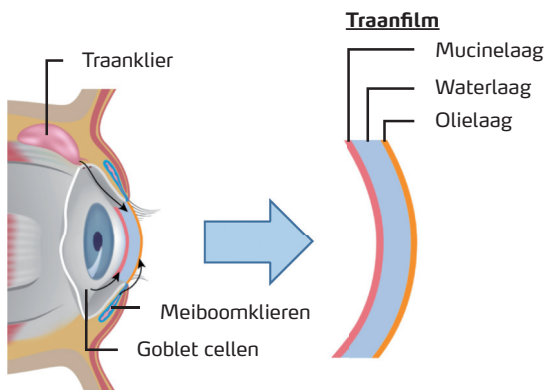


“Droge ogen” wat betekent dit eigenlijk?

Droge ogen ontstaan als uw traanfilm uit balans is. Het is een veel voorkomende oogandoening: maar liefst 1 op de 5 mensen ervaren symptomen van droge ogen¹.

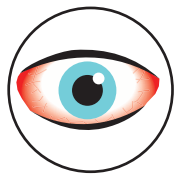
Uw traanfilm bestaat uit drie lagen die elk door verschillende klieren aangemaakt worden:



- ⊖ De **mucine laag** zorgt voor een goede hechting van uw traanfilm aan het oogoppervlak.
- ⊖ De **water laag** bestaat uit vocht, zuurstof en afweerstoffen.
- ⊖ De **olielaag** zorgt ervoor dat uw tranen niet te snel verdampen.

Droge ogen kunnen ontstaan door **1** onvoldoende aanmaak van traanvocht of **2** door een verhoogde verdamping van het traanvocht.

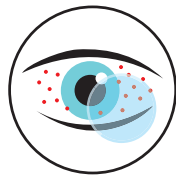
Wat zijn de symptomen en tekenen van droge ogen?



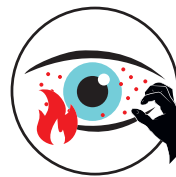
Rood oog



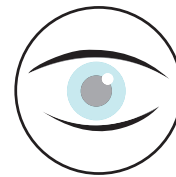
Tranende ogen



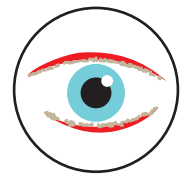
Irritatie bij het dragen van lenzen



Jeukende, brandende zandkorrel ogen



Wazig zicht



Blepharitis

De meest voorkomende symptomen en tekenen van droge ogen staan bovenstaand benoemd. Deze symptomen en tekenen kunnen op ieder moment van de dag optreden.

Wat zijn de belangrijkste oorzaken van droge ogen?

- 1 Onvoldoende aanmaak van traanvocht.**
 - Door gebruik van medicatie.
 - Door een ontsteking van de traankliertjes.
 - Door hormonale veranderingen, bijvoorbeeld bij zwangerschap of in de overgang.
- 2 Verhoogde verdamping van het traanvocht.**
 - Door omgevingsfactoren zoals airconditioning, wind, kou of warmte.
 - Bij intensief beeldschermgebruik (telefoon, laptop) waardoor u aanzienlijk minder knippert.
 - Door onvoldoende aanmaak of een slechte kwaliteit van de olielaag veroorzaakt door een ooglidrandontsteking (blepharitis).
 - Een tekort aan bepaalde voedingsstoffen.

Wat kan ik doen om mijn droge ogen klachten te behandelen?

Het doel van de behandeling van droge ogen is om de balans van uw traanfilm te herstellen.

Een goede balans van de traanfilm is essentieel voor een goede gezondheid van het oogoppervlak.

Droge ogen is een chronische aandoening. Om het oogoppervlak gezond te houden, is het noodzakelijk om de droge ogen goed te blijven behandelen. Niet behandelen is onverstandig. Er kan schade ontstaan aan het oogoppervlak met pijn en mogelijk zelfs gezichtsverlies tot gevolg. Zie onderstaande tips om uw klachten te behandelen:

Medische tips

Start met goede **dagelijkse hygiëne** van de oogleden. Dit bevordert de kwaliteit van de olielaag van de traanfilm.

Gebruik een **conserveermiddelvrije kunsttraan** met bevochtigende en beschermende eigenschappen.

Overweeg het gebruik van **voedingssupplementen** ter ondersteuning van de gezondheid van uw ogen. Vraag uw behandelaar om advies.

Praktische tips

Draag een **(zonne)bril** tijdens het fietsen, als er veel wind staat of als u in een omgeving bent met felle zon.

Gebruikt u vaak een beeldscherm (telefoon, computer, tv,...)? Pas dan **de 20/20 regel** toe. Kijk na iedere 20 minuten beeldscherm, 20 seconden weg om uw ogen te ontspannen.

Leer uzelf aan om **actief te knippen** bij bepaalde gedragingen, zoals te knippen bij iedere keer dat u op enter drukt bij langdurig computerwerk.

Draag uw **contactlenzen** niet langer dan wordt aanbevolen door uw behandelaar.



Medisch hulpmiddel

HYABAK®

- Naar gelang behoeften.
- Conserveermiddelvrij.
- 3 maanden houdbaar na opening.
- Bevochtigt en smeert.
- Kan worden gebruikt in combinatie met contactlenzen.



Medisch hulpmiddel

THEALOZ DUO®

- 4-6 keer per dag.
- Conserveermiddelvrij.
- 3 maanden houdbaar na opening.
- Licht ontstekingsremmend.
- Bevochtigt, smeert en beschermt.
- Kan worden gebruikt in combinatie met contactlenzen.



Medisch hulpmiddel

THEALOZ DUO GEL®

- 1-4 keer per dag, vooral geschikt voor gebruik 's avonds.
- Conserveermiddelvrij.
- Verpakkingen voor éénmalig gebruik.
- Bevochtigt, smeert en beschermt langdurig.
- Niet gebruiken in combinatie met contactlenzen.

