

LENZENLEED: beter voorkomen dan genezen

BODYTALK EXPERT



Carina Koppen
OOGARTS UZA

“Contactlensdragers hebben vaker kleine, niet-voelbare wondjes in hun hoornvlies.”



GETTY

Een mondmasker en een bril, het blijft een lastige combinatie. Contactlenzen zijn beslist een handig alternatief, maar geven ook weleens comfortproblemen, en soms zelfs (ernstige) verwikkelingen. Enkele aandachtspunten voor een goed gebruik.

TEKST > AN SWERTS

Voor een goed draagcomfort van contactlenzen heb je alvast een goede traanfilm nodig, maar die kan helaas door veel factoren enigszins verstoord raken. Zoals door veel beeldschermwerk, omdat je daarbij minder knippert. Maar ook door een droge (airconditioned) omgeving, sommige aandoeningen en geneesmiddelen..., én het dragen van contactlenzen zelf. “Ook al bestaan veel contactlenzen vandaag uit materialen die goed vocht vasthouden of zelfs actief vocht vrijzetten, wat dan aangegeven wordt

met termen als *moist* en *hydraclear*”, vertelt professor Carina Koppen, oogarts in UZA en voorzitter van de European Contact Lens Society of Ophthalmologists. “Toch blijven contactlensdragers beïnvloed gevoeliger voor het ontwikkelen van droge ogen: een branderig, vermoeid, zanderig of jeukend gevoel. Velen krijgen er vooral vanaf hun 40ste verjaardag mee te kampen, want de traanfilm gaat helaas ook met de leeftijd achteruit. Kunsttranen bieden vaak niet voldoende verlichting. En doen ze dat wél, dan nog dit aandachtspunt: kies voor kunsttranen zonder bewaarmiddel. Vooral in zachte lenzen kan het bewaarmiddel zich ophopen en bij het bereiken van een toxische dosis geïrriteerde, rode ogen geven.”

TO RUB OR NOT TO RUB?

Daarnaast ontwikkelen nogal wat lenzendragers vroeg of laat een overgevoeligheid voor het bewaarmiddel of een ander bestanddeel in de lenzenvloeistof. Ze reageren er allergisch op, wat zich vertaalt in geïrriteerde, rode ogen. “In dat geval kun je eens een lenzenvloeistof met een andere samenstelling uitproberen”, vertelt Koppen. “Of overschakelen naar daglenzen, die overigens ook het risico op een ooginfectie verlagen, omdat je ze niet hoeft schoon te wrijven of te bewaren.” Lenzen voor meermalig gebruik moet je dagelijks, na het uitzetten, met wat lenzenvloeistof manueel schoonwrijven. “Oók als de verpakking van de vloeistof *no rub* vermeldt”, benadrukt Koppen. “Het is een utopie dat je zonder wrijven alle vuil verwijderd krijgt. Waarbij we onder vuil verstaan: de neerslag van eiwitten uit de traanfilm, pollen, mascara- en haarlakspootjes, enzovoort. Alleen op schone lenzen kan het ontsmettende bestanddeel van de bewaarvloeistof naar behoren inwerken.”

De bewaarvloeistof moet na het weer inzetten van de lenzen volledig worden weggegoten. “Laat het lenzenpotje vervolgens niet open aan de lucht drogen, zoals vaak wordt aanbevolen”, zegt Koppen. “Want dan dwarrelt of spat er van alles in. Maak het liever goed droog met een wegwerpzakdoekje en sluit het af. Om het dan opnieuw te vullen met lenzenvloeistof wanneer je je lenzen weer uitzet. Vervang ook het potje zelf regelmatig, en zeker bij elke nieuwe bus lenzenvloeistof.”

Zonder een goede handen- en lenzenhygiëne wordt het lenzenpotje al gauw een ‘kweekpotje’ van micro-organismen. Contactlensdragers lopen dus een hoger risico om micro-organismen meteen in grote aantallen op hun oog te krijgen. “En ze houden daar ook gemakkelijker een hoornvliesontsteking aan over”, vult Koppen aan. “In vergelijking met mensen die geen contactlenzen dragen hebben zij vaker kleine, niet-voelbare wondjes in hun hoornvlies. Vooral als ze hun lenzen niet tijdig inwisselen. Die wondjes vormen uitgelezen toegangspootjes voor micro-organismen.”

BEWAREN IN KRAANTJESWATER? NIET DOEN!

Jaarlijks ontwikkelen ongeveer 4 op de 10.000 contactlensdragers een microbiële hoornvliesontsteking. Het blijft dus een weinig voorkomende verwik-



GETTY

BEWAAR JE LENZEN NOOIT IN KRAANTJESWATER. Je zet je lenzen ook het best uit om te douchen of te zwemmen, vooral als je zachte lenzen draagt.

keling, maar de gevolgen ervan kunnen wel (heel) ernstig zijn. “In het beste geval houdt je er een klein litteken buiten je gezichtsveld – en dus geen blind vlekje – aan over”, zegt Koppen. “Maar in het slechtste geval krijgen we de infectie niet onder controle met medicatie, en vervolgens ook niet met een hoornvliestransplantatie, waardoor je het ontstoken oog verliest. Een snelle en adequate behandeling kan het verschil maken. Raadpleeg daarom binnen 24 uur een oogarts bij oogpijn of lichtgevoeligheid, die gepaard gaat met een lichte tot intense roodheid rond de iris en mogelijk ook een verminderd zicht.”

De boosdoener die met stip op nummer 1 staat is de bacterie *Pseudomonas aeruginosa*. Een andere gevreesde boosdoener, die weliswaar veel zeldzamer toeslaat, is het oerdiertje Acanthamoeba. Allebei zijn ze zelfs in gewoon kraantjeswater terug te vinden. “Bewaar dus je lenzen nooit in kraantjeswater”, benadrukt Koppen. “Je zet je lenzen ook het best uit om te douchen of te zwemmen, vooral als je zachte lenzen draagt. Die slurpen gemakkelijk water op en houden op die manier de eventueel aanwezige micro-organismen langer op je oog.” ■