



## Algemeen

Sommige mensen produceren onvoldoende traanvocht om hun ogen voldoende vochtig te houden. Dit heeft tot gevolg dat de ogen gaan branden, steken of slijm afscheiden. Dit kan tot abnormaal tranende ogen leiden. Deze tranen zijn echter niet van dezelfde samenstelling als het normale vochtlaagje, dat altijd over het oog ligt. Het probleem van de droge ogen wordt dan ook niet opgelost.

Er zijn twee soorten tranen. De tranen bij huilen of bij geïrriteerde ogen zijn het meest bekend. Tranen dienen vooral om het oog vochtig te houden. Bij elke knipperslag (ongeveer om de vijf seconden) wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig over het oog verdeeld. Dit dunne laagje noemt men de traanfilm en dient het oog te beschermen tegen de buitenlucht.

Zogenaamde droge ogen, die geïrriteerd aanvoelen, jeuken of branden, worden in ons leefklimaat zeer frequent veroorzaakt door ons eigen lichaam en door factoren van buitenaf. Door het ouder worden van de huid en slijmvliezen worden de ogen wat droger. Te droge lucht in huis, vervuilde lucht in de randstad, hard water en inspanningen door lezen, televisie kijken en werken achter de computer, geven bij meer dan 50% van de ouderen bovengenoemde klachten.

Andere oorzaken van droge ogen zijn het ontbreken of niet goed functioneren van het laagje van de traanfilm, te weinig knipperen met de ogen, bepaalde oogandoeningen of het gebruik van bepaalde medicijnen.

## Onderzoek

De oogarts beoordeelt de traanfilm door middel van een zogenaamd spleetlamp-onderzoek. Dit gebeurt door middel van een microscoop met een spleetvormige lichtbundel. Traanvocht kan ook nader onderzocht worden door toevoeging van kleurstofdruppels. De traanvochtproductie kan ook worden gemeten door een strookje vloeipapier om het onderste ooglid te leggen.

## De behandeling

De behandeling van droge ogen is niet eenvoudig, omdat de oorzaak vaak niet kan worden weggenomen. Het is daarom van belang om te proberen de irritatie zoveel mogelijk te verminderen.

Er zijn een aantal dingen die u zelf kunt doen. Zoals het plaatsen van waterbakken aan de verwarming of de aanschaf van een luchtbevochtiger, zodat de luchtvochtigheid in uw huis verbetert. Een speciale bril, die aan de zijkanten is afgesloten, kan ervoor zorgen dat uw ogen tijdens het fietsen of sporten door de wind niet teveel uitdrogen. Het is tevens nodig zaken die extra droogte of irritatie geven te vermijden, zoals een haarföhn, een ventilator of rook. Als laatste is het belangrijk na te gaan of u uw ogen geheel sluit tijdens het slapen.

Wij raden u aan regelmatig de ogen te koelen met een koele washand. Ter preventie kunt u 's ochtends na het wassen van het gezicht, de binnen- en buitenooghoeken en ooglidranden dun invetten met gewone witte vaseline.

De meest gebruikte methode is het regelmatig druppelen van zogenaamde kunsttranen in uw ogen. Een tweede methode is een kleine ingreep aan de oogleden waardoor het aanwezige traanvocht door het oog langer kan worden vastgehouden. Deze laatste methode raadt de oogarts u alleen aan indien de aandoening niet op een eenvoudigere wijze kan worden verholpen.

## Tenslotte

Wij hebben u hierboven algemene informatie over droge ogen gegeven. Mocht u na het lezen toch nog vragen hebben, dan verzoeken wij u contact met ons op te nemen. Wij zijn u graag van dienst.

