

# Droge ogen

## 1. KLACHTEN

Droogheid kan hinderlijke klachten veroorzaken, zoals: prikkende ogen, branderig gevoel aan de ogen rode ogen, vermoeid gevoel aan de ogen, wazig zien, slijmvorming in de ogen, 's morgens plakkende ogen en typisch een wazig zicht na een tijdje te lezen (de eerste bladzijde gaat meestal goed en daarna ziet men steeds waziger). Sommige mensen hebben het gevoel alsof er een zandkorreltje in hun oog zit.

Het hebben van droge ogen is een chronische aandoening: de klachten verdwijnen nooit helemaal, al wisselt de intensiteit wel. Perioden zonder klachten kunnen afwisselen met perioden waarin de klachten toenemen. Dit kan te maken hebben met de omgeving, maar heeft niet altijd een duidelijke oorzaak. De meeste mensen hebben toenemende klachten van pikkende of brandende ogen en/of een wazig zicht wanneer ze langdurig fixeren op een scherm (vb. computer of tv) of wanneer ze een boek lezen. Daarnaast komen deze klachten ook vooral voor bij langdurig fixeren in de wagen en verergeren typisch bij een droge omgeving (vb. airco of ventilatie in de wagen).

In vele gevallen kunnen droge ogen ook traanklachten veroorzaken. Door de uitdroging van het hoornvlies geeft het oog een signaal aan de traanklier om tijdelijk meer traanvocht aan te maken (paradoxaal droog oog). De traanafvoer kan deze grotere hoeveelheid traanvocht niet aan en het oog begint te tranen. Dit wil zeggen dat veel mensen met droge ogen uiteindelijk tranende ogen krijgen uit reactie op de droogte typisch, hebben ze hier last van als ze bijvoorbeeld gaan fietsen of in de wind lopen. Het is dus niet omdat u last heeft van tranende ogen dat droge ogen hiervan niet aan de oorzaak kunnen liggen.

## 2. ORZAKEN

**De meest voorkomende oorzaken van droge ogen zijn:**

**Leeftijd:** Hoe ouder u bent, hoe minder traanvocht uw traanklier produceert en hoe minder stabiel uw traanfilm is. Dat is normaal. Ook hormonale verandering, zoals bijvoorbeeld tijdens menopauze zorgen voor een verandering in de kwaliteit en productie van traanvocht zodat u in deze periode vaker last kan krijgen van droge ogen.

**Uitdroging door uitwendige oorzaken:** Ogen kunnen uitdrogen door externe factoren zoals wind en droge lucht (denk aan ruimtes met airconditioning en/of centrale verwarming). Ook zachte contactlenzen doen de ogen sneller uitdrogen. Indien u typisch pikkende ogen heeft na contactlensgebruik kan er samen gekeken worden naar het type zachte contactlens geschikt voor droge ogen.

**Te weinig of onvolledig knipperen met de oogleden:** Door ingespannen kijken of staren (lezen, computerscherm, knutselen) kunt u te weinig of onvolledig met de oogleden knipperen. Droge ogen ontstaan wanneer onvoldoende traanvocht wordt aangemaakt of als het traanvocht van onvoldoende kwaliteit is, waardoor een versnelde uitdroging (verdamping) plaatsvindt. Vaak zijn beide problemen aanwezig en is het niet mogelijk om hier onderscheid tussen te maken. Traanvocht heeft een aantal belangrijke functies voor het oog, namelijk:- beschermen tegen uitdroging en infecties;- het voeden van het hoornvlies (de doorzichtige voorkant van het oog);- het glad houden van het hoornvlies. Indien u dus vooral last heeft van vermoeide of droge ogen na computerwerk kan het bevorderlijk zijn om uw stoel hoger te zetten als het computer scherm zodat u automatisch naar beneden kijkt en het oogoppervlak voor de helft bedekt is door het bovenste ooglid zodat de ogen minder snel uitdrogen.

