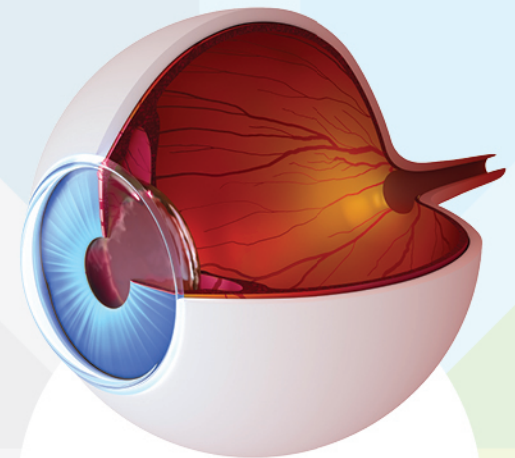


## Droge ogen



*Bij mensen met droge ogen wordt er geen of onvoldoende traanvocht geproduceerd of traanvocht van een slechte kwaliteit. Hierdoor kan het oog niet goed vochtig worden gehouden. Als gevolg daarvan gaat het oog branderig aanvoelen of steken en vaak hebben mensen het gevoel alsof er zand in het oog zit. Soms treedt er hierbij ook een reactieve overproductie van traanvocht op, waardoor de kwaliteit van het traanvocht nog verder afneemt. De behandeling bestaat uit oogdruppels om het oog vochtig te houden en de traanvochtkwaliteit te verbeteren.*

### Wat zijn droge ogen?

Sommige mensen produceren niet genoeg traanvocht of traanvocht van een kwaliteit die onvoldoende is om de ogen 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 de juiste samenstelling, zodat er geen goede traanfilm op het oog ontstaat en het oog kwetsbaar blijft 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. De 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. De functie hiervan is te voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt. Het waterige middelste laagje wordt geproduceerd door de traanklier die in het bindvlies ligt dat over het oogwit heen zit. Deze waterige laag heeft tot taak het oog schoon te wassen van vuil en stof. De slijmach-

tige 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?

Droge ogen kunnen vele oorzaken hebben. Er is onderzoek door de oogarts nodig om vast te stellen om welke oorzaak het gaat. Bepaalde ziekten gaan gepaard met droge ogen, zoals de ziekte van Sjögren. Soms komen droge ogen voor als bijwerking van bepaalde geneesmiddelen. Het kan ook zo zijn dat een van de lagen in de traanfilm ontbreekt door afwijkingen in de oogleden of in het bindvlies. Andere oorzaken zijn te weinig of slechte knipperbewegingen, zodat de traanfilm niet gelijkmatig over het oog wordt verdeeld. De oogarts kan door onderzoek in de meeste gevallen de oorzaak van droge ogen opsporen en de juiste behandeling vaststellen.

### 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 of zalf, middelen die een aanvulling vormen op de eigen tranen. 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, maar ook kan het traanafvoerkanaltje tijdelijk of permanent worden

dichtgemaakt. Sommige patiënten kunnen met pilocarpine-tabletten geholpen worden. Soms helpt het tevens om 1 of 2 keer per dag warme kompressen op de dichte oogleden te leggen gedurende 3 tot 4 minuten. Hierdoor gaan de kliertjes van Meibom, die het vettige onderdeel van de traanfilm maken, beter openstaan waardoor zij het oog beter kunnen beschermen tegen uitdroging. Indien u vaak langdurig en geconcentreerd bezig bent, zoals tijdens het lezen van een boek, bij televisiekijken of computeren, dan gaan mensen onbewust minder vaak knipperen. Dit kan de droge ogen verder doen verergeren. Wij raden u dan ook aan om regelmatig een korte pauze in te lassen. Naast al deze maatregelen zijn er ook nog andere opties, zoals speciale oogzalf, serumdruuppels of bandagecontactlenzen. Indien u daarvoor in aanmerking komt, dan zal de oogarts dit met u bespreken.

### 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 ervoor 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. Door regelmatig gebruik van oogdruppels en controle door de oogarts kunnen complicaties worden voorkomen. Sommige mensen slapen met hun ogen half open; het is van belang dit te melden aan de oogarts die u onderzoekt.