



Droge ogen

Structuur traanfilm

Bij het knippen van de ogen wordt traanvocht in een laagje over het oog verdeeld. Dit dunne laagje wordt de "traanfilm" genoemd en bestaat uit een slijmerige, waterige en olieachtige laag. De olieachtige buitenste laag gaat te snelle verdamping van het traanvocht tegen. De waterige middelste laag voedt en beschermt het oogoppervlak. De slijmachtige binnenste laag zorgt dat de waterige laag zich gelijkmatig over het oog verdeelt en goed vasthecht aan het hoornvlies.

Wanneer er te weinig traanvocht aanwezig is of het traanvocht is van onvoldoende kwaliteit, kunnen droge ogen ontstaan. Zowel een tekort aan waterig als aan olieachtig vocht kan tot droge ogen leiden. Vaak speelt een combinatie van beide problemen en kan er geen onderscheid tussen gemaakt worden.

Oorzaken

Droge ogen kan door uiteenlopende factoren veroorzaakt worden. Zo neemt de traanproductie af met de leeftijd. Hoe ouder je bent, hoe minder traanvocht er wordt aangemaakt. Omwille van hormonale veranderingen komt het vaker voor bij vrouwen in de menopauze dan bij mannen. De omgeving speelt eveneens een grote rol. De klachten verergeren bij winderig weer en in een ruimte met rook, verwarming of airconditioning omdat de verdamping van het traanvocht dan toeneemt. Te weinig knippen met de oogleden (bv. door veel beeldschermgebruik), het gebruik van contactlenzen, bepaalde geneesmiddelen, ... kunnen leiden tot droge ogen. Wanneer ook de kliertjes in de ooglidranden ontstoken zijn (= 'blefaritis'), ontstaat een tekort aan traanvocht dat bovendien van slechte kwaliteit is.

Symptomen

Heb je vaak een branderig, prikkend of zanderig gevoel in de ogen, afgewisseld met overvloedig tranende ogen, dan kan dit wijzen op droge ogen. De ogen kunnen er vermoeid, geïrriteerd en bloeddoorlopen uitzien. De symptomen nemen meestal toe in de loop van de dag. Uiteindelijk kan dit leiden tot pijn, lichtschiuwheid en eventueel gezichtsverlies.

Behandeling

Kunsttranen

Een kunsttraan is een bevochtigende oogdruppel als aanvulling op het eigen traanvocht. Kunsttranen zullen de symptomen onderdrukken, maar kunnen de oorzaak niet wegnemen. Dit zorgt ervoor dat deze druppels doorgaans blijvend moeten gebruikt worden.

Er bestaan vele soorten kunsttranen, variërend van druppels tot gel, zodat aan elke vraag kan voldaan worden. Het effect kan van persoon tot persoon verschillen waardoor het zinvol kan zijn om te veranderen van kunsttraan wanneer de klachten niet verminderen.

Praktische tips

- Vermijd zo veel mogelijk uitlokkende factoren zoals rokerige ruimtes, airconditioning, ...
- Verhoog de luchtvochtigheid in huis
- Vermijd wrijven in de ogen
- Knipper vaker met de ogen
- Las rustpauzes in bij veel beeldschermgebruik
- Gebruik regelmatig ooglidkassen om blefaritis te voorkomen