**Droge ogen als gevolg van blepharitis of meibomklierdysfunctie:** In de ooglidranden zitten kliertjes die stoffen aanmaken die belangrijk zijn voor de stabiliteit van de traanfilm. Als de ooglidranden ontstoken zijn, werken deze kliertjes niet goed. Deze ontsteking heet blepharitis (lees er meer over in de brochure over blepharitis). Uw oogarts kan zien of u inderdaad bijkomende blepharitis of meibomklierdysfunctie heeft en indien dit het geval is, worden de droge ogen buiten met kunsttranen (**vooral evotears omega of systane balance**), ook behandeld met speciale doekjes (**blephaclean of kamillosan**) of gel voor de blepharitis (**blephagel of blephasol**). Tenslotte raden wij u aan om de meibomklierdysfunctie en/of blepharitis bijkomend te behandelen met **posiforlid oogmasker**. De gebruiksaanwijzing van het masker, de druppels en de doekjes kan u verder vragen aan uw apotheek en zijn allen verkrijgbaar zonder voorschrift.

**Uitzonderlijke oorzaken** : uitzonderlijk kunnen droge ogen veroorzaakt worden medicijngebruik zoals bv. Anti-histaminica voor allergieën , betablokkers voor hartritestoornissen en ook bepaalde anti-depressiva. Een andere uitzonderlijke oorzaak is een ongevoelig hoornvlies waarbij de traanklier een minder sterk signaal krijgt om traanvocht aan te maken bv herpes littekens. Ook enkele auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem zich richt tegen het eigen lichaam kunnen zeer droge ogen veroorzaken. Bv : de ziekte van Sjögren bij reumatische aandoeningen en de ziekte van Crohn.

Symptomatisch kunnen droge ogen dus allerlei hinderlijke klachten veroorzaken. U kunt last hebben van prikkende ogen, brandende ogen, rode ogen, een moe gevoel van de ogen, wazig zien en/of slijmvorming in de ogen en ook gewoon tranende ogen bij bijvoorbeeld lang in de wind of buiten te lopen. Droge ogen zijn een chronische aandoening, waardoor u dus helaas nooit helemaal van de klachten afkomt. De klachten blijven meestal in wisselende mate aanwezig. Perioden zonder klachten kunnen afgewisseld worden met perioden waarin klachten toenemen. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met een veranderende omgeving, maar hoeft niet altijd een aanwijsbare reden te hebben

### **3. BEHANDELING**

#### **Wat kan u doen aan uw klachten ?**

#### **Zijn de klachten vooral prikkende, brandende, vermoeide ogen, rode ogen en minder tranende ogen? dan is de behandeling in de eerste plaats gericht op het gebruik van kunsttranen :**

Een kunsttraan is een bevochtigende oogdruppel. Het is een aanvulling bij uw eigen traanvocht en zal de kwaliteit en de stabiliteit van uw eigen tranenfilm verbeteren. Typisch blijven deze druppels gemiddeld 2 tot 3uur aanwezig in het oog waarna deze ook gewoon weggespoeld worden met de rest van het traanvocht. Het is dus belangrijk om te beseffen dat de klachten enkele uren na het indruppelen van de kunsttranen gewoon opnieuw kunnen beginnen. Indien u dus opnieuw last heeft na enkele uren kan u gewoon terug een druppeltje in uw oog doen. U mag de kunsttranen zoveel in uw ogen druppel als u zelf wenst en afhankelijk van de klachten. U kan er niet teveel of te weinig van indruppelen. Sommige mensen druppelen soms maar 1x per dag 's avonds voor tv, andere doen dit bijna om de 2uur. Er bestaan vele soorten kunsttranen, met verschillende stoffen en volumes, variërend van druppels tot gel. Soms is het best om de kunsttranen te combineren met zeer zichte cortisonedruppeltjes om de inflammatie te verminderen. Deze cortisonedruppeltjes mogen max gedurende 3 weken in afbouwende lijn gebruikt worden in overleg met de oogarts. De kunsttranen kunnen levenslang en zonder maximum gebruikt worden. Uw arts zal samen met u bekijken welke kunsttranen voor u het meest geschikt zijn. De meest gebruikte zijn bijvoorbeeld Thealoz duo, systane ultra en Hylogel. Indien u 's nachts of 's morgens nog veel last heeft van droge ogen is het best ook een zalf te gebruiken voor het slapen gaan bijvoorbeeld : Vitapos. **De kunsttranen genezen de droge ogen dus niet**, maar ze verzachten en verminderen de klachten. Het is belangrijk dat u de kunsttranen blijft gebruiken, ook wanneer uw klachten minder uitgesproken zijn.

