

A close-up, high-resolution photograph of a person's eye, looking slightly to the right. The eye is light-colored, and the surrounding skin and eyelashes are visible. The background is a soft, out-of-focus blue.

Hjælp til tørre øjne

EN PJECE OM HVORDAN
TØRRE ØJNE KAN BEHANDLES

Santen

Hvad kan være symptomer på tørre øjne?

Tørre øjne kan vise sig på mange forskellige måder som for eksempel:

- Kløe
- Svie
- Røde øjne
- Øjne som løber i vand
- Sløret syn
- Lysskyhed
- Trætte øjne
- Problemer med at se i mørke

Hvis tørre øjne ikke behandles, kan det blive værre. Det kan betyde, at tilstanden kan ende i betændelse eller medføre svære skader på øjets overflade.

TØRRE ØJNE KAN PÅVIRKE DIN LIVSKVALITET

Da tørre øjne er en meget almindelig lidelse, tages symptomerne oftest ikke alvorligt og meget få opsøger læge. Denne lidelse kan være livsvarende og ubehandlet kan den gå ud over din livskvalitet.

NEDENSTÅENDE AKTIVITETER KAN VÆRE PÅVIRKET

Udendørs aktiviteter såsom gåture, specielt i meget blæsende eller solrigt vejr.

Læsning, fjernsyn eller computer arbejde i længere tid.
Ophold på steder med meget aircondition som fly, kontorer eller storcentre.

Bilkørsel ved nattetid.



Hvad kan øge risikoen for tørre øjne?

Der er mange faktorer der kan øge risikoen for at få tørre øjne, længere tid foran computeren, med mobilen eller andre skærme, som Ipad, TV kiggeri og læsning.

Tørre øjne kan også skyldes:

- Højere alder
- Hormonelle forandringer
- Følger efter øjenkirurgi eller bivirkninger fra medicin
- Kontaktlinser
- Allergier
- Immun sygdomme
- Meiboms kirtel dysfunktion (se senere)
- Ansigtspareser
- Udefrakommende faktorer såsom parfumer, cigaretrøg, stærkt solskin, træk, aircondition eller indendørs opvarmning



Nogen mennesker er mere tilbøjelige til at få tørre øjne.

HVAD ER MEIBOMS KIRTEL DYSFUNKTION?

Meiboms kirtler sidder på randen af øjenlågene og udskiller fedtstoffer, som er en naturlig del af tårefilmen. Disse fedtstoffer er nødvendige for at forhindre tårerne i at fordampe for hurtigt. Personer, hvis Meiboms kirtler ikke producerer nok fedtstof, kan få tørre øjne.

TØRRE ØJNE EFTER EN ØJEN OPERATION

Patienter der har fået foretaget en øjenoperation kan ligeledes få symptomer på tørre øjne.

Ældre kvinder er mere tilbøjelige til at få tørre øjne på grund af overgangsalderen.



Hvorfor er tårer vigtige?

Tårer er nødvendige for et sundt øje og en god tårekvalitet er altafgørende for et godt syn. Tårefilmen holder øjet fugtigt, fjerner støv og snavs og beskytter øjets overflade mod at tørre ud.

For at kunne forstå årsagen til tørre øjne er det vigtigt at kende sammensætningen af tårefilmen.

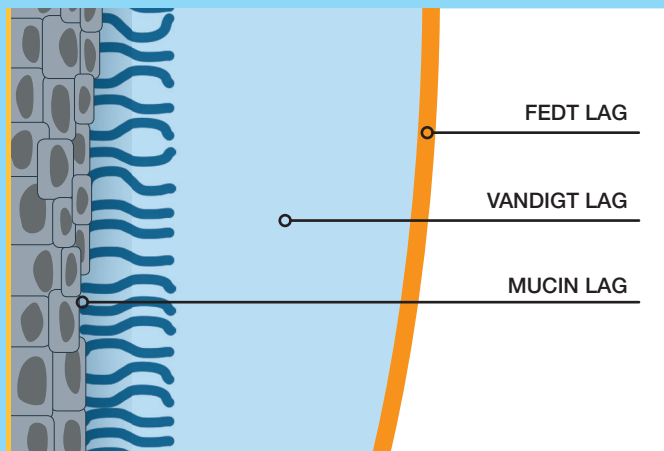
TÅREFILMEN BESTÅR AF 3 LAG:

Øverst **fedtlaget**, et tyndt olie lag, som forhindrer tårerne i at fordampe.

Det **vandige lag**, som giver næring til øjet og tilfører fugt.

Mucin laget der består af fiber lignende strukturer, som kaldes muciner, disse sørger for at tårerne bliver på øjets overflade og holder øjet fugtet.

TÅREFILMENS STRUKTUR I ET RASKT ØJE

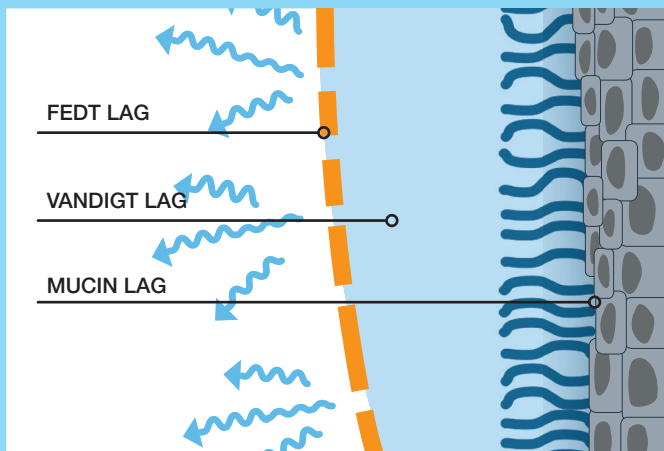


**HUSK
DET KAN
BEHANDLES
MED MEDICIN!**

FORRINGELSE AF TÅREFILMENS KVALITET KAN FØRE TIL TØRRE ØJNE:

Hos 9 ud af 10 personer, som lider af tørre øjne, er det fedtlaget, der er for tyndt eller ujævnt. Dette får det vandige lag til at fordampe for hurtigt. Derved bliver tåremængden mindre og øjets overflade er ikke længere beskyttet mod skader. I andre tilfælde kan det være, at der produceres for få tårer, således at der er for lidt af den vandige del.

USTABIL TÅREFILM KAN MEDFØRE TØRRE ØJNE



Vandige dråber øger mængden
af tårer, fedtholdige dråber
forhindrer tårerne i at fordampe.



Spørg din øjenlæge,
hvilken behandling der passer til dig.

Hvad kan du gøre ved tørre øjne?

Der er heldigvis adskillige behandlings muligheder til tørre øjne.

KUNSTIGE TÅRER

Til behandling af milde til moderate gener er kunstige tårer, som både indeholder den vandige og den fedtholdige del en mulighed. Disse kunstige tårer kan mildne og mindske symptomerne. Husk det er vigtigt at tage dråberne regelmæssigt i løbet af dagen. Hvis dine gener, trods dråberne, bliver ved eller forværres skal du tale med din læge. I tilfælde af meget tørre øjne, der ikke kan afhjælpes med daglig brug af kunstige tårer, findes der alternativer, som kan skrives på recept. Vær opmærksom på, at det kan tage tid, før virkningen kan mærkes.

TÆNK OVER HVILKEN SLAGS DRÅBER DU VÆLGER:

Vandige dråber giver oftest en kortvarig lindring, mens dråber der indeholder både den vandige og fedtholdige del kan være mere hensigtsmæssige.

Den vandige del øger mængden af tårer, mens fedtlaget forhindrer tårerne i at fordampe.

SKAL DRÅBERNE VÆRE MED KONSERVERINGSMIDDEL ELLER UDEN?

Tørre øjne kan reagere sensitivt overfor konserveringsmidler, derfor kan dråber uden konservering være at foretrække.

Andre tips

HVAD KAN DU SELV GØRE?

- Computer skærmen skal være placeret således, at du kigger ned på skærmen. Derved behøver du ikke at holde øjnene vidt åbne, mens du arbejder, det medvirker til, at fordampningen af tårevæsken mindskes.
- Når du arbejder ved computeren, så se indimellem ud af vinduet eller ud i rummet omkring dig. Det får din tåre film til at sprede sig regelmæssigt hen over øjnene.
- Blink flere gange med vilje. Derved mindsker du fordampningen af tårerne.
- Drik rigeligt med vand dagen igennem. For lidt væske kan også være medvirkende til tørre øjne.
- Få rigeligt med motion. Regelmæssig motion er godt for øjnenes sundhed.



HVAD DU IKKE SKAL GØRE

- Undgå at overanstrenge dine øjne. Undgå at se fjernsyn, spille computerspil eller læse for længe af gangen.
- Undgå aircondition. Åbn vinduet i stedet.
- Se ikke direkte ind i en luftstrøm.
- Lad være med at ryge, undgå alkohol og koffeinholdige drikke. Alle 3 ting kan bidrage til tørre øjne.
- Undgå stress så vidt som muligt. Stress kan have indflydelse på mange ting, som kan lede til tørre øjne, for eksempel på hvor meget du blinker. Stress kan også påvirke din søvn, en god nats søvn er vigtig for en sund og velfungerende tårefilm.

