

Oogheelkunde

Blefaritis (ooglidrandontsteking) en meibomklierdysfunctie

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

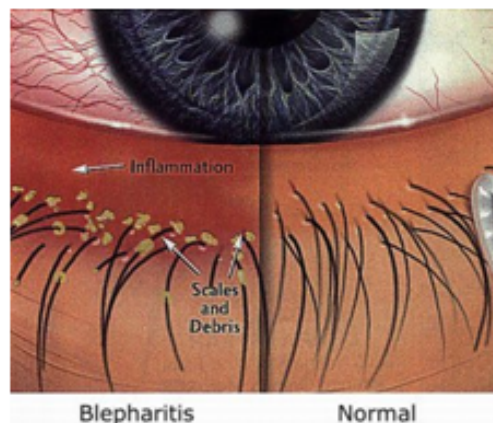
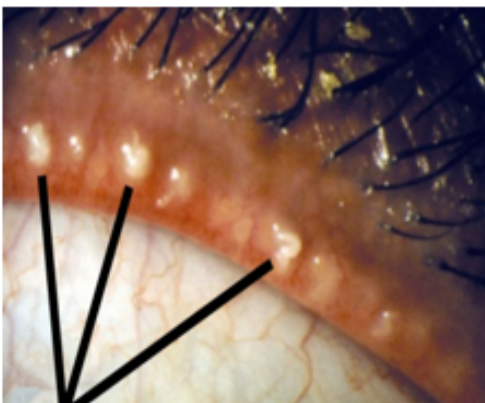
Uw oogarts heeft vastgesteld dat er bij u sprake is van blefaritis en/of meibomklierdysfunctie. In deze folder geven wij u informatie over deze aandoeningen en de behandeling.

De verschijnselen van zowel blefaritis als meibomklierdysfunctie kunnen bestaan uit een geïrriteerd, branderig gevoel en soms rode ogen. Ook kan het zicht af en toe wazig zijn en kunnen de ogen heel erg tranen of juist droog aanvoelen. Blefaritis en meibomklierdysfunctie kunnen samen of los van elkaar voorkomen. De klachten kunnen erg vervelend zijn, maar zijn in principe onschuldig. Met de juiste verzorging kunnen de klachten over het algemeen sterk verbeteren.

Wat is blefaritis?

Blefaritis is een chronische ontsteking van de ooglidranden. Haarzakjes en talgkliertjes op de ooglidrand zijn ontstoken (zie figuur 1).

De aanwezigheid van huidschilfertjes tussen de wimpers leidt tot overgroei van huidbacteriën die normaal gesproken onschuldig zijn. Deze bacteriën produceren echter stoffen die de huid en het oog irriteren. Er komt een soort 'roos' in de wimpers te zitten: schilfers en korstjes (zie fig. 2). Hierdoor ontstaat een chronische ontstekingsreactie. De normale ooglidbalans is dan verstoord. De oorzaak van blefaritis is onbekend. Het kan op alle leeftijden voorkomen, bij heel jonge kinderen, volwassenen en bij oudere mensen. Bij veel mensen zit er een microscopische mijt (Demodex) in de haarwortelzakjes van de wimpers. Meestal geeft dit geen klachten. Sommige mensen krijgen hier echter wel last van: als er teveel mijten aanwezig zijn, kan Demodex de klachten van blefaritis verergeren.



Afb. links: Ontstoken Meibomkliertjes

Afb. rechts: Ooglid met blefaritis (links) en zonder blefaritis (rechts)

Wat is meibomklierdysfunctie?

De meibomkliertjes zitten diep in de oogleden en produceren een olieachtige substantie. De uitgangen van de kliertjes zitten op de rand van de onder- en bovenoogleden, waar die elkaar raken. Bij iedere keer dat u knippert, wordt het vet uit deze kliertjes over het oog uitgesmeerd. Dit vet vormt een laagje op de tranen (de lipidelaag) en zorgt er normaal gesproken voor dat de tranen niet te snel verdampen. Bij meibomklierdysfunctie zijn klieruitgangen (de poriën) verstopt geraakt en komt er te weinig vet uit. Het vetlaagje is daardoor te dun en de tranen verdampen te snel.

Meibomklierdysfunctie komt veel voor, op iedere leeftijd, maar geeft vaker klachten bij het ouder

worden. Het komt vaker voor bij mensen met huidaandoeningen, zoals eczeem, acne en rosacea, maar het kan ook zonder oorzaak ontstaan.

Symptomen blefaritis/meibomklierdysfunctie

- irritatie;
- jeuk;
- branderige ogen;
- vastplakkende oogleden;
- ogen die moe aanvoelen;
- kleine korstjes tussen de oogharen;
- droge ogen;
- tranende ogen;
- een verstopt meibomkliertje kan een dikke ontstoken bult vormen in het ooglid: een chalazion.

Behandeling

Voor zowel blefaritis als meibomklierdysfunctie wordt onderstaande combinatie van warme kompressen en ooglidhygiëne geadviseerd.

1. Warme oogkompressen

Warme oogkompressen zorgen ervoor dat talg in de meibomkliertjes en de korstjes tussen de wimpers zachter worden, zodat deze gemakkelijker zijn schoon te maken, en de verstopte poriën weer open gaan.

Belangrijk: u moet de oogleden zeker 10 minuten met de warme oogkompressen bedekken. Het duurt namelijk 10 minuten voordat talg in de oogleden smelt.

Hoe gebruikt u warme oogkompressen?

- Verwarm een washandje in een kom met warm water, of verwarm een speciaal daarvoor bedoeld "oogmasker" in de magnetron of in warm water volgens de gebruiksaanwijzing.
- Test eerst op de rug van uw hand of het niet te warm is: het moet goed warm zijn, maar de huid mag niet verbranden.
- Leg de warme washand of het oogmasker op uw gesloten ogen en laat deze 10 minuten op uw ogen zitten.
- Het is belangrijk dat de washand voldoende warm blijft, dus verwarm deze tussendoor regelmatig opnieuw in warm water. Een oogmasker heeft het voordeel dat het langer warm blijft.
- Gebruik de kompressen bij voorkeur twee keer per dag, vóór het poetsen van de ooglidranden.
- Als de klachten zijn verbeterd, kunt u het minder vaak doen, maar minimaal 2 keer per week.

2. Ooglidhygiëne

Bij ooglidhygiëne poetst u de ooglidranden, daar waar de wimpers zitten (vergelijkbaar met het afpoetsen van mascara). Hiermee verwijdert u talg, schilfers en korstjes, en daardoor zullen uw klachten verminderen.

Benodigdheden

U kunt poetsen met wattenstokjes, wattenschijfjes of (onsteriele) gaasjes die zijn bevochtigd met:

- een speciaal product (lotion of gel) voor ooglidhygiëne, zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek of op internet.
- Er zijn ook speciale kant-en-klare vochtige doekjes voor ooglidhygiëne van diverse merken te koop.
- Bij verdenking op overgroei van de Demodex mijt kunt u de eerste weken het beste speciaal hiervoor bedoelde middelen voor ooglidhygiëne gebruiken. Na 2 tot 4 weken (afhankelijk van de verbetering) kunt u overstappen op een 'normaal' product voor ooglidhygiëne.

Hoe poetst u uw ooglidranden?

- Poets uw ooglidrand bij de aanzet van de wimperhaartjes heen en weer (alsof u watervaste mascara wegpoetst).
- Let er op dat u uw oog niet beschadigt: niet in het oog poetsen, alleen de wimperrand aan de buitenkant.
- Bij het poetsen kan het handig zijn om met de andere hand het ooglid strak te trekken.
- Poets tot de huidschilfers en het vet van de ooglidranden zijn verdwenen.
- Vindt u het zelf lastig om te poetsen, dan kunt u dit ook door iemand anders laten doen.

Verbetering van de klachten

Als u veel last heeft adviseren wij u om de combinatie van warme kompressen en ooglidhygiëne tweemaal per dag toe te passen. Vaak verminderen na enkele weken de klachten. Dan kunt u éénmaal per dag of zelfs uiteindelijk een paar keer per week gaan behandelen.

De klachten gaan ondanks de behandeling niet altijd helemaal weg, maar kunnen wel flink verminderen als de behandeling goed volgehouden wordt. Denk hierbij eerder aan weken dan dagen. Verder kunnen perioden zonder klachten afgewisseld worden met perioden waarin klachten toenemen. Het advies is te poetsen zo vaak als nodig is om de oogleden zo rustig mogelijk te houden, tot maximaal tweemaal per dag.

Blefaritis en meibomklierdysfunctie zijn vaak chronische aandoeningen. Om zo min mogelijk last te hebben moet u de ooglidhygiëne levenslang volhouden. Bij meer klachten: vaker poetsen. Bij minder klachten: minder vaak poetsen, maar niet minder dan twee keer per week.

Gebruik geen oogmake-up wanneer de ooglidranden ontstoken zijn.

Antibiotica

Het is helaas niet mogelijk om met antibiotica de aandoening te genezen, maar bij opvlamming van de aandoening kan uw oogarts in sommige gevallen kortdurend een oogzalf voorschrijven met antibiotica of met antibiotica en corticosteroïden. Deze zalf brengt u twee keer per dag dun aan op de ooglidranden, na het poetsen. Deze zalf wordt voorgeschreven voor een periode van één tot enkele weken. Daarna moet u er weer mee stoppen. Ooglidhygiëne en het toepassen van warme kompressen blijft de basis om de aandoening onder controle te houden.

Uw arts kan besluiten een langdurige antibioticumkuur voor te schrijven. Dit is vooral zinvol in gevallen van blefaritis in combinatie met rosacea.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Uw team

Op onze polikliniek werken naast de oogartsen ook optometristen, orthoptisten en TOA's (technisch oogheelkundig assistenten). Zij zullen voorafgaand aan uw bezoek aan de oogarts de vooronderzoeken doen. Houdt u daarom rekening met een langere bezoektijd op onze polikliniek.

Daarnaast is Alrijne Ziekenhuis een opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat u onderzocht en behandeld kunt worden door een coassistent of een oogarts in opleiding, beiden onder directe supervisie van uw oogarts. Heeft u hiertegen bezwaar, meldt u dit dan voor aanvang van de afspraak.

Meer informatie

Voor meer achtergrondinformatie over oogaandoeningen en de behandeling ervan kunt u kijken op www.oogartsen.nl. Deze informatieve site wordt onderhouden door onder anderen de oogartsen van Alrijne Ziekenhuis. U vindt er teksten, foto's, filmpjes en handige links naar bijvoorbeeld patiënten verenigingen. Ook kunt u veel informatie vinden op de website: www.oogheelkunde.org.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan uw oogarts of de medewerkers van de polikliniek Oogheelkunde.

De polikliniek Oogheelkunde Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 7

De polikliniek Oogheelkunde Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 7

De polikliniek Oogheelkunde Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 40

De polikliniek Oogheelkunde is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 58 28058 van 08.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 15.30 uur.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag **buiten** kantoor tijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905. Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.