

# Droge ogen

## Algemene informatie

Deze folder geeft algemene informatie over droge ogen. Zo leest u wat droge ogen betekent, wat de oorzaken kunnen zijn, welke behandeling mogelijk is en wat u hieraan zelf kan doen.

### Wat zijn droge ogen?

Sommige mensen produceren niet genoeg traanvocht om hun ogen voldoende vochtig te houden. Het gevolg is dat de ogen gaan branden en steken of slijm gaan afscheiden. Het eigenaardige is, dat dit weer kan leiden tot abnormaal tranende ogen. Deze tranen, als gevolg van irritatie, zijn echter niet van dezelfde samenstelling dan het normale vochtlaagje dat altijd over het oog moet liggen: de traanfilm. Deze overtollige tranen lossen daarom ook het probleem van de droge ogen niet op.

### Wat is een traanfilm?

Er zijn eigenlijk 2 soorten tranen:

- de tranen die ontstaan bij huilen of oogirritatie
- het traanvocht dat de ogen vochtig houdt tijdens het knipperen van de ogen. Bij elke knipperslag, zo om de 20 of 30 seconden, wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig over het oog verdeeld. Dit dunne laagje is de traanfilm. De traanfilm bestaat uit 3 lagen: een olieachtige, een waterige en een slijmachtige laag. De functies van deze laagjes zijn: voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt en het oog schoonwassen van vuil en stof

### Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken van droge ogen:

- een van de laagjes van de traanfilm ontbreekt of werkt onvoldoende
- het kan zijn dat het oog te weinig knippert
- leeftijd kan een rol spelen
- bepaalde ziekten of geneesmiddelen

Uw oogarts stelt door onderzoek vast om welke oorzaak bij u het gaat.

### Onderzoek

De oogarts kan met een zogenoemde spleetlamp de traanfilm beoordelen. Met kleurstof-druppels wordt de samenstelling nader onderzocht. Ook kan de traanvochtproductie gemeten worden met een strookje vloeipapier onder het onderste ooglid.

## Behandeling

Een behandeling is meestal niet eenvoudig, omdat het lang niet altijd lukt de oorzaak van de droge ogen weg te nemen. In zo'n geval is het van belang om de irritatie zoveel mogelijk te verminderen. Dit is mogelijk door kunstmatig traanvocht toe te voegen of door het aanwezige traanvocht zo lang mogelijk vast te houden:

- kunstmatige traanvocht: dit wordt in de vorm van 'kunsttranen' of gel gegeven die een aanvulling is op de eigen tranen
- aanwezige traanvocht: dit kan op verschillende manieren gebeuren. Meestal is hiervoor een kleine ingreep aan de oogleden nodig

Deze methoden worden alleen toegepast als de afwijking ernstig genoeg is en niet op eenvoudiger wijze te verhelpen is.

## Wat kunt u zelf doen?

Als u heeft gemerkt dat u onder bepaalde omstandigheden meer 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 door waterbakken te bevestigen aan de verwarming of door de aanschaf van een luchtbevochtiger
- buiten kan een speciale (fiets)bril er voor zorgen dat de ogen - door bijvoorbeeld de wind - niet te veel uitdrogen
- vermijd zaken 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, ga dan na of uw ogen wel goed sluiten bij het slapen. U kunt dit wellicht vragen aan uw eventuele partner of een huisgenoot. Sommige mensen slapen namelijk met hun ogen half open. Het is van belang om dit te melden aan de oogarts die u onderzoekt voor uw klacht.

## Uw vragen

Als u nog vragen heeft, stelt u ze dan gerust aan uw behandelaar of een medewerker van de polikliniek oogheelkunde. Dat kan van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 3200
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6250