

Waarom moet ik mijn oogleden reinigen?

Indien de oogleden niet gereinigd worden is er kans op het krijgen van blepharitis of meiboomklierdysfunctie. Duidelijke meiboomklierdysfunctie komt voor bij ruim 61% van de droge ogen patiënten en is een belangrijke veroorzaker van droge ogen. Hiernaast speelt ook een meer subtiële meiboomklierdysfunctie een belangrijke rol in een groot deel van de overige droge ogen patiënten.^{1,2} Hoe herken ik onvoldoende ooglidhygiëne?



Korstjes



Schilfers

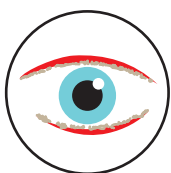


Vetbultjes

Met goede dagelijkse hygiëne van de oogleden kunt u de aandoeningen in veel gevallen onder controle krijgen. Dan is het noodzakelijk dat u uw ooglidhygiëne goed blijft onderhouden, zodat de klachten niet terug komen.

Het zou nog beter zijn om de oogleden preventief te reinigen om blepharitis en meiboomklierdysfunctie te voorkomen.

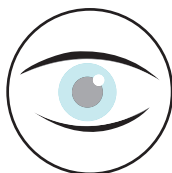
Wat zijn de symptomen en tekenen van onvoldoende ooglidhygiëne?



Blepharitis



Tranende ogen



Wazig zicht



Plakkerige ogen



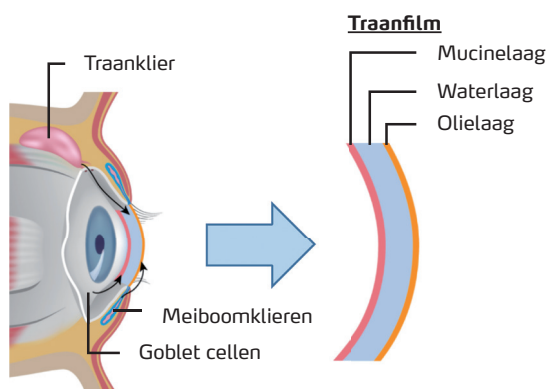
Chalazion

De meest voorkomende symptomen en tekenen veroorzaakt door onvoldoende ooglidhygiëne staan bovenstaand benoemd. Deze symptomen en tekenen kunnen op ieder moment van de dag optreden.

Wat is blepharitis en meiboomklierdysfunctie?

Slechte ooglidhygiëne resulteert vaak in blepharitis. Blepharitis is een chronische ontsteking van de ooglidranden. Blepharitis kan ook meiboomklierdysfunctie veroorzaken. De meiboomklieren produceren de olielaag van de traanfilm. De olielaag zorgt ervoor dat uw tranen niet te snel verdampen.

Indien de meiboomklieren verstopt zitten, wordt er geen olielaag of een olielaag van slechte kwaliteit geproduceerd. Dit leidt tot een instabiele traanfilm en uit zich in een verhoogde verdamping van het traanvocht, wat leidt tot droge ogen.



Een instabiele traanfilm kan ook veroorzaakt worden door een verminderde kwaliteit van de mucine- en olielaag. Dit uit zich in tranende ogen.

Om uw klachten onder controle te houden is het van belang dat u de oogleden blijft reinigen. Omdat het een chronische aandoening is zullen de klachten blijven terugkomen, zelfs als het lijkt alsof de klachten verdwenen zijn.

Lees aan de achterzijde wat u kunt doen om uw oogleden goed te reinigen.

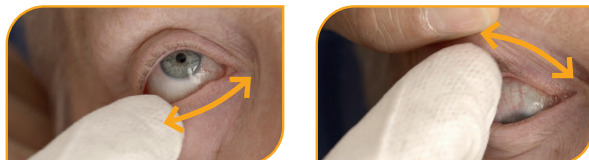
1. Lemp MA et al. Distribution of aqueous-deficient and evaporative dry eye in a clinic-based patient cohort: a retrospective study. *Cornea* 2012;31(5):472-8
2. Blackie CA et al. Nonobvious obstructive MGD. *Cornea* 2010;29(12):1333-45

Wat kan ik doen om mijn ooglidhygiëne te verbeteren?

Er zijn 3 bewezen technieken voor goede ooglidhygiëne. De technieken hoeven niet verplicht op volgorde uitgevoerd te worden. Doorgaans wordt gestart met reiniging van de oogleden.

1. REINIGING VAN DE OOGLEDEN

Door de ooglidranden zo schoon mogelijk te houden, worden de meiboomklier openingen vrijgehouden en wordt het risico op ontstekingen verminderd. De basis van goede ooglidhygiëne is het dagelijks reinigen van de oogleden. Het reinigen van de oogleden wordt aanbevolen met Blephaclean® of Blephasol®.



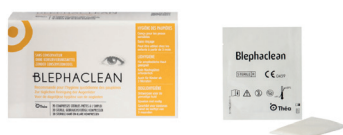
2. VERWARMEN VAN DE OOGLEDEN

Bij verstopte of niet goed werkende meiboomklieren wordt warmte aanbevolen. Door de warmte wordt de talg, die de meiboomklieren verstopt, een vloeibare olie. U kunt hiervoor warme kompressen gebruiken of de speciaal hiervoor ontwikkelde Blephasteam® bril.

3. MASSAGE VAN DE OOGLEDEN

Om de verstopte meiboomklieren te kunnen legen, is het aanbevolen om na de warmtetherapie de oogleden te masseren en eventueel nogmaals te reinigen. Oefen zachte druk uit op de oogleden naar het oog toe. U kunt dit met schone vingers doen of met de speciaal hiervoor ontwikkelde Blephaclean® doekjes of de Blephasol® lotion met een kompres.

Welke producten heb ik nodig en hoe gebruik ik deze?



Medisch hulpmiddel

BLEPHACLEAN®

- 0-21 dagen 2x per dag daarna 1x per dag.
- 20 steriele kompressen.
- Tot de houdbaarheidsdatum.
- Conserveermiddelvrij, verzorgend en herstellend voor de huid en verwijdert make-up.
- Geschikt voor baby's vanaf 3 maanden.



Cosmetisch product

BLEPHAGEL®

- dagelijks 1 tot 2x per dag of naargelang behoefte.
- Tube van 30 gram, 60 eenheden.
- Na opening 2 maanden houdbaar.
- Conserveermiddelvrij, hypoallergeen en verkoelend effect.



Cosmetisch product

BLEPHASOL®

- Dagelijks 1 tot 2x per dag of naargelang behoefte.
- Flacon van 10 ml.
- Na opening 2 maanden houdbaar.
- Verwijdert make-up.

