

Droge ogen

Inleiding

Ogen zijn te droog als er te weinig tranen zijn of als de tranen van slechte kwaliteit zijn. Hierdoor wordt het oog niet goed vochtig gehouden. Het gevolg is dat de ogen branden, steken of slijm afscheiden. Soms leidt dit juist tot een teveel aan tranen, deze noemen we reflextranen. Deze tranen zijn echter niet van dezelfde samenstelling als de normale tranen. Hierdoor lossen ze het probleem van droge ogen niet op, ze blijven niet op het oog liggen, maar rollen over de wangen.

Traanfilm

Bij elke knipperslag van de ogen wordt traanvocht in een dun laagje gelijkmatig over het oog verdeelt. Dit dunne laagje noemen we: de traanfilm. Deze traanfilm dient ervoor om het oog te bevochtigen en het bindvlies te beschermen tegen uitdroging en vuil.

De traanfilm bestaat uit drie lagen:

- *olieachtige laag*: geproduceerd door kliertjes in de oogleden (de kliertjes van Meibom). Functie: voorkomen van te snelle verdamping van het traanvocht.
- *waterige laag*: geproduceerd door de traanklier die in de oogkas ligt boven de buitenste ooghoek. Functie: het oog schoonwassen van vuil en stof.
- *slijmachtige laag*: geproduceerd door kliertjes in het bindvlies van het oog. Functie: gelijkmatige spreiding van de waterige laag over het oog en een goede vasthechting van de laag.

Oorzaken

Wanneer praat je over droge ogen? Als de traanproductie in hoeveelheid of samenstelling niet voldoende is om het oog te beschermen. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- allergie;
- leeftijd;
- lichamelijke aandoeningen (zoals de ziekte van Sjögren, een chronische ziekte van het afweersysteem) of hormonale afwijkingen;
- geneesmiddelen;
- afwijkingen aan de oogleden of het bindvlies;
- weinig of slechte knipperbeweging of slapen met halfopen ogen (dit kan o.a. ontstaan na een aangezichtsverlamming).

Diagnostiek

Een oogarts spoort de oorzaak op en schrijft de juiste behandeling voor. Bij droge ogen gebruikt een oogarts vaak (een van) de volgende twee testen:

- **Schirmertest**

Deze test meet de hoeveelheid tranen. Dit gebeurt door de ogen te verdoven en dan een papierstrookje in de ogen te plaatsen. Na vijf minuten kijkt de arts hoe ver de tranen in het papierstrookje gelopen zijn.

- **Break-up time (BUT) test**

Deze test meet de kwaliteit van de tranen, ook wel break-up time genoemd. Dit is het aantal seconden dat het duurt voordat de traanfilm op het oogoppervlak breekt. De arts kijkt met een contrastvloeistof (fluoresceïne) naar de mate waarin de traanfilm verdampt.

Soms verwijst de oogarts u naar een andere specialist – zoals een internist of reumatoloog – om naar een andere oorzaak te zoeken.

Behandeling

Behandeling is meestal niet eenvoudig, omdat het lang niet altijd lukt de oorzaak van de droge ogen weg te nemen. Als het probleem ontstaat door een ontsteking van de oogleden dan vindt eerst behandeling daarvan plaats. Als de traanklier of het bindvlies van het oog door een ziekte onherstelbaar beschadigd is, dan is het van belang de irritatie zoveel mogelijk te verminderen. Dit kan op twee manieren:

- Door kunstmatig traanvocht toe te voegen. Hiervoor zijn verschillende middelen te krijgen, van kunsttranen tot vochtaanvullende gel.
- Door het aanwezige traanvocht zo lang mogelijk vast te houden,
 - door: - een speciale beschermende bril te dragen om de verdamping tegen te gaan; -
 - het traanafvoerkanaaltje tijdelijk of permanent af te sluiten.

Wat kunt u zelf doen?

- Als u onder bepaalde omstandigheden méér klachten heeft, probeer dan deze omstandigheden te veranderen. Enkele tips: U voorkomt 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 föhn, een ventilator, airconditioning of rook. (Tip: als u oogdruppels tegen droge ogen gebruikt, is het bij deze omstandigheden verstandig om extra te druppelen.)
- Ook het dragen van contactlenzen kan bij droge ogen grote problemen geven. Het dragen van een bril is dan een mogelijk alternatief.

Verergering voorkomt u door regelmatig oogdruppels te gebruiken, volgens de aanwijzingen van de oogarts.

Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Polikliniek Oogheelkunde, bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 12.00 uur en tussen 13.00 en 16.00 uur: T (076) 595 10 77

De bron voor deze folder is de tekst die tot stand kwam onder redactie van de commissie Patiëntenvoorlichting van het Nederlands Oogheelkundig Gezelschap (NOG) 2007 (www.oogheelkunde.org(<http://www.oogheelkunde.org/>)).

Meer lezen over oogheelkunde in Amphia?

Ga naar afdeling Oogheelkunde (<https://www.amphia.nl/afdelingen/oogheelkunde>)