

## Oogheelkunde

# Droge ogen

## Informatie en adviezen

### Inleiding

U heeft van uw arts vernomen dat u last heeft van droge ogen. U heeft al uitleg gehad. In deze folder kunt u alles nog eens nalezen.

### Klachten

Klachten die het gevolg kunnen zijn van droge ogen:

- uw ogen voelen droog aan;
- u heeft het gevoel dat iets in uw oog zit;
- u heeft het gevoel dat er een zandkorrel in uw oog zit;
- u heeft branderige of vermoeide ogen;
- u bent gevoelig voor licht;
- uw ogen kleven vast als u knippert;
- u heeft overmatig tranende ogen.

### Wat zijn droge ogen?

Droge ogen kunnen ontstaan doordat u te weinig traanvocht of traanvocht van een slechte kwaliteit produceert. Hierdoor kunt u uw ogen niet voldoende vochtig houden. Het gevolg is dat de ogen gaan branden, steken of slijm afscheiden. Dit leidt soms tot een teveel aan tranen. Deze zijn echter van slechte kwaliteit. Hierdoor kan geen goede traanfilm ontstaan, waardoor het oog kwetsbaar is voor uitdroging.

### Wat is een goede traanfilm?

Traanvocht heeft als belangrijkste functie het oog vochtig te houden. Bij elke knipperslag wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig verdeeld over het oog. Dit dunne laagje noemt men "traanfilm" en dient om het oog glad te houden en te beschermen tegen de buitenlucht. Deze traanfilm bestaat uit drie delen:

- een olieachtige laag
- een waterige laag
- slijmachtige laag

### ***De olieachtige laag (lipide laag)***

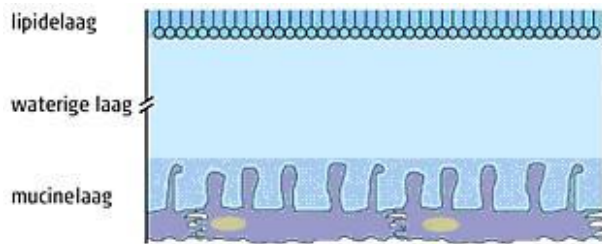
het buitenste olieachtige laagje wordt geproduceerd door kleine kliertjes in de oogleden, de kliertjes van Meibom. Deze laag voorkomt te snelle verdamping van het traanvocht.

### **De waterige laag**

Het middelste waterige laagje wordt geproduceerd door de traanklier. Deze ligt in de oogkas boven de buitenste ooghoek. Deze laag wast als het ware het oog schoon van vuil en stof

### **De slijmachtige laag ( mucine laag)**

De binnenste slijmachtige laag komt uit kleine kliertjes in het bindvlies van het oog. Deze laag zorgt er voor dat de waterige laag zich gelijkmatig over het oog verdeelt en zich er goed aan vasthecht.



*Figuur 1. opbouw van de traanfilm*

### **Oorzaken droge ogen**

Er kunnen verschillende oorzaken zijn waardoor er onvoldoende traanvocht of traanvocht van slechte kwaliteit is zoals:

- allergie
- leeftijd
- algemene lichamelijke aandoeningen zoals de ziekte van Sjögren en/of hormonale aandoeningen
- geneesmiddelen
- afwijkingen aan de oogleden of het bindvlies
- weinig of slechte knipperbeweging
- slapen met halfopen ogen bijvoorbeeld bij een aangezichtsverlamming

### **Behandeling**

Behandeling is meestal niet eenvoudig, omdat het lang niet altijd mogelijk is de oorzaak van de droge ogen weg te nemen. Als droge ogen veroorzaakt worden door:

- *ontsteking van de oogleden*: dan moet eerst de ontsteking behandeld worden.
- *Irritatie doordat de traanproductie van de traanklier of het bindvlies van het oog niet goed is*: dan is het belangrijk de irritatie eerst zoveel mogelijk weg te nemen. Dit kan men doen door:
  - *kunstmatig traanvocht toe te voegen* : kunstmatig traanvocht is in de vorm van “kunsttranen” of een gel verkrijgbaar in vele soorten. Beiden zijn een aanvulling op de eigen tranen.
  - *het aanwezige traanvocht zo lang mogelijk vast te houden*: dit kan op verschillende manieren: Zo kan een speciale beschermende bril dragen helpen om verdamping van traanvocht tegen te gaan. Soms is het nodig het traanafvoerkanaaltje tijdelijk of permanent af te sluiten.

## **Wat kunt u zelf doen om droge ogen te voorkomen?**

- Als u merkt dat u onder bepaalde omstandigheden meer klachten heeft, probeer dan om de omstandigheden te veranderen.
- U kunt voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt door de luchtvochtigheid in huis te verbeteren bijvoorbeeld door het plaatsen van waterbakjes aan de verwarming of een luchtbevochtiger.
- U kunt buiten een speciale (fiets)bril dragen die aan de zijkanten is afgesloten zodat de wind de ogen niet teveel uitdroogt.
- Vermijd zaken die extra droogte of irritatie geven, zoals een föhn, een ventilator, een airconditioner of rook of druppel een keertje extra!
- Het dragen van contactlenzen kan bij droge ogen grote problemen geven.

Regelmatig gebruik van oogdruppels, volgens aanwijzingen van uw oogarts, vermindert de klachten.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

### **Polikliniek Oogheelkunde**

#### **Locatie Venlo**

routenummer 9

☎(077) 320 61 31

#### **Locatie Venray**

routenummer 95

☎(0478) 52 23 39

### **VieCuri Medisch Centrum**

#### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎(077) 320 55 55

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

#### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎(0478) 52 22 22