Alrijne

Oogheelkunde

Droge ogen

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Uw oogarts heeft gezien dat u last heeft van droge ogen. In deze folder geven wij u informatie over de mogelijke oorzaken en behandeling.

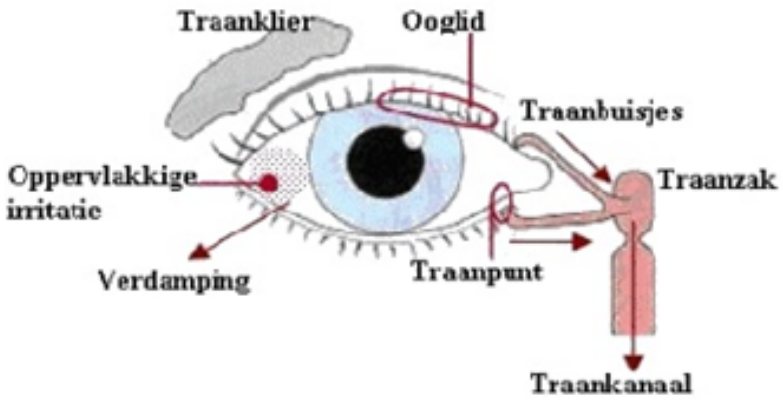
De normale traanlaag

Normaal gesproken wordt bij elke knipperslag het traanvocht in een dun laagje goed verdeeld over het oog. Dit dunne laagje traanvocht wordt de 'traanfilm' genoemd. Een stabiele traanlaag is belangrijk voor prettig en helder zicht.

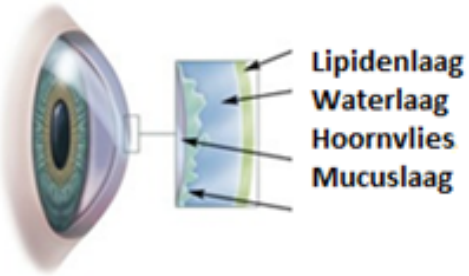
De traanfilm is verder nodig voor:

- Bescherming tegen uitdroging, stof en infecties;
- Het voeden van het hoornvlies;
- Het glad houden van het hoornvlies, wat belangrijk is om goed te kunnen zien.

Het oog zorgt er zelf voor dat oud traanvocht wordt afgevoerd en nieuw traanvocht wordt geproduceerd (zie figuur 1). Traanvocht wordt gemaakt door de traanklier en het slijmvlies van het oog. Vervolgens verdampt een deel van het traanvocht op het hoornvlies. Het overige traanvocht wordt afgevoerd via het traanwegsysteem.



Figuur 1.



Figuur 2.

Samenstelling van het traanvocht

De traanfilm is samengesteld uit drie lagen (zie figuur 2)

- Een olieachtige laag (lipidenlaag): product van Meibomkliertjes in de oogleden; dit is de buitenste laag.
- Een waterige laag: product van de traanklier; deze zit onder de olielaag
- Een slijmerige laag (mucus): product van het slijmvlies. Deze zit op het oppervlak.

De lipidenlaag is belangrijk voor de stabiliteit van de traanfilm, en voor het tegenhouden van verdamping; de slijmlaag zorgt voor hechting aan het oogoppervlak.

Droge ogen

Veel mensen hebben last van droge ogen. Sommige mensen hebben te weinig traanvocht om hun ogen voldoende vochtig te houden. Ook als de samenstelling van de drie verschillende lagen niet optimaal is, kan men last krijgen van droge ogen.

Klachten

Het gevolg van droge ogen is dat de ogen geïrriteerd aanvoelen. Dit kan leiden tot sterk tranende ogen. Het oog lijkt nat, maar is eigenlijk droog. Deze irritatie- of reflextranen zijn namelijk niet van dezelfde samenstelling als het normale vochtlaagje dat altijd over het oog moet liggen. Deze overtollige tranen lossen het probleem van de droge ogen niet op.
Naast klachten van irritatie en tranen ervaren mensen met droge ogen regelmatig wat wisselend zicht, toenemend in de loop van de dag. Dit treedt vooral op bij lezen, tv kijken, beeldschermwerk of autorijden. Bij deze activiteiten knippert men namelijk minder met de ogen.

Naast geïrriteerde ogen, irritatietranen en wisselend zicht ervaren patiënten regelmatig de volgende klachten:

- prikkend/branderig/zanderig/korrelig gevoel;
- rode ogen;
- jeukend gevoel;
- vermoeid/drukkend/zwaar gevoel;
- last van het licht (fotofobie);
- vastgeplakte oogleden, vooral 's ochtends bij het opstaan;
- verergering in rokerige ruimtes of in airconditioning;
- moeite met contactlenzen dragen.

Mogelijke oorzaken van droge ogen

Bij veruit de meeste mensen is sprake van één of meerdere van onderstaande factoren:

- Verminderde kwaliteit van het traanvocht
  Meibomklierdysfunctie (verstopping van de kliertjes in de ooglidranden of overmatige vetproductie) en blefaritis (ontsteking van de ooglidranden) zijn veel voorkomende oorzaken van verminderde traankwaliteit. Deze aandoeningen en hun behandeling worden in een aparte folder nader toegelicht.
- Te weinig of niet goed knipperen
  Dit kan veroorzaakt worden door ingespannen kijken of staren, zoals bij lezen of bij kijken op de computer.
- Contactlenzen
  Contactlenzen kunnen droge ogen veroorzaken. Andersom worden bij droge ogen contactlenzen ook minder goed verdragen.
- Hormonale veranderingen Bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of de overgang.
- Medicijngebruik
  Een aantal medicijnen kan droge ogen veroorzaken of verergeren: antihistaminica, betablokkers, diuretica, antidepressiva en anticholinergica.
- Uitdroging door uitwendige oorzaken: wind, kou en droge lucht (airconditioning of verwarming).

Onderzoek
Droge ogen kunnen dus vele oorzaken hebben. Onderzoek van de oogarts is nodig om vast te stellen om welk probleem het gaat. Door middel van een speciale lamp kan de oogarts de traanfilm beoordelen. Hierna kan de oogarts de traanfilm nader onderzoeken met behulp van kleurstof. De productie van traanvocht kan worden gemeten met behulp van een strookje papier onder het onderste ooglid.

Behandeling van droge ogen
Als er een aanwijsbare oorzaak is voor droge ogen, dan wordt deze als eerste behandeld. Het lukt helaas lang niet altijd om de oorzaak weg te nemen. Het doel is dan verlichting van de klachten door middel van kunstmatige bevochtiging met kunsttranen. Bijvoorbeeld door:

- druppels;
- gel;
- zalf;
- een combinatie van bovenstaande middelen.

Het is een kwestie van uitproberen welk product u het fijnste vindt. Afhankelijk van de klachten kunt u dit product vaker of minder vaak gebruiken. Druppels zonder conserveringsmiddel hebben de voorkeur bij het dragen van contactlenzen en als men meer dan drie keer per dag moet druppelen.

Het belemmeren van de traanafvoer
Als de ogen heel droog zijn en het gebruik van druppels en ooggel onvoldoende vermindering van de klachten geeft, kunnen punctum plugs(stopjes van kunststof) geplaatst worden. Hierdoor wordt het onderste traanpuntje afgesloten, en worden de tranen en oogdruppels zo lang mogelijk vastgehouden in het oog. Ook na plaatsing van een kunststof stopje moeten nog kunsttranen worden gebruikt.

Wat kunt u zelf doen?
Als u heeft gemerkt dat u onder bepaalde omstandigheden meer klachten heeft, probeer dan deze omstandigheden te veranderen.

Tips:

- U kunt voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt door de luchtvochtigheid in huis te verbeteren. Dit kan met behulp van waterbakken aan de verwarming of door de aanschaf van een luchtbevochtiger.
- Buiten kan een speciale (fiets)bril die aan de zijkanten is afgesloten, ervoor zorgen dat de ogen door de wind niet teveel uitdrogen.
- U kunt zaken vermijden die extra droogte of irritatie geven zoals een haarföhn, een ventilator of rook. Sommige mensen hebben baat bij een luchtreiniger.
- Als u vooral na het slapen last heeft van droge ogen, vraag dan aan u partner of iemand die u ziet slapen of u de ogen wel goed sluit tijdens het slapen. Sommige mensen slapen met hun ogen half open. In dat geval is gel of zalf voor de nacht een goede optie.

Prognose
Droge ogen is meestal een chronisch probleem. Dat betekent dat de klachten meestal in mindere of meerdere mate aanwezig blijven, ook als men kunsttranen gebruikt. Omdat vaak meerdere factoren een rol spelen, kunnen periodes met veel en weinig klachten elkaar afwisselen.
Gelukkig zijn voor de meeste mensen de klachten goed te verminderen met kunsttranen. Kunsttranen zijn er om de klachten te verzachten, maar genezen de onderliggende oorzaak niet. Als u met de kunsttranen stopt, komen de klachten meestal weer terug. U kunt in overleg met uw oogarts bepalen hoe vaak u per dag de kunsttranen kunt gebruiken.

Stoppen met kunsttranen
Meestal kunnen droge ogen geen kwaad doen voor het oog. Als u het kunstmatig bevochtigen van de ogen vervelender vindt dan uw klachten, mag u ook stoppen met de behandeling. Houd er dan rekening mee dat u wel meer klachten hebt van wazig zien, zandgevoel enzovoorts. U kunt dan natuurlijk altijd besluiten om weer te gaan druppelen.

Slechts in uitzonderingsgevallen mogen de druppels niet worden gestopt: dit is bij mensen met extreem droge ogen, of (dreigende) versmelting van het hoornvlies, bijvoorbeeld bij de combinatie reumatoide arthritis of Sjögren en droge ogen.

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 is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8058 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 acute zorgvraag **buiten** kantoortijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905.
Tijdens kantooruren kunt u voor acute en niet-acute vragen terecht bij de polikliniek.

Foldernummer 21.27, 08_25