

Droge ogen: VAN VERVELEND TOT PIJNLIJK

Waarom krijgen velen vroeg of laat in meer of mindere mate met droge ogen te kampen? Wat kun je (zelf) doen om dat zoveel mogelijk tegen te gaan? En wat verlicht de klachten?

TEKST > AN SWERTS

Een branderig, stekend, zanderig, korrelig, jeukend of drukkend gevoel. Rode ogen. Vermoeide ogen, vooral tegen de avond aan. Vastklevende oogleden bij het ontwaken. Een wisselend gezichtsvermogen, vooral bij het lezen, tv kijken of beeldschermwerk. Minder comfort tot pijn bij het dragen van contactlenzen. Overmatig veel reflextranen bij irritatie, zoals bij het fietsen in de wind. En lichtgevoelige of ontstoken ogen. Het zijn allemaal mogelijke symptomen van 'droge ogen', een doorgaans chronische aandoening die niet bij iedereen dezelfde klachten geeft en waarbij de klachten ook typisch niet voortdurend even erg zijn. Aan de basis ervan ligt een ondermaatse traanfilm die het hoornvlies onvoldoende bevochtigt, voedt, 'smeert' (voor de erover glijdende oogleden) en beschermt (tegen bacteriën, vuil en stof). Maar hoe komt het zover? Dat moest professor Carina Koppen, oogarts in UZA, de voorbije 1,5 jaar opvallend vaker uitleggen, want ze zag beduidend meer patiënten met droge ogen. "Dat we met zijn allen een mondmasker droegen en meer beeldschermwerk deden, heeft daar alvast aan bijgedragen", verklaart Koppen. "Als je mondmasker niet nauw aansluit op je neus, stuur je bij elke uitademing door je neus

een luchtstroom over het oogoppervlak, waardoor de traanfilm gemakkelijker verdampt. En bij beeldschermwerk knipper je minder, waardoor het traanvocht zich minder gelijkmatig over het oogoppervlak spreidt én langer kan verdampen. Door minder te knipperen scheiden bovendien de meibomkliertjes aan de binnenzijde van de ooglidranden minder vaak een olieachtig product af. Dat spreidt zich normaal gezien tot een gelijkmatig laagje over de dun vloeibare traanvochtgel om de verdamping daarvan tegen te gaan."

"Kijk bij beeldschermwerk dus zeker om de 20 minuten enkele minuten weg van het scherm en knipper bewust wat meer", adviseert Koppen. "Verlucht ook je werk- en leefruimte voldoende en installeer zo nodig een luchtbevoch-



BODYTALK EXPERT



Carina Koppen
OOGARTS UZA

“Kijk bij beeldschermwerk zeker om de 20 minuten enkele minuten weg van het scherm en knipper bewust wat meer.”

klier. "Maar veel vaker nog is een verminderde traanvochtproductie te wijten aan hormonale veranderingen, zoals tijdens de zwangerschap of in de menopauze", vult Koppen aan. "Of aan medicijnen, zoals 'de pil' en bepaalde middelen tegen allergie, hoge bloeddruk en depressie."

VERLICHTING

Uiteraard moeten andere aandoeningen die soortgelijke klachten kunnen geven, zoals een allergie of een hoornvliesletsel, worden uitgesloten. Gaat het wel degelijk om droge ogen, en zijn de klachten nog mild, dan volstaan doorgaans kunsttranen (zonder bewaarmiddel als je contactlenzen draagt, zie Bodytalk nr. 140). "Toch als je de kunsttranen op 'slechte' dagen voldoende

tiger. Door de verwarming of airco wordt de omgevingslucht al gauw wat droger, wat de verdamping van de traanfilm nog verder in de hand werkt."

OLIEPEIL IN HET ROOD

Niet alleen omgevingsfactoren, ook heel wat persoonsgebonden factoren kunnen je gevoeliger maken voor droge ogen. De meibomkliertjes, die met hun olieachtige afscheiding de traanvochtverdamping inperken, gaan ongeveer vanaf de leeftijd van 40 jaar beduidend in aantal verminderen of sneller verstopt raken. Maar ook contactlenzen zouden de meibomklierfunctie wat ondermijnen. "Fervente contactlensdragers die veel voor een beeldscherm zitten, lopen dus een hoger risico om al voor hun 40ste met droge ogen te kampen", zegt Koppen. "Ben je gevoelig voor droge ogen en wil je toch contactlenzen dragen, kies dan voor lenzen die actief vocht vrijzetten."

Meestal zijn droge ogen aan een te sterke traanvochtverdamping toe te schrijven, maar er kan ook wat aan de traanvochtproductie schorten. Die vermindert wat met het ouder worden en kan ook sputteren door een aandoening van of immunologische afweerreactie tegen de traan-



FERVENTE CONTACTLENSDRAGERS DIE VEEL VOOR EEN BEELD-SCHERM ZITTEN, lopen een hoger risico om al voor hun veertigste met droge ogen te kampen.

frequent – minimaal 3 tot 4 keer per dag – toedient", zegt Koppen. "Soms zijn ook tijdelijk ontstekingsremmende druppels nodig. Maar alleen op doktersadvies. Want bij een droge ogenproblematiek veroorzaakt of verergerd door een cataractoperatie bijvoorbeeld, moet je daar heel omzichtig mee omspringen." Bij ernstige klachten brengen kunsttranen alleen onvoldoende verlichting en kunnen nog andere behandelingen worden overwogen. Zoals het plaatsen van plugjes in de traanputjes om de traanafvoer te verminderen. Of nieuwere behandelingen, waarvoor nog geen terugbetaling is, waarbij de oogleden warmte krijgen toegediend en gemasseerd worden om de meibomkliertjes te stimuleren en verstoppingen weg te werken. "Alleen is het niet altijd gemakkelijk te voorspellen bij welke behandeling, of combinatie van behandelingen, je het meeste baat hebt", besluit Koppen. "Ook moeten we durven toe te geven dat we veel patiënten nog niet 100% klachtenvrij krijgen. We stellen dus veel hoop in het onderzoek naar geneesmiddelen die deze aandoening kunnen genezen, of in elk geval nog beter kunnen verlichten." ■