

Droge ogen

Bij elke knipperslag wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig over het oog verdeeld. Deze traanfilm dient om het oogoppervlak nat, glad en regelmatig te houden en daarmee te beschermen tegen invloeden van buitenaf zoals stof en bacteriën. Een goede traanfilm is van groot belang om scherp en stabiel te zien.

Traanvocht

De traanfilm is samengesteld uit drie bestanddelen:

- buitenste olieachtige laag
- middelste waterige laag
- binnenste slijmachtige laag

Het olieachtige buitenlaagje van de traanfilm wordt geproduceerd door de kleine Meibomkliertjes in de oogleden en voorkomt te snelle verdamping van het traanvocht. De waterige tussenlaag wordt geproduceerd door de traanklier die zich boven de buitenste ooghoek in de oogkas bevindt en wast het oog schoon van vuil en stof. De slijmachtige binnenlaag van de traanfilm komt uit kleine kliertjes in het bindvlies van het oog en moet ervoor zorgen dat de waterige laag zich gelijkmatig over het oog verdeelt en zich er goed aan vasthecht.

Klachten bij droge ogen

Onvoldoende traanaanmaak, te snel verdampende traanfilm, onvolledige knipperslag of een combinatie hiervan, leiden tot uitdroging van het oogoppervlak. Hierdoor kunnen ogen gaan branden en steken, slijm gaan afscheiden en soms rood worden. Het zicht kan hierbij wisselend en wazig zijn. Op sommige momenten leidt uitdroging juist tot een teveel aan tranen, die in een reflex op de uitdroging worden geproduceerd. Deze reflextranen zijn echter vaak niet van een goede samenstelling zodat de vicieuze cirkel van geen goede traanlaag, uitdrogend oppervlak, branderig gevoel, opnieuw reflextranen, enzovoort, intact blijft.

Bijdragende factoren aan droge ogen

Vele factoren kunnen droge ogen veroorzaken of verergeren:

- (Hogere) leeftijd.
- Allergie, bijvoorbeeld hooikoorts of bij contactlenzen.
- Algemeen lichamelijke hormonale ziekten zoals schildklierproblemen en suikerziekte (diabetes mellitus) of veranderingen zoals zwangerschap en overgang (menopauze).
- Aandoening/ontsteking van de traanklier bij auto-immuunziekten zoals de ziekte van Sjögren, reumatoïde artritis of SLE.
- Bijwerkingen van geneesmiddelen die voor andere problemen gebruikt worden.
- Ontbreken van (één van de) lagen in de traanfilm door afwijkingen aan de oogleden of het bindvlies.
- Onvoldoende knipperen bij bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson of het niet goed kunnen sluiten van de oogleden bij een aangezichtsverlamming.

Diagnostiek

De oogarts kan door middel van een aantal testen proberen de oorzaak van de droge ogen te achterhalen:

1. Schirmertest: meten van de hoeveelheid (kwantiteit) tranen met een klein strookje filterpapier.
2. Fluoresceïne: met deze kleurstof wordt het hoornvliesoppervlak op uitdrogingsplekjes beoordeeld. Tegelijkertijd wordt ook de kwaliteit en stabiliteit van de traanfilm bekeken.
3. De oogarts duwt met een wattenstokje op de ooglidrandjes om te zien hoe het met de eventuele verstopping van de Meibomkliertjes en de samenstelling van de talg staat.

Almelo

Zilvermew 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

4. Aanvullende testen/metingen of als daar aanleiding voor is, doorverwijzing naar bijvoorbeeld een radioloog, internist of reumatoloog.

Behandeling

Behandeling is meestal niet eenvoudig omdat het lang niet altijd lukt de oorzaak van de droge ogen weg te nemen. Waar dat wel mogelijk is, zal geprobeerd worden deze te behandelen zoals bijvoorbeeld bij ontstekingen of standsafwijkingen van de oogleden.

Als de oorzaak echter niet gevonden of behandeld kan worden, bijvoorbeeld als de traanklier niet goed werkt of onherstelbaar beschadigd is, dan is het doel van de behandeling de klachten zoveel mogelijk te verminderen of hanteerbaar te maken.

Om het oog weer vochtig te krijgen, wordt vaak als eerste gestart met kunstmatig traanvocht in de vorm van druppels of ooggel. Er zijn veel verschillende soorten op de markt en het zoeken naar het juiste product dat het beste bevalt, kan soms even tijd kosten. Als kunstmatig traanvocht alleen niet voldoende helpt, kan er op andere manieren geprobeerd worden het aanwezige traanvocht zo lang mogelijk vast te houden. Men kan bijvoorbeeld een speciale afschermdende bril (kappenbril) dragen om de verdamping tegen te gaan. Ook kunnen de traanbuisjes in het onderooglid bij de neus tijdelijk of permanent worden afgesloten. In ernstigere gevallen worden soms beschermende contactlenzen toegepast.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf ook uw klachten verminderen door:

- regelmatig én preventief uw oogdruppels te gebruiken.
- vaker bewust met uw ogen te knippen wanneer u leest of naar een beeldscherm kijkt.
- situaties of ruimtes te vermijden die extra droogte of irritatie geven zoals een föhn,

ventilator, rook of airconditioning (denk hierbij ook aan de auto).

- de luchtvochtigheid in huis of op kantoor te verhogen met behulp van een luchtbevochtiger of waterbakken (aan de verwarming).
- buiten een speciale (fiets-)bril te dragen die aan de zijkanten afgesloten is en ervoor zorgt dat de wind de ogen niet teveel uitdroogt.
- bij contactlenzen iets vaker af te wisselen met een bril.
- bij niet goed werkende Meibomkliertjes warme kompressen en massage van de ooglidrandjes te gebruiken.

Belangrijk om te weten

Droge ogen is een chronische aandoening waarbij de klachten vaak in wisselende mate aanwezig blijven. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met veranderende omgeving, slecht slapen of vermoeidheid maar hoeft ook niet altijd een aanwijsbare oorzaak te hebben. Wanneer u een periode meer klachten heeft, kunt u vaker kunsttranen gebruiken om de klachten te verminderen. Belangrijk is dat u de oogdruppels consequent gebruikt, ook wanneer de klachten minder zijn.

Vragen?

Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan op onze website of neem contact op met het secretariaat van de polikliniek oogheekunde.

Polikliniek oogheekunde Almelo:
Telefoon: 088 708 31 40

Polikliniek oogheekunde Hengelo:
Telefoon: 088 708 59 45

Website: zgt.nl/oogheekunde

Bron: Folder NOG 'Droge ogen'
oogheekunde.org