

## Droge ogen

Droge ogen is een lastige aandoening. Droge ogen kunnen veel klachten veroorzaken. Zo kunt u last hebben van prikkende ogen, het gevoel of er een zandkorrel in het oog zit, branderige ogen, rode ogen, wazig zien, zware oogleden, vermoeide ogen, slijmdraden in uw ogen of vast geplakte oogleden bij het wakker worden of tijdens het knipperen. Soms leidt droge ogen tot een teveel aan tranen. Maar deze tranen zijn niet van goede kwaliteit. Deze tranen geven geen bescherming aan de ogen. Droge ogen komen bij 1 op de 10 mensen voor. In deze folder leest u over het ontstaan en de oorzaken van droge ogen en krijgt u tips om de klachten te verminderen.

## Hoe ontstaan droge ogen?

Droge ogen ontstaan bij mensen die niet voldoende traanvocht aanmaken. Ook kan het traanvocht niet van voldoende kwaliteit zijn. De belangrijkste functie van traanvocht is om het oogoppervlak vochtig te houden en te beschermen tegen invloeden van buitenaf, zoals stof en bacteriën.

Bij elke knipperbeweging van de oogleden wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig verdeeld over de ogen. Dit dunne laagje vocht noemen we de 'traanfilm'. Een goede traanfilm is belangrijk om scherp te kunnen zien. Bij een veranderlijke of slechte traanfilm kunt u wazig gaan zien. Extra knipperen kan die wazigheid soms verbeteren. Bij een veranderlijke of slechte

traanfilm is het lastig een goede brilsterktemeting te doen. Er komen dan wisselende resultaten uit de meting.

De traanfilm bestaat uit drie bestanddelen:

- een buitenste olieachtige laag;
- een middelste waterige laag;
- een binnenste slijmachtige laag.

Kleine talgkliertjes in de oogleden maken het olieachtige laagje van de traanfilm. Dit zijn de 'Meibomse' klieren. Het olielaagje voorkomt te snelle verdamping van het traanvocht.

De traanklier en de kleine kliertjes in het slijmvlies produceren een waterig laagje. Dit laagje zorgt ervoor dat vuil en stof uit het oog spoelen. De traanklier zit boven het oog in de oogkas.

Kleine kliertjes in het slijmvlies van het oog produceren de binnenste slijmachtige laag. Dit laagje verdeelt de waterige laag gelijkmatig over het oog en zorgt ervoor dat deze laag zich er goed aan vast hecht.

## **Wat kunnen de oorzaken zijn voor droge ogen?**

- leeftijd;
- medicijnen;
- ziekte, zoals diabetes mellitus, het syndroom van Sjögren en reumatoïde artritis;

- onvoldoende knipperen met de oogleden, tijdens ingespannen kijken of staren naar beeldscherm, televisie, lezen of knutselen;
- slapen met halfopen ogen;
- laserbehandeling van de ogen;
- allergie;
- zwangerschap en menopauze (overgang).

## **Wat zijn de oorzaken van snelle verdamping van het traanvocht?**

- airconditioning, tocht en sigaretten-, sigaren- of pijpook;
- afwijking aan het onderooglid; de ooglidrand staat naar binnen of naar buiten gedraaid. Of de wimpers schuren over de ogen;
- dragen van contactlenzen;
- onvoldoende knipperen met de oogleden tijdens ingespannen kijken of staren naar beeldscherm, televisie, lezen of knutselen.

## **Waarom kunt u droge ogen krijgen in de menopauze?**

Tijdens de menopauze (overgang) kunnen vrouwen last krijgen van droge ogen. Dit komt omdat de hormoonhuishouding bij vrouwen in de overgang verandert.

Tijdens de menopauze drogen de slijmvliezen bij vrouwen uit. Dat komt omdat er minder oestrogeen wordt aangemaakt. Daardoor kunnen de ogen droog en branderig aanvoelen.

## Hoe kunt u de irritatie verminderen?

Een behandeling van droge ogen is meestal niet zo makkelijk. U kunt de irritatie verminderen door te druppelen met kunsttranen of een gel. Deze stoffen geven een aanvulling op uw eigen tranen. Hiervan zijn er veel soorten op de markt. Het kan wat tijd kosten om uit te zoeken welk product het beste bevat. Als kunstmatig traanvocht alleen niet voldoende is, kunt u gebruik maken van speciale warmtebrillen (Blephasteam). Zo'n bril zorgt voor warmte die de 'Meibomse' kliertjes activeren. Er zijn ook speciale afschermdende brillen (kappenbril) om de verdamping van de traanlaag tegen te gaan. Daarnaast kunnen 'punctumpluggen' de traanafvoerkanaaltjes in het onderooglid bij de neus (tijdelijk) afsluiten. Als een bepaalde aanpak voor u nuttig kan zijn, bespreekt de oogarts dit met u.

## Waar moet u op letten bij het knipperen met de ogen?

Als u veel beeldschermwerk doet, knippert u tijdens een minuut veel minder. Dit gaat ten koste van de traanlaag.

Daarnaast knipperen veel mensen niet volledig. Dat betekent dat zij de ogen niet helemaal sluiten tijdens het knipperen.

Probeer bewust te knippen, zonder te knijpen. Na verloop van tijd zal dit meer een natuurlijke reflex gaan worden.

Wat ook kan helpen om de ogen te bevochtigen, is de ogen kort te sluiten of met gesloten ogen rondjes draaien.

## Wat kunt u nog meer doen?

- De luchtvochtigheid in huis kan zorgen voor een snelle verdamping van uw traanfilm. Het plaatsen van waterbakjes aan de verwarming of het kopen van een luchtbevochtiger kan u helpen.
- Houd de haarföhn niet in de richting van de ogen.
- Vermijd sigaretten-, sigaren- en pijpook.
- Probeer uw huis en werkomgeving extra goed te luchten.
- Gebruik een zachte oogmake-up remover, liefst zonder alcohol. De gevoeligheid rond de ogen moet u zo min mogelijk prikkelen. Zorg dat de oogleden altijd schoon zijn voordat u gaat slapen.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

## **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

224901082023