

Droge ogen

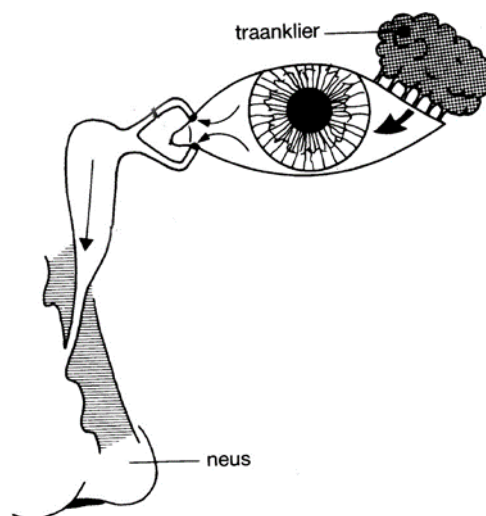
Wat zijn droge ogen?

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 ten gevolge van irritatie zijn echter niet van dezelfde samenstelling als 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?

Taanvocht heeft als belangrijkste functie het oogoppervlak vochtig te houden. Bij elke knipperbeweging van de oogleden wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig verdeeld over het oog. Dit dunne laagje vocht noemt men de 'traanfilm'. Deze traanfilm dient om het oogoppervlak nat en daarmee glad en regelmatig te houden. Een goede traanfilm beschermt het oog bovendien tegen allerlei invloeden van buitenaf, zoals stof en bacteriën.

Een goede traanfilm is van groot belang voor het vormen van een scherp beeld op het netvlies. Bij een instabiele of slechte traanfilm kan het zicht wazig worden. Extra knippen kan soms die wazigheid weer tijdelijk verbeteren. Bij een instabiele of slechte traanfilm wordt een goede brilsterkte meting vaak ook een stuk moeilijker, met wisselende metingen.



Figuur 1: traanklier

De traanfilm is samengesteld uit drie bestanddelen:

- een buitenste olieachtige laag,
- een middelste waterige laag en
- een binnenste slijmachtige laag.

Het olieachtige laagje van de traanfilm wordt geproduceerd door kleine talgkliertjes in de oogleden, de kliertjes van Meibom. Dit olielaagje voorkomt te snelle verdamping van het traanvocht.

Het waterige middelste laagje wordt geproduceerd door de traanklier, die zich boven het oog in de oogkas bevindt. Dit waterige laagje wast het oog schoon van vuil en stof.

De slijmachtige 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 ontstaan ten gevolge van een te lage waterproductie door problemen met de traanklier. Ook kunnen ogen droog worden door te snelle verdamping van de traanfilm, meestal door problemen met de Meibomkliertjes in de oogleden. Beide vormen komen veel voor, en vaak is er een mengvorm.

Soms knipperen of sluiten de oogleden niet goed genoeg, waardoor de tranen niet goed of niet vaak genoeg over het oppervlak verspreid worden. Het oog kan soms 's nachts zelfs iets open blijven staan en dan extra uitdrogen.

In al deze situaties is de traanfilm instabiel en de bevochtiging van het oog dus minder of zelfs slecht. Het oppervlak van het oog kan onvoldoende vochtig worden gehouden en droogt dan uit.

Vele factoren kunnen droge ogen veroorzaken of verergeren:

1. (Hogere) leeftijd: naarmate men ouder wordt heeft men vaak meer last van droge ogen.
2. Meibomklierdysfunctie (zie ook de folder [Blefaritis en Meibomklierdysfunctie](#)).
3. Allergie, bijvoorbeeld hooikoorts of allergie voor/reactie op contactlenzen en vloeistoffen.
4. Algemeen lichamelijke situaties of aandoeningen, zoals hormonale ziekten (o.a. schildklierziekten en diabetes mellitus) of veranderingen zoals zwangerschap en overgang (menopauze).
5. Aandoeningen van de traanklier. De bekendste is de ziekte van Sjögren. Een soortgelijke ontsteking van de traanklier komt ook vaak voor bij reumatoïde artritis en enkele andere auto-immuun aandoeningen (bijvoorbeeld SLE).
6. Geneesmiddelen die voor andere problemen gebruikt worden.
7. Afwijkingen aan en ziektes van de oogleden of het bindvlies.
8. Onvoldoende knipperen kan o.a. voorkomen bij de ziekte van Parkinson; niet goed sluiten van de oogleden kan bijvoorbeeld optreden bij aangezichtsverlamming.

Welke klachten kan men hebben bij droge ogen?

Door uitdroging van het oppervlak kunnen ogen gaan branden en steken, slijm gaan afscheiden en soms rood worden. Het zicht kan hierbij wisselend wazig zijn (en soms weer tijdelijk verbeteren na knipperen).

Dit wisselend wazig zien bij droge ogen wordt bijvoorbeeld vrij veel gezien bij langer lezen, beeldschermwerk, TV kijken, of autorijden.

Op sommige momenten kan uitdroging van het oogoppervlak zelfs tot een teveel aan tranen leiden (die in een reflex op de uitdrogingsprikkels worden geproduceerd). Deze reflextranen zijn meestal niet van een goede samenstelling. Hierdoor blijft de kringloop van een uitdrogend oppervlak, klachten van branden en opnieuw reflextranen, die weer te snel opdrogen, dus doorgaan.

Behandeling

Behandeling is vaak niet eenvoudig, omdat het lang niet altijd lukt de oorzaak van de droge ogen weg te nemen. Waar dat wel mogelijk is, zal geprobeerd worden zo'n oorzaak te behandelen, bijvoorbeeld ontstekingen of standsafwijkingen van oogleden.

Als echter de oorzaak niet gevonden wordt of niet behandeld kan worden, bijvoorbeeld als de traanklier niet goed meer werkt of zelfs onherstelbaar beschadigd is, dan is het doel van de behandeling om de klachten die door uitdroging van het oog veroorzaakt worden, zoveel mogelijk te verminderen of hanteerbaar te krijgen.

Om bij een slechtere traanfilm het oog weer vochtiger te krijgen, wordt er heel vaak gestart met kunstmatig traanvocht, in de vorm van 'kunsttranen' (oogdruppels) of ooggel. Hiervan zijn er zeer veel soorten op de markt. Soms kost het een hele tijd zoeken naar welk product het beste bevat.

Het is ook belangrijk om de werking van de Meibomkliertjes te optimaliseren. Hiervoor moet u 10 minuten per dag hete kompressen op de gesloten oogleden plaatsen (bijvoorbeeld een washand met heet - maar niet gekookt - water, warmte oogmaskers, etcetera). Zodra de washand kouder wordt, meestal na 2 minuten, moet de washand opnieuw heet gemaakt worden onder de hete kraan. Na 10 minuten kunnen de kliertjes leeggedrukt worden door zachtjes de gesloten oogleden te masseren. Vuiligheid op de ooglidranden kan daarna eventueel worden schoongemaakt met een wattenstaafje of wattenschijfje. Als kunstmatig traanvocht alleen niet voldoende is, kan er ook geprobeerd worden de aanwezige tranen (eigen en/of kunsttranen) zolang mogelijk vast te houden op het oogoppervlak, door de afvoer en verdamping van de traanfilm tegen te gaan. Men kan bijvoorbeeld een speciale afschermdende bril (kappenbril) dragen om de verdamping tegen te gaan.

Wat kunt u zelf doen?

Vaak zijn droge ogen een chronisch probleem, dat wil zeggen dat het een langdurig probleem is. Wel kunnen de klachten vaak zo veel mogelijk verminderd worden.

Als u heeft gemerkt dat u onder bepaalde omstandigheden méér klachten heeft, probeer dan deze omstandigheden te veranderen of te verminderen:

- U kunt voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt door de luchtvochtigheid in huis of op kantoor 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 of probeer aan te passen: zaken die extra droogte of irritatie geven, zoals een föhn, een ventilator, airconditioning of rook.
- Druppel (al vooraf) extra met kunsttranen of gel in situaties die u niet kunt vermijden, maar waarvan u bij voorbaat weet dat u er meestal last bij krijgt.
- Het dragen van contactlenzen kan bij droge ogen soms meer klachten veroorzaken. Vaker op een bril overschakelen kan soms klachten verminderen.
- Indien de kwaliteit van de traanfilm niet goed is doordat de Meibomklieren in de ooglidrand niet goed werken of verstopt zijn, kunt u hete kompressen aanbrengen en de oogleden daarna masseren. Zie hiervoor ook de folder [Blefritis en Meibomklierdysfunctie](#).

Regelmatig oogdruppels gebruiken volgens de aanwijzingen van de oogarts en regelmatige controle door de oogarts in ernstiger gevallen, kan complicaties zoals infecties voorkomen. Niet alle informatie in deze folder is noodzakelijk op u van toepassing. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan uw oogarts.

Tot slot

Als u naar aanleiding van deze folder, de gesprekken met uw arts en/of andere zorgverleners nog vragen heeft, schrijf deze op en neem de vragen mee naar uw volgende bezoek. Als u vragen heeft die niet kunnen wachten, neem dan telefonisch contact op met de verpleegkundige van de polikliniek Oogheelkunde.

Contactgegevens polikliniek Oogheelkunde

Locatie		Telefoon (tijdens kantooruren)	Telefoon (buiten kantooruren)	E-mailadres
VUmc	Receptie R, 2 ^{de} verdieping	020 444 11 70	020 444 444 4	oogheelkunde@amsterdamumc.nl (niet-spoedeisende zaken)
Operatieplanning Amsterdam UMC		020 444 11 70	n.v.t	oogoperatie@amsterdamumc.nl (niet-spoedeisende zaken)
www.vumc.nl/oogheelkunde				

Deze folder is mede tot stand gekomen met behulp van het Nederlands Oogheelkundig Gezelschap (NOG)
- 2014 www.oogheelkunde.org