#### **U kunt ook zelf een aantal dingen doen om de klachten te verminderen:**

Knipper bewust vaak met uw ogen wanneer u leest of naar een beeldscherm kijkt. Vermijd situaties en omgevingen waar u last heeft van droge ogen, bijvoorbeeld rokerige ruimtes, ruimtes met airconditioning (denk ook aan de auto) en/of het dragen van contactlenzen. Verhoog de luchtvochtigheid in huis met een luchtbevochtiger. Draag een beschermende bril wanneer u naar buiten gaat, zoals een fietsbril die aan de zijkanten is afgesloten. Zo vermindert de verdamping en uitdroging.

#### **kunsttranen die u kan gaan halen: thealoz duo, hylogel, hyabak, hylo-dual intens, hylo-dual (geen bewaarmiddel) systane ultra, systane balance (met bewaarmiddel)**

**U kan deze steeds gaan halen zonder voorschrift wanneer ze op zijn! 's Avonds kan u bijkomend ook vitapos zalf in de ogen doen indien u 's nachts last heeft van droge ogen.**

#### **Hebt u vooral last van tranende ogen en minder van prikkende of brandende ogen?**

Dan zal de oogarts u in de eerste plaats kunsttranen voorschrijven om te kijken of de klachten dan beter zijn dwz indien u een kunsttraan zou het oog gedurende tenminste 2 uur minder moeten tranen. In het geval dat de kunsttranen niet helpen en het oog nog evenveel traant of zelfs meer, de eerste 2uur volgend op het indruppelen van de kunsttranen, ligt mogelijks een verstopping van de traanwegen aan de oorzaak van de tranende ogen (de tranen kunnen niet meer weg via het traankanaal) en zal dus in een tweede tijd het traankanaaltje moeten uitgespoeld worden door de oogarts om te kijken of deze doorgankelijk is. In de meeste gevallen zijn tranende ogen dus een gevolg van droge ogen, maar indien kunsttranen niet helpen kan dit ook gewoon het gevolg zijn van een verstopping van het traankanaal of van beide. In dit geval is er meestal maar één oog dat traant omdat de beide traanwegen zelden beiden verstopt zijn.

## BEHANDELING VOOR ZEER DROGE OGEN

Bij mensen die zeer droge ogen hebben stellen wij volgende behandeling voor:

Combinatie van softacor (zeer lichte cortisonedruppels) als opstartbehandeling om het oog te "kalmeren" samen met kunsttranen (thealooz duo of een andere kunsttraan). De softacor dient over een maand afgebouwd te worden gaande van 4 druppels per dag naar 2 per dag. De kunsttranen mag u daarentegen blijven gebruiken zoveel als u wil tijdens de eerste maand en ook daarna. Hierbij een schema ter verduidelijking.

Week 1-2	SOFTACOR 4x/dag	Thealoz of andere kunsttranen 7x/dag
Week 3-4	SOFTACOR 2x/dag	Thealoz of andere kunsttranen 7x/dag
Na de eerste maand	STOP SOFTACOR	Thealoz of andere kunsttranen zoveel als nodig en als gewenst, telkens als het oog pikt, brand of andere klachten
Altijd	VITAPOS	1x 's avonds

## BIJ MATIG OF MINDER DROGE OGEN

Hier dient u enkel de kunsttranen te gebruiken als u last hebt van klachten van droge ogen zoals hierboven beschreven. U mag ze zoveel of zo weinig in uw ogen druppelen als u zelf wenst. Ter herhaling een druppeltje blijft maximum 2-3 uur in het oog. Dus na 2-3 uur kunnen de klachten gewoon terugkomen en kan u opnieuw een druppeltje in doen. U bepaalt zelf hoeveel en wanneer u dit het meeste nodig vindt. Indien u 'snachts ook last heeft van droge ogen kan u best ook voor het slapen gaan vitapos zalf in het oog doen.

Voor mensen die het moeilijk vinden deze druppels zelf in hun ogen te druppelen, kan u een druppelbril bestellen bij uw apotheek.

In de hoop u van dienst te zijn met deze informatie.

Met vriendelijke groeten

Dr. De Brauwer, oogarts