

Droge ogen

Deze folder is tot stand gekomen onder redactie van de commissie Patiëntenvoorlichting N.O.G. 2007. Deze folder is ongewijzigd overgenomen van het Nederlands Oogheeskundig Gezelschap (website: www.oogheeskunde.org).

Wat zijn droge ogen?

Sommige mensen produceren niet genoeg traanvocht of traanvocht van een slechte kwaliteit om hun ogen goed vochtig te houden. Het gevolg is dat de ogen gaan branden en steken of slijm gaan afscheiden. Soms leidt dit weer tot een teveel aan tranen. Deze zijn echter niet van een goede samenstelling zodat er geen goede laag tranen op het oog ontstaat en het oog kwetsbaar wordt voor uitdroging.

Wat is een 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 de 'traanfilm' en het dient om het oog glad te houden en te beschermen tegen de buitenlucht.

Deze traanfilm is samengesteld uit drie bestanddelen: een olieachtige laag, een waterige laag en een slijmachtige laag.

Het olieachtige buitenste laagje van de traanfilm wordt geproduceerd door kleine kliertjes in de oogleden, de kliertjes van Meibom, en voorkomt te snelle verdamping van het traanvocht. Het waterige middelste laagje wordt geproduceerd door de traanklier die ligt in de oogkas boven de buitenste ooghoek en wast het oog schoon van vuil en stof. De slijmachtige binnenste laag 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.

Wat zijn de oorzaken van droge ogen?

Men praat over droge ogen als de traanproductie in hoeveelheid of samenstelling niet voldoende is om de beschermtaak voor het oog te kunnen vervullen. Verschillende oorzaken kunnen hieraan ten grondslag liggen:

- Allergie
- Leeftijd
- Algemeen lichamelijke aandoeningen, zoals de ziekte van Sjögren, hormonale afwijkingen
- Geneesmiddelen
- Afwijkingen aan de oogleden of het bindvlies
- Weinig of slechte knipperbeweging of slapen met halfopen ogen, bijv. bij een aangezichtsverlamming

Diagnostiek

Een oogarts kan in de meeste gevallen de oorzaak opsporen en dan de juiste behandeling geven. Twee testen kan de oogarts zelf uitvoeren:

- Schirmertest: het meten van de hoeveelheid tranen; dit gebeurt door de ogen te verdoven en dan een papierstrookje in de ogen te plaatsen, waarna er na 5 minuten gekeken wordt hoever de tranen in het papierstrookje gelopen zijn.
- Test voor de kwaliteit van de tranen, deze kwaliteit wordt ook wel de 'break-up time' (BUT) genoemd. Hierbij wordt er met fluoresceïne gekeken naar de mate van verdamping van de traanfilm.

Verder kunt u naar een andere specialist, zoals internist of reumatoloog, gestuurd worden voor nader onderzoek naar de mogelijk onderliggende oorzaak.

Behandeling

Behandeling is meestal niet eenvoudig, omdat het lang niet altijd lukt de oorzaak van de droge ogen weg te nemen.

Als het probleem wordt veroorzaakt door een ontsteking van de oogleden dan wordt deze eerst behandeld. Indien de traanklier of het bindvlies van het oog door een ziekte onherstelbaar beschadigd is, dan is het van belang te proberen de irritatie zoveel mogelijk te verminderen.

Dit kan men doen door ofwel kunstmatig traanvocht toe te voegen ofwel door het aanwezige traanvocht zo lang mogelijk vast te houden. Het eerste doet men met behulp van 'kunsttranen' of een gel die een aanvulling vormen op de eigen tranen, er zijn vele soorten te verkrijgen.

Het zo lang mogelijk vasthouden van het aanwezige traanvocht kan op verschillende manieren gebeuren. Men kan een speciale beschermende bril dragen om de verdamping tegen te gaan, of het kan nodig zijn om het traanafvoerkanaaltje tijdelijk of permanent af te sluiten.

Wat kunt u zelf doen?

Als u heeft gemerkt dat u onder bepaalde omstandigheden méér klachten heeft, probeer dan deze omstandigheden te veranderen. U kunt voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt door de luchtvochtigheid in huis te verbeteren. Dit kunt u doen 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 er voor zorgen dat de ogen door de wind niet te veel uitdrogen. Vermijd zaken die extra droogte of irritatie geven, zoals een haarföhn, een ventilator of rook. Ook het dragen van contactlenzen kan bij droge ogen grote problemen geven.

Regelmatig oogdruppels gebruiken, volgens de aanwijzingen van de oogarts en de ogen laten controleren door de oogarts kan complicaties voorkomen.

Meer informatie

Deze folder geeft in het kort aan, wat er aan de hand kan zijn wanneer u last heeft van droge ogen. Verdere vragen kunt u het best stellen aan uw eigen oogarts.