen ook vaak allergie of irritatie veroorzaken. Let dus op voor overgevoeligheid aan de conserveermiddelen in de oogdruppels. Verder werkt de ene soort druppel langer dan de andere soort. Kunsttraanzalven worden gewoonlijk voorbehouden voor ernstige droogte van het oog en worden vóór het slapen aangebracht. Er zijn ook heel wat middelen beschikbaar die niet als geneesmiddel geregistreerd zijn. Vergeet bij het gebruik van kunsttranen de handen niet te wassen. Hou je hoofd achterover

en kijk omhoog zodat de knipperreflex vermindert. Trek het onderste ooglid naar beneden en richt de druppel naar de buitenzijde van het oog. Hou je oog zeker 30 seconden gesloten en druk het traankanaaltje dicht. Maak enkele oogbewegingen zodat de druppel zich snel verspreidt. De kunsttranen brengen onmiddellijk verlichting.



Droge ogen



**Uw specialist in
gezondheid**

WAT ZIJN DROGE OGEN?

Eén op zeven mensen heeft last van deze chronische oogaandoening. Droge ogen zijn het gevolg van een onvoldoende bevochtiging van het oogoppervlak door een verminderde productie van tranen of door een overdreven verdamping van tranen. Bij tranen denken we automatisch aan de emotionele variant, de reflextranen maar wij bedoelen in deze definitie de smerende tranen. De tranen die ervoor zorgen dat het ooglid vlot over de oogbol glijdt. Daarnaast bevatten deze smerende tranen enzymen die de ogen beschermen tegen micro-organismen. Het te weinig traanvocht kan zich uiten door jeuk, een branderig gevoel, rode ogen of vermoeide ogen. De symptomen nemen toe in de loop van de dag. Soms leidt de irritatie tot een teveel aan tranen. Deze tranen zijn echter niet van goede kwaliteit. Uiteindelijk kan er pijn, lichtschiuwheid tot zelfs gezichtsverlies optreden. Droge ogen hebben vanzelfsprekend een negatieve invloed op de levenskwaliteit.

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN DROGE OGEN?

- ouderdom (verminderde traanproductie bij oudere mensen)
- hormonale wijzigingen (menopauze, menstruaties, zwangerschap)
- auto-immuunziekten waarbij de traan- en speekselklieren chronisch ontstoken zijn
- neveneffecten van bepaalde geneesmiddelen zoals de pil, neuroleptica en antidepressiva
- allergie gepaard met ontstekingen van het oog
- diabetici kunnen een verhoogde kans hebben op droge ogen
- na laserbehandeling of oogoperatie kan men tijdelijk last hebben van droge ogen

- blepharitis (ontsteking van de oogleden) kan soms leiden tot droge ogen
- te weinig of onefficiënte knipperbewegingen door ziekte of door omgeving
- omgevingsfactoren zoals airconditioning, rook of droge lucht
- contactlenzen absorberen het traanvocht en kunnen leiden tot droge ogen
- bewaarmiddelen in oogdruppels
- te weinig omegavetzuren in de voeding
- kleine partikels make-up kunnen het evenwicht in de traanfilm verstoren

KAN IK ER IETS AAN DOEN?

Algemene maatregelen

Bij computerwerk, TV kijken, lezen en autorijden hebben we de neiging om minder te knippen met onze ogen. Doelbewust knippen en rust geven aan vermoeide ogen zijn basismaatregelen om het ongemak te verminderen. Ook belangrijk is om het computerscherm niet recht voor jou te zetten, maar het scherm een beetje te kantelen. Verander voldoende uw houding en zit op 50-60 cm van het scherm. Het wrijven in de ogen kan de irritatie verergeren, en kan daarom het beste worden vermeden. Het schoonmaken van de oogleden en het gebruik van warme kompressen 's ochtends en 's avonds kunnen de klachten verlichten. Wissel contactlenzen voldoende af met een bril. Vergeet ook niet om regelmatig uw ogen te laten controleren door een oogarts om complicaties te voorkomen